



BAKKER SPORTS

SCHAGEN

Wedstrijdjudo

Met wedstrijdjudo van Bakker Sports Schagen krijgen de judoka's een gedegen en verantwoorde opleiding die zijn pijlen richt op de toekomst. Naast de verschillende technieken en tactieken is er ook aandacht voor KLUCS. Dit staat voor: Kracht, Lenigheid, Uithoudingsvermogen, Coördinatie en Snelheid. Deze fundamenteen worden elk half jaar getest. Met deze tests zorgen wij voor inzicht in hun groei, voortgang en blijft de kwaliteit gewaarborgd. Het doel is de judoka's op te leiden tot een volwaardig atleet/wedstrijdjudoka.

Wat is de wedstrijdselectie?

De wedstrijdselectie bestaat uit een techniektraining in de reguliere les en een wedstrijdtraining op dinsdagmiddag tussen 16:00 – 19:30 uur.

16.00u.-17.00u. Judo Wedstrijdtraining -10 jaar

17.00u.-18.00u. Judo Wedstrijdtraining -12 jaar

18.00u.-19.30u. Judo Wedstrijdtraining -15 jaar

Het tempo en de intensiteit bij de wedstrijdtraining ligt hoger dan bij de techniektraining. Ook worden er meer randori's (oefenwedstrijden) gemaakt. Er wordt serieus getraind, maar er blijft tijd voor een judospelletje! Om de concentratie van de kinderen vast te kunnen houden is het toegestaan om vijf minuten voor de les en vijf minuten na de les te kijken.

Plezier hebben en houden in de sport vinden wij erg belangrijk! De judoka's judoën vooral hun wedstrijden in district Noord Holland (A-B-pupillen), De groep -15 gaan naar de toernooien door het heel Nederland. Wij houden rekening met het niveau van de judoka. Zo worden onervaren judoka's niet voor zware toernooien aangemeld.

Voor wie is de wedstrijdtraining bedoeld?

De wedstrijdtraining A/B is bedoeld voor judoka's vanaf 6 jaar. Je kan je hier niet zelf voor aanmelden, maar wordt uitgenodigd door de docent. Bij uitnodiging mag de judoka vier keer een wedstrijdtraining volgen. Hierna wordt bekeken of de techniek, fundamenten, vechtlust, capaciteit en animo groot genoeg is om voortaan de trainingen te volgen.

Training volgen is belangrijk voor de wedstrijdjudoka's vooral om de judotechniek te gaan beheersen en dat ze wedstrijden fysiek goed aankunnen. Dit voorkomt ook blessures door de juiste judotechnieken en geeft de judoka meer zelfvertrouwen in de wedstrijden.

Core stability en tactics

Vanaf de B pupillen (10 jaar en ouder) zullen de wedstrijdjudoka's naast de reguliere les en de wedstrijdtraining een extra uur samen trainen. In deze training zullen wij werken aan de bovengenoemde fundamenten.

Ook besteden wij tijd aan kumi kata en tactische oplossingen van wedstrijdssituaties. Voor dit uur heb je een sportshirt en je judopak nodig.

De wedstrijden

Er zijn twee soorten wedstrijden; individuele- en team wedstrijden. Bij individuele wedstrijden komt iedere judoka uit in zijn/haar gewichts- en leeftijdsklasse. Bij teamwedstrijden wordt er een team samengesteld met in iedere gewichtsklasse minimaal één deelnemer en soms een reserve.

Maandelijks weging

Omdat op alle toernooien op gewicht wordt ingedeeld, worden de judoka's met regelmaat gewogen. Op het meest recente gewicht wordt ingeschreven voor een wedstrijd. Elke maand weegt de wedstrijdsecretaris de judoka's in op de wedstrijdtraining op dinsdag. Deze weging is bepalend voor de opgave bij toernooien. Als een judoka over zijn gewichtsklasse heen is wordt er niet afgevalen maar wordt hij of zij doorgeschoven naar de volgende gewichtsklasse. Hier worden geen uitzonderingen op gemaakt.

Judopaspoort

Het judopaspoort dient de judoka zelf aan te vragen bij de judobond.

Om aan een wedstrijd mee te mogen doen moet elke judoka in bezit zijn van een [judopaspoort](#). Paspoort en geldige JBN pas dien je bij elk toernooi mee te nemen, van belang is dat deze is ingevuld met NAW gegevens, pasfoto en banden registratie (na elk banden examen in laten vullen door Sander) Het invullen van het paspoort is voor verantwoording van de ouders

Judobond Nederland

- link JBN: JBN.nl
- link JBN: [JBN aanmeldingsformulier](#)
- link JBN: [aanmelden digitaal](#)

Aansluitnummer Bakker Sports Schagen: **D 5 N J 2 6 K**

Toernooien kalender - selectie judoka

2x per jaar sturen we een kalender met de wedstrijden. Per judoka zijn er toernooien geselecteerd die geschikt zijn waaraan hij of zij mee kan doen. Het is het streven om een judoka gemiddeld twee toernooien per maand mee te laten deelnemen. Dit is nodig om ervaring op te doen en een wedstrijdritme te krijgen.

