



DUO SYSTEM JIUJITSU TEAM NL 2025+

Ruben Assmann en Allard Schultenklopper



Duo system jiu-jitsu Team NL 2025+

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	1
Inleiding	2
Structuur en format	2
Visie en kenmerken duo system NL	3
Feedback	4
Feedbackformulieren	5
Termijnplanning Nationale trainingen jiu-jitsu Team NL 2026	8



Inleiding

Bij de start van de nieuwe technische staf in 2019 is de methode voor het jiuitsu duo system van de voorgaande jaren voortgezet. In de vijf jaar daarna is de doorstroom van sporters vanuit de jeugd naar de senioren een aandachtspunt gebleken. Waar de jaren ervoor ook niet veel sporters doorstroonden, waren er toen wel al gevestigde duo's bij de senioren. Op dat moment bleek de aanpak nog niet de gewenste vruchten af te werpen en was daarom voor verbetering vatbaar volgens de technische staf.

Vanaf januari 2025 is het programma herzien en de structuur gewijzigd. Het nieuwe format verbetert de ontwikkeling van sporters, is een efficiëntere organisatievorm voor sporters, coaches en JBN en bevordert de doorstroom en prestaties van sporters.

Structuur en format

Centrale trainingen

De duo-trainingen worden 10-12 keer per jaar, op vaste data georganiseerd voor duo's die volgens protocol deel uitmaken van de nationale selectie van de Judobond Nederland (JBN). Deze trainingen vinden op dezelfde dag, hetzelfde tijdstip en dezelfde locatie als de wekelijkse nationale trainingen plaats.

De hoofdcoach coördineert de trainingen, de inhoudelijke thema's van de trainingen, de planning en regelt evt. specifieke (gast)trainers.

Het is van belang dat de clubtrainers van de duo's die deel uitmaken van de nationale selectie, indien mogelijk zoveel mogelijk participeren tijdens deze trainingen.

Ongeveer 2-4 keer per jaar, komt de technische staf samen met participerende clubcoaches om het proces van de duo's door te spreken.

Procesbegeleiding

Naar aanleiding van de nationale duo trainingen zal elk duo voorzien worden van de nodige specifieke feedback van de betreffende trainer die de duo training geeft en/of van de hoofdcoach. Deze feedback dient ter bevestiging door de duo's zelf te worden teruggekoppeld naar de betreffende trainer, hoofdcoach en de clubcoach. Om dit proces te vergemakkelijken en overzichtelijk(er) te maken, wordt deze feedback bij voorkeur gecommuniceerd via de feedbackformulieren. [Verderop in dit document](#), bij het hoofdstuk feedback, wordt deze werkwijze toegelicht.

Voordelen

- Het stimuleert de duo sporters tot meer bewustwording van hun eigen ontwikkeling en krijgen daar zelf verantwoordingsgevoel over.
- De betreffende duo trainer en/ of de hoofdcoach heeft controle over de gegeven feedback. Kan controleren of het goed is overgekomen en begrepen bij en door de sporters. Evt. onduidelijkheden, nodige wijzigingen en aanvullingen kunnen snel worden opgehelderd en teruggekoppeld.
- Er ontstaat een goed overzicht van de besproken aandachtspunten voor hoofdcoach, clubcoach en sporters, waardoor voor iedereen duidelijk is waaraan gewerkt dient te worden.
- Nationale duo trainingen worden efficiënt ingezet.
- De hoofdcoach bewaakt samen met de clubtrainer op georganiseerde en efficiënte wijze, de kwaliteit, planning en duo visie van de technische staf van de JBN.



- De verplichte belasting voor duo-sporters qua reistijd is beperkt(er), doordat het trainingsprogramma voornamelijk op de club kan worden gevolgd en er slechts 1 keer per maand centraal verplicht getraind wordt.
- Duo clubtrainers/ -coaches worden op georganiseerde en efficiënte wijze aangestuurd door de technische staf van de JBN.
- Duo sporters zijn nog steeds wekelijks welkom tijdens de nationale training, wat de veelzijdigheid van de duo jiuitsu ka ten goede komt. (Visie technische staf JBN).
 - Verbetering van basistechnieken
 - Verbeteren van eigen vaardigheid, realisme, explosiviteit, echte aanvallen, natuurlijk bewegen, etc.
 - Behouden en optimaliseren van de binding met de rest van het nationale team.
 - Goed voor de algemene jiuitsu ontwikkeling.
- Het beoefenen van twee disciplines, (U18 en U21) is goed te combineren.

Visie en kenmerken duo system NL

Nederland heeft een rijke, toonaangevende en kenmerkende historie binnen de internationale jiuitsu community. Vanuit de visie van de technische staf zijn hier de volgende kenmerken voor nodig:

- ✓ Dynamisch
- ✓ Gevechtswaarde
- ✓ Progressief
- ✓ Technische algemene vaardigheid
- ✓ Anticipatievermogen

Dynamisch

Technieken moeten logisch en vloeiend worden uitgevoerd, met nadruk op de basisprincipes van jiuitsu. Het benutten van de kracht van de aanval in het voordeel van de verdediger is essentieel, en hiervoor is constante beweging vereist.

Gevechtswaarde

Realistische aanvallen, verdedigingen en technieken moeten worden toegepast, met de intentie om effectief in een echt gevecht te handelen en moeten direct bruikbaar zijn.

