**Tijd voor een t-shirt van judoschool Merelbeke**

Er was eens een zonnige zondag in juli…

Laat ons zeggen…een zonnig weekend. Én bovenal een judoweekend. Op zaterdag de technische kant, op zondag de officiële, gezellige en competitiekant. Voor de jeugd een afsluiter van het (Oost-Vlaamse) wedstrijdseizoen.

Coachingskills vanonder het stof en gaan!

In de voormiddag was het eerst de beurt aan de U11 waar Lara, Thor en Thoran de Merelbeekse trots mochten verdedigen.

Thor kreeg de kans om 4 wedstrijden te vechten. Tijdens deze 4 kampen kon je hem bijna letterlijk zien groeien. Thor luisterde goed naar de tips, paste ze onmiddellijk toe en toonde mooi judo. Jammer dat hij geen kamp kon winnen, want dat had hij zeker verdiend! Met wat extra tips én een medaille rijker kon hij tevreden huiswaarts keren!

Lara moest even wachten om eraan te beginnen, maar kon alvast haar eerste kamp winnen met een stevige houdgreep. De twee kampen die daarop volgden, hadden veel gemeen. Een tegenstander die fan is van koshi guruma en transitie maakt naar grond waardoor het deze keer Lara was die stevig werd vastgehouden.

Thoran werd voor de zekerheid nog eens gecheckt qua gewicht en toonde een grote gedrevenheid tijdens zijn wedstrijden. De eerste kamp kon hij in zijn voordeel beslechten. Zijn lange benen en 2 keer o uchi gari leidden tot de overwinning. De tweede match was een erg gelijk opgaande waar Thoran probeerde, aanviel, verdedigde, ontsnapte uit een houdgreep, er helemaal voor ging. Dit kon echter niet resulteren in een overwinning. Thorans derde tegenstander was een bekend gezicht. Een geduchte tegenstander die van ver seio nage inkomt. Thoran wist wat hem te doen stond: goeie kumi kata en zijn tegenstander weinig ruimte gunnen. Daardoor ging Thoran meer verdedigend vechten wat hem, na een waza ari tegen, ook nog een strafpunt opleverde. Thoran herpakte zich, maar het mocht niet baten. Na een tweede waza ari zat ook deze kamp er op.

Wat hebben we geleerd uit deze voormiddag:

1. gedreven judo is de mooiste om naar te kijken
2. inzet is belangrijker dan de ranglijst aanvoeren
3. trainers van de randoritrainingen mogen gerust eens langskomen om ideetjes qua lesinhoud op te doen!

In de namiddag kwam onze delegatie vrouwelijke judoka’s samen met een dappere jongeman, Jacob, op de tatami.

De dames netjes in aparte poules maakten het voor mij bijzonder aangenaam: niet crossen van de ene mat naar de andere, hooguit wisselen van kant!

Lisa, Lili en Oona wisselden elkaar af op mat 2.

Oona wist haar eerste kamp te winnen om daarna nog 2 kampen uit te vechten, helaas zonder winst. Haar conditie zal er wel bij varen!

Lili deed het net andersom en moest tijdens haar eerste kamp de duimen leggen om daarna 2 keer de winst naar zich toe te trekken. Lili toonden bovendien enkele mooie schakels!

Lisa wist tijdens haar 3 kampen telkens uit een houdgreep te ontsnappen, maar dit bleek niet te volstaan om aan het langste eind te trekken. Lisa kroonde zich wel tot een van de flexibelste judoka’s van vandaag!

Na een pauze kwamen onze langst wachtenden ook aan de bak. Sanidapa en Jacob hadden de eer om deze dag af te ronden.

Sanidapa vocht een ‘best of three’ tegen een dame die haar al bekend was. Na de eerste kamp nogal verrast te verliezen, trok ze bij de volgende 2 kampen de winst naar zich toe. Don’t underestimate your opponent!

Jacob kon ook zijn dag met winst afsluiten, nadat hij bij zijn eerste kamp heel snel de duimen moest leggen en tijdens zijn tweede kamp jammer genoeg in houdgreep terecht kwam. Jacob toonde enkele succesvolle technieken, die mits wat verfijning hem zeker naar winst kunnen brengen!

Wat hebben we geleerd in de namiddag:

1. Blijven gas geven, nooit opgeven!
2. Ook na lang wachten blijft de concentratie hoog
3. trainers van de randoritrainingen mogen gerust eens langskomen om ideetjes qua lesinhoud op te doen!

Wat leerde ik als coach:

1. Hoe meer zielen, hoe handiger voor de coach
2. Hoewel niet altijd merkbaar op de training, op competitie wordt weldegelijk naar ‘de coach’ geluisterd!
3. Enkel een trui van judoschool Merelbeke is net té warm op een mooie zomerdag als deze…tijd voor de t-shirt dus.

Aan alle aanwezige judoka’s bedankt voor de getoonde inzet en om alvast mij mijn ‘goesting’ terug te bezorgen! Trots op jullie allemaal!

Nele