Wanneer de nieuwe kalender met geselecteerde toernooien wordt gepresenteerd gaan wij ervan uit dat de judoka hieraan gaat deelnemen. Als dit niet lukt dan graag zsm af bericht i.v.m. inschrijftermijnen bij de judoclubs

Wedstrijdgelden

Per wedstrijdkalender dient er inschrijfgeld te worden betaald. Inschrijfgeld voor wedstrijden bedraagt rond de 50 euro per half jaar. Dit is bij deelname van een gemiddelde van 2 toernooien per maand.

Wedstrijdgelden dienen overgemaakt te worden naar rekening:

NL84ABNA0584672950 t.n.v. Bakker Sports Schagen

onder vermelding van de voor- en achternaam van de judoka.

Wedstrijdgelden worden achteraf niet terug betaald aan de judoka indien men niet tijdig heeft afgemeld voor een toernooi. De wedstrijdsecretaris houdt de betalingen bij en zal judoka's inlichten als hun wedstrijdgeld op is. De uitzondering op betaling zijn de teamwedstrijden, deze worden door de club betaald.

Inschrijven toernooien

Inschrijven en het betalen van toernooien doet het secretariaat van Bakker Sports Schagen. Om deze te betalen zijn de wedstrijdgeden van belang. Geselecteerde toernooien schrijven wij tijdig in voor uiterlijke inschrijfdatum zodat er met zekerheid deelgenomen kan worden.

Wij proberen uiterlijk de woensdag(streven is eerder) voor een toernooi informatie met de weeg -en aanvangstijden te mailen, hierin zijn wij afhankelijk van de judoclubs ivm indeling judoka's en verlate aan-afmeldingen.

Wedstrijdpak

Zodra judoka gaat deelnemen aan een toernooi ontvangt deze een wedstrijdpak in bruikleen van Bakker Sports Schagen. Deze dienen ze te dragen (schoon) bij de toernooien.

De wedstrijdpakken kunnen worden omgeruild indien ze te klein zijn. Uiteraard moet de oude schoon worden ingeleverd.

Coaching

Coach is eerste aanspreekpunt voor judoka's. Judoka's verzamelen bij de coach. Voor de wedstrijd zal de coach eerst gezamenlijk met de judoka's de aandachtspunten bespreken. Deze aandachtspunten sluiten aan op de trainingen. Vervolgens gaan ze met elkaar een warming up doen voordat de wedstrijd begint.

Voor de wedstrijden gaan beginnen zal de wedstrijdleiding bekend maken, welke judoka op welke mat staat ingedeeld. De judoka pakt de spullen die nodig zijn (drinken,eten, wedstrijdbanden (rood-wit), sokken en evt trui) en neemt deze mee naar ingedeelde mat. Judoka blijft bij deze mat totdat de wedstrijden klaar zijn.

De coach zal tips en tops geven bij de judoka tijdens de wedstrijd.

Tips en tops gaan over de technieken die zijn geleerd en ook hoe toe te passen in de wedstrijd. Zodra er een wedstrijdje is afgelopen zullen de leermomenten worden besproken, om deze toe te kunnen passen in een volgende wedstrijd. Wij verwachten van een judoka dat hij hiernaar luistert maar verwachten niet dat deze direct kan worden toegepast.

Coaches: Sander, Arnold (A,B pupillen en -15), Jur (A pupillen), Bryan (A pupillen)

Junior Coach A: Noel, Krein en Luke

Punten op een rij voor de individuele wedstrijden:

Melden weging:

Bij elk toernooi meld je, je bij de desbetreffende coach. Bij de coach krijg je of een weegkaart of de instructies hoe je naar de weging moet komen.

Daarna ga je naar de weging.

We verwachten iedereen aan het begin van de weging.

Zo niet, laat het ons even weten. 1 telefoontje is zo gepleegd.

Paspoort : neem bij elk toernooi het JBN paspoort en geldige JBN pas mee.

Zonder paspoort kan er niet meegedaan worden aan de wedstrijden.

(Controleer van te voren of deze is ingevuld met NAW gegevens etc., pasfoto en banden registratie na elk banden examen in laten vullen door Sander)

Aandachtspunten:

Wedstrijdbanden rood/wit meenemen (verkrijgbaar bij Sander € 5,- per band)

Nagels kort en schoon

Wedstrijdpak schoon en juiste maat

Drinken (bidon water) en eten

Voor de judoka's

Na het wegen gaan we een plaatsje zoeken in de zaal.

Elke judoka neemt zijn eigen tas mee naar de wedstrijdmat. incl. wedstrijdbanden, trainingspak, sokken, drinken en eten.

De warming-up/wedstrijdfase

De warming up doen we samen. Met alle kinderen gaan we op de grond en staand warm worden en ons voorbereiden op de wedstrijden.

Als je naar de w.c. wilt of je gaat even naar papa of mama laat het de coaches weten.

Als je nog niet hoeft te judoën of je wacht op de volgende wedstrijd dan willen we dat je een trainings jasje aantrekt en dat je, je sokken aandoet. Zo blijven je bovenlichaam en je voeten lekker warm voor de wedstrijden.

Geef aan als je moet judoën. Een andere judoka van Bakker Sports Schagen kan de coach gaan halen. Ook even je hand opsteken helpt de trainers om op tijd de judoka te helpen.

Na afloop van de wedstrijden komen we nog even bij elkaar om de dag af te sluiten.

Vragen en opmerkingen kun je mailen naar:

Jan en Tamar : secretaris@bakkersportsschagen.nl
Sander : sander@bakkersportsschagen.nl

Vriendelijke groet,

Jeugdcommissie van Bakker Sports Schagen