

Judokerho

JUDOKAN URAPOLKU LAPSET JA NUORET

	PERUSTAITOJEN HANKINTA		PERUSTAN RAKENTAMINEN		KAPASITEETIN KEHITTÄMINEN		KAPASITEETIN MAKSI-MOINTI
TYTÖT POJAT	< 9 v. < 10 v.	> 9 – 11 v. > 10 – 12 v. (U13)	12 – 13 v. 13 – 14 v. (U15)	14 – 15 v. 15 – 16 v. (U17)	16 – 18 v. 17 – 19 v. (U20)	19 – 21 v. 20 – 22 v. (U23)	Huippukausi 22 v. – Huippukausi 23 v.–
TEEMA	Harjoittelu pelien ja leikin varjolla	Harjoittelu leikin varjolla	Harjoittelu monipuolista	Harjoittelu monipuolista Mukaan seuran toimintaan seuratoimijaksi	Tavoitteellinen harjoittelu kilpailevalla judokalla Mukaan seuran toimintaan seuratoimijaksi	Tavoitteellinen harjoittelu kilpailevala judokalla Mukaan seuran toimintaan seuratoimijaksi	Tehdään tulosta, huippujudo Seuratoimijana ja judoa edistävä työ tatamilla/ tatamin ulkopuolella
JUDO HARJOITTELUKSEN PAIKKOPISTE	<ul style="list-style-type: none"> Kokeillaan erilaisia liikunta tapoja ja lajeja Paljon päivittäistä liikuntaa ja säännöllisesti Judon perustaidot (ukemit, heitot sidonnat) "nujuamalla" 	<ul style="list-style-type: none"> Kokeillaan erilaisia liikunta tapoja ja lajeja Paljon päivittäistä liikuntaa ja säännöllisesti Judon perustaidot (ukemit, heitot sidonnat) "nujuamalla" 	<ul style="list-style-type: none"> Harjoittelutekniikoiden opettelu Harjoittelu säännöllisesti Judon lajitaitojen monipuolisuus (tasapaino, suunnat, otteet ja tekniikat) Harjoitellaan eri lajeja 	<ul style="list-style-type: none"> Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen Systemaattinen harjoittelu Judon lajitaitojen kehittäminen Judo päälajiksi tavoitteellisesti harjoittelevilla Mukaan seuratoimijaksi (ei-kilpaileva judoka) 	<ul style="list-style-type: none"> Fyysisen kapasiteetin kehittäminen – harjoitellaan kilpailemaan Judokan henkilökohtainen harjoitusohjelma Lajitaitojen kehittäminen (ottelutaidot, taktiikka) Keskitytään judoon (kilpaileva judoka) Nuori seuratoimija (apuohjaaja, muu judoa edistävä työ tatamilla ja seurassa), ei-kilpaileva judoka 	<ul style="list-style-type: none"> Fyysisen ja henkisen kapasiteetin kehittäminen – harjoitellaan voitamaan ottelut! Judokan henkilökohtainen harjoitusohjelma Oman judon kehittäminen (tokui-waza, oma ottelutyylit) Opintojen / opiskelun soveltaminen judoon Seuratoimijana Judokerhossa (apuohjaaja/ ohjaaja ryhmässä, muu judoa edistävä työ tatamilla ja seurassa, esim. tuomarointi, hallituksen jäsen/ vastuuhenkilö) 	<ul style="list-style-type: none"> Vahvuuksien maksimointi, heikkojen osa-alueiden kehittäminen Hienosäädetty harjoittelun rytmittäminen Oman Judon hienosäätö (oman tekemisen analysointi, uusituminen) Muun elämän soveltaminen judoon Seuratoimijana Judokerhossa (apuohjaaja/ ohjaaja ryhmässä, muu judoa edistävä työ tatamilla ja seurassa), ei-kilpaileva judoka
