


NUOREN JUDOKAN URAPOLKU OULUN JUDOKERHOSSA

	Hankitaan perustaitoja		Rakennetaan perustaa		Kehitetään kapasiteettiä		Maksimoidaan kapasiteettiä
	TYTÖT	< 9 vuotiaat	9-11 vuotiaat / U13	11-13 vuotiaat / U15	13-15 vuotiaat / U15	15-18 vuotiaat / U17-20	19-21 vuotiaat / U20-23
POJAT	< 10 vuotiaat	10-12 vuotiaat / U13	12-14 vuotiaat / U15	14-16 vuotiaat / U17	16-19 vuotiaat / U20	19-22 vuotiaat / U23	HUIPPUKAUSI 23 V →
TEEMA	Harjoitella leikin vartija Oman kehon hallinta Ukemi eri suurin, njuaminen		Monipuolinen harjoittelu Harjoittelukokien harjoittelu Lajitaitojen harjoittelu		Tavoitteellinen harjoittelu Tehokas laiharjoittelu yhdessä Oman judon kehittäminen		Kipajudokat tekee tuntuksa Kuntajudokat treenaa ja opettaa Tyteen hilleen puhaltaminen
Harjoitteluryhmä	Muksjudo Samurai-ryhmä	Peruskurssi (suoritean keltainen vyö) Väriuroret (edeltään oranssin vyöhön)	Väriuroret Yleinen (ylikoulu ikäiset) Ylikoulukakemia (Rovaniemi) Peruskursseja (valkoiset vyöt)	Yleinen Ylikoulukakemia (Rovaniemi) Peruskursseja (valkoiset vyöt)	Yleinen Urheilukakemia (Oulu, Helsinki) Peruskursseja (valkoiset vyöt)	Yleinen Urheilukakemia (Oulu, Helsinki) Kuntjudo / Peruskursseja (valkoiset vyöt)	Yleinen Valtakunnallinen harjoittelukeskus Kuntjudo
Harjoittelumäärät	Judoa 1-2h/vko (yksi ohjattu judoharjoitus)	Judoa 2-3h/vko (kaksi ohjattua judoharjoitusta)	Judoa 4-5h/vko (kolme ohjattua laiharjoitusta, kehottamattomia harjoitusta sisällyttäen), sivulajiksi suositellaan telinevoimistelua	Judoa 7-10h/vko (4-6 ohjattua laiharjoitusta, ohjattua voimaharjoitusta peruskurssikaudella, painonnostokoulun osallistumista suositellaan)	Judoa 9-14h/vko (5-8 ohjattua laiharjoitusta, omatoiminen aamuharjoittelu, ohjattua voimaharjoitusta peruskurssikaudella)	Judoa 9-16h/vko (6-10 laiharjoitusta, omatoiminen aamuharjoittelu, ohjattua voimaharjoitusta peruskurssikaudella)	Judoa 9-20h/vko (5-12 laiharjoitusta, ohjattua voimaharjoitusta peruskurssikaudella)
Kipailu- ja leirimäärät	1-4 tapahtumaa/vuosi	3-7 tapahtumaa/vuosi	6-12 tapahtumaa/vuosi	10-16 tapahtumaa/vuosi	Yksilöllinen, tavoitteellisimmilla n. 80-100 kipailu- ja leirivuorokautta/vuosi, 12-15 kipailua/vuosi	Yksilöllinen, tavoitteellisimmilla n. 120 kipailu- ja leirivuorokautta/vuosi, 12-15 kipailua/vuosi	Yksilöllinen, tavoitteellisimmilla > 150 kipailu- ja leirivuorokautta/vuosi, 10-12 kipailua/vuosi