PÄIVITTÄINEN LIIKUNTA JA HARJOITTELU	Monipuolista liikuntaa ohjattuna ja päivittäistä liikuntaa kaverien kanssa	Monipuolista liikuntaa ohjattuna ja päivittäistä liikuntaa kaverien kanssa	Monipuolista liikuntaa ohjattuna ja päivittäistä liikuntaa kaverien kanssa	Monipuolista liikuntaa ohjattuna ja päivittäistä liikuntaa omatoimisesti ja kaverien kanssa	Monipuolista liikuntaa ohjattuna ja päivittäistä liikuntaa omatoimisesti ja kaverien kanssa	Monipuolista päivittäistä liikuntaa ohjattuna ja omatoimisesti	Monipuolista päivittäistä liikuntaa ohjattuna ja omatoimisesti
MUUN LIIKUNTA	Koululiikuntaa ja arkiliikuntaa perheen ja kavereiden kanssa.	Koululiikuntaa ja arkiliikuntaa kavereiden ja perheen kanssa.	Koululiikuntaa ja arkiliikuntaa kavereiden ja perheen kanssa.	Kahvakuula ja muun lihasvoimaharjoittelun aloittelu. Koululiikuntaa ja arkiliikuntaa.	Kahvakuula ja muun lihasvoimaharjoittelu (suunnitelmallisuus)	Kahvakuula ja muun lihasvoimaharjoittelu (suunnitelmallisuus)	Kahvakuula ja muun lihasvoimaharjoittelu (suunnitelmallisuus)
HARJOITTELU MÄÄRÄ	Judoharjoitukset 1–2 krt/vko (60 min/krt)	Judoharjoitukset 1–2 krt/vko (60 min/krt)	Judoharjoitukset 1–2 krt/vko (90 min/krt)	Judoharjoitukset 2–4 krt/vko (90m /krt)	Judoharjoitukset 2–4 krt/vko (90 min/krt)	Judoharjoitukset 4–6 krt/vko (90 min/krt)	Judoharjoitukset 4–6 krt/vko (90 min/krt)
KILPAILUT JA LEIRIT	Leirejä 1–2 /vuosi Kilpailuja 2–4/vuosi	Leirejä 1–2 /vuosi Kilpailuja 2–4/vuosi	Leirejä 3–6 /vuosi Kilpailuja 6–8 /vuosi	Leirejä 3–6 /vuosi Kilpailuja 8–12 /vuosi	Leirit ja kilpailut erillisen kisa- ja leirisuunnitelman mukaan	Leirit ja kilpailut erillisen kisa- ja leirisuunnitelman mukaan	Leirit ja kilpailut erillisen kisa- ja leirisuunnitelman mukaan
URHEILIJAKSI KASVAMINEN	Ohjattua liikuntaa	Ohjattua liikuntaa	Ohjattua liikuntaa. Kasva urheilijaksi leirit ja Yläkoulu-leiritykset	Ohjattua ja omatoimista liikuntaa, vastuunotto omasta liikuntaharrastuksesta Yläkoulu-leiritykset ja Urheilukatemia	Ohjattua ja omatoimista liikuntaa. Vastuunotto omasta liikuntaharrastuksesta	Ohjattua ja omatoimista liikuntaa. Vastuunotto omasta liikuntaharrastuksesta ja päivittäisestä liikunnasta.	Ohjattua ja omatoimista liikuntaa. Vastuunotto omasta liikuntaharrastuksesta ja päivittäisestä liikunnasta.
MOTIVAATIO JUDOON JA LIIKUNTAAN	Judo on kiva ja mukava harrastus, ryhmässä harrastaminen ja harjoituskaverit	Judo on kiva ja mukava harrastus, ryhmässä harrastaminen ja harjoituskaverit tärkeitä.	Judo on kiva ja mukava harrastus, ryhmässä harrastaminen ja harjoituskaverit tärkeitä.	Judo on motivoiva ja mukava harrastus, harjoituskaverit tärkeitä.	Judoharjoittelu on motivoivaa ja halu menestyä. Halu olla mukana lajissa ja seuran toiminnassa, laji- ja seurayhteisö.	Judoharjoittelu on motivoivaa ja halu menestyä kisoissa.	Judoharjoittelu on motivoivaa ja halu menestyä kisoissa. Halu olla mukana lajissa ja seuran toiminnassa, edistää judoa, laji- ja seurayhteisö.