Kipailut	Kofsaikisaalaja (tutustutaan judokilpailurutiineihin)	Kofsaikisaalaja, alueen kipailut (tutustutaan kisapöytäruutiineihin) 1. Pulli-kupit 2. Haru-shiai 3. Koyama-shiai / Barents Cup 4. Genelec-shiai	Alueen kipailut 2-3vuosi, kansalliset kipailut 2-3vuosi (hankitaan ottelukokemuksista) 1. Pulli-kupit 2. Haru-shiai 3. Koyama-shiai / Barents Cup 4. Genelec-shiai / Seibukan-shiai 5. Alempien vöiden SM 6. Ice Power Cup / Tampere-shiai / Jyväskylä-shiai 7. Tallin Cup Tartu / Lund	Aloittelevat kiertävät Pohjois-Suomen alueen kisoja, kokeneemmat keskittyvät Etelä-Suomen ja läntispuolelman kisoihin (nostetaan tasoa) 1. Haru-shiai 2. Koyama-shiai / Barents Cup 3. Ice Power Cup / Tampere-shiai / Aprilli-shiai / Seibukan-shiai 4. Samurai-cup / Nuorten SM 5. Nuorten FJO / Tallin Cup Tartu / Lund	Aloittelevat käyvät Pohjois- ja Itä-Suomen kisoja, alempien vöiden kisoja, kokeneemmat laajenevat reitinä kansainvälisiin kisoihin (hankitaan kansainvälisiä ottelukokemuksista)	Aloittelevat ja kuntajudokat kiertävät pienempiä kotimaisia kisoja, kokeneemmat käyvät kotimaiset arvokisat ja laajenevat reitinä kansainvälisiin kisoihin (hankitaan kansainvälisiä ottelukokemuksista)	Aloittelevat ja kuntajudokat kiertävät pienempiä kotimaisia kisoja, kokeneemmat käyvät kotimaiset arvokisat ja laajenevat reitinä kansainvälisiin kisoihin (hankitaan kansainvälisiä ottelukokemuksista)
Leirit	Kofsaileirit	Alueleirikeseleiri	Alueleirit 1-2vuosi, kesäleirit 1-2vuosi, ilton valmistusleirit vanhemmalle C-sarjalle 1vuosi	Kaikkie 2 alueleiriä ja 1 kesäleiri tavoitteellisimmille ilton valmistusleirit 5vuosi, kesäleirit 2-3vuosi, Pohjoismaiden / Baltian / KV-leiri 1-2vuosi	Kaikkie 2 alueleiriä ja 1 kesäleiri tavoitteellisimmille ilton valmistusleirit 7vuosi, kesäleirit 2-3vuosi, Pohjoismaiden / Baltian / EJU-leiri 1-2vuosi	Kaikkie 2 alueleiriä ja 1 kesäleiri tavoitteellisimmille ilton valmistusleirit 7vuosi, kesäleirit 1-2vuosi, Pohjoismaiden / Baltian / EJU-leiri / IJF-leiri 4-6vuosi	Kaikkie 2 alueleiriä ja 1 kesäleiri tavoitteellisimmille ilton valmistusleirit, kesäleirit, KV-maajoukkueille / EJU / IJF-leirit
Motivaation lähde	LIKKUVA MUKSUJUDOKA, HALUAA URHIELLA PALJON, PERUSTADOT PÄÄOSASSA. Hauskaa leikkiä!	LIKKUVA KOULLILAINEN, HALUAA URHIELLA PALJON, PERUSTADOT PÄÄOSASSA. Hauskaa leikkiä!	VELÄ EHTI HYVIN ALOITTAJA, PERUSTAITOJA VAHVIKSEN, PAINOTUS LAJITAITOIHIN. Hauskaa treenata!	VELÄKIN EHTI, KUN ON MONIPUOLINEN TALUSTA, PAINOTUS LAJITAITOIHIN. Hauskaa treenata lujaa!	MÄÄRÄLLESTI PALJON JA MONIPUOLISTA LAJIHARJOITTELUA, KUORMITUS KASVAA. Tahtoo kehittyä!	NOUSU KANSAINVÄLISELLE TASOLLE JA VALMIUS MENEESTYÄ, KOVAA JA JÄRKEVÄÄ HARJOITTELUA. Tahtoo voittaa!	LAADUKAS JA TARKOTUKSENMIUKAINEN VALMENTAUTUMINEN, TAHTAMENATULOS. Tahto on voiton avain!