Progressief

Het is belangrijk om te blijven zoeken naar nieuwe technieken en originaliteit: vernieuwen en durven experimenteren.

Technische algemene vaardigheid

Een jiuitsuka beschikt over technische vaardigheden. Het atletisch vermogen (snelheid, kracht en uithoudingsvermogen) is cruciaal om effectief in verschillende situaties te reageren.

Anticipatievermogen

Een jiuitsuka moet zich snel kunnen aanpassen aan onverwachte situaties en flexibel kunnen reageren tijdens een wedstrijd.



Feedback

Om het proces te vergemakkelijken en overzichtelijk(er) te maken, wordt de feedback bij voorkeur gecommuniceerd via de [feedbackformulieren](#). Tijdens elke maandelijkse training krijgen de duo's specifieke feedback, die zij vervolgens zelf bij kunnen houden op het formulier en dienen te communiceren met de technische staf en hun eigen clubcoaches. Hierdoor zijn de sporters zelf bewust bezig met hun progressie en kunnen zowel de technische staf als de clubcoaches het concreet en zichtbaar bijhouden.

De structuur voor dit formulier is gebaseerd op de vijf thema's die in 2019 bij de start van de huidige technische staf zijn vastgesteld als richtlijnen voor de nationale trainingen in alle disciplines. Deze thema's overlappen met de sinds 2023 vernieuwde vastgestelde beoordelingscriteria van de JJIF en JJEU van het duo systeem.

Thema's

1. Eerste actie en aanval (1^e deel beoordeling)
2. Atemi waza en eerste verdediging (2^e deel beoordeling)
3. Stuur-, neerhaal- en werptechnieken (3^e deel beoordeling)
4. Eindhandelingen en (wapen)controles (4^e deel en extra beoordeling)
5. Choreografie, houding en variatie (extra deel beoordeling)

Juryriteria

- **Krachtige acties** – Alle acties moeten op een krachtige manier worden uitgevoerd.
- **Biomechanische logica** – De technieken moeten worden uitgevoerd en aangesloten in een biomechanisch logische manier. Werpen en neerhalen omvatten het breken van de balans van de tegenstander. Tori mag niet bewegen voordat de aanval is begonnen, maar moet op de aanval reageren.
- **Controle** - Duidelijke en zuivere controle tijdens elke presentatie.
- **Effectiviteit** – Alle acties moeten met goede controle en op een natuurlijke manier worden uitgevoerd, rekening houdend met het mogelijke vervolg.
- **Snelheid** - Zowel de aanval als de verdediging moeten technisch en realistisch worden uitgevoerd, niet te snel en niet te langzaam



Feedbackformulieren

Serie A		Krachtig	Biomechanica	Controle	Effectiviteit	Snelheid
A1	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
A2	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
A3	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
A4	1					
	2					
	3					
	4					
	5					

Duo system jiu jitsu Team NL 2025+



Serie B		Krachtig	Biomechanica	Controle	Effectiviteit	Snelheid
B1	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
B2	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
B3	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
B4	1					
	2					
	3					
	4					
	5					

Duo system jiujiitsu Team NL 2025+



Serie C		Krachtig	Biomechanica	Controle	Effectiviteit	Snelheid
C1	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
C2	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
C3	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
C4	1					
	2					
	3					
	4					
	5					



Termijnplanning Nationale trainingen jiujiitsu Team NL 2026

Datum	Begin	Einde	Thema	Duo	Specifieke duotrainning
7-1-2026	19:30	21:00	1	1e actie + aanval	ja
14-1-2026	19:30	21:00	2	Atemi waza + 1e verdediging	
21-1-2026	19:30	21:00	3	Stuur- en werptechnieken	
28-1-2026	19:30	21:00	4	Eindhandelingen en controles	
4-2-2026	19:30	21:00	5	Choreografie en houding	ja
11-2-2026	19:30	21:00	1	1e actie + aanval	
18-2-2026	19:30	21:00	2	Atemi waza + 1e verdediging	
25-2-2026	19:30	21:00	3	Stuur- en werptechnieken	
4-3-2026	19:30	21:00	4	Eindhandelingen en controles	ja
11-3-2026	19:30	21:00	5	Choreografie en houding	
18-3-2026	19:30	21:00		Geen training ivm EK	
25-3-2026	19:30	21:00	1	1e actie + aanval	
1-4-2026	19:30	21:00	2	Atemi waza + 1e verdediging	ja
8-4-2026	19:30	21:00	3	Stuur- en werptechnieken	
15-4-2026	19:30	21:00	4	Eindhandelingen en controles	
22-4-2026	19:30	21:00	5	Choreografie en houding	
29-4-2026	19:30	21:00	1	1e actie + aanval	
6-5-2026	19:30	21:00	2	Atemi waza + 1e verdediging	
13-5-2026	19:30	21:00	3	Stuur- en werptechnieken	ja
20-5-2026	19:30	21:00	4	Eindhandelingen en controles	
27-5-2026	19:30	21:00	5	Choreografie en houding	
3-6-2026	19:30	21:00	1	1e actie + aanval	ja
10-6-2026	19:30	21:00	2	Atemi waza + 1e verdediging	
17-6-2026	19:30	21:00	3	Stuur- en werptechnieken	
24-6-2026	19:30	21:00	4	Eindhandelingen en controles	
1-7-2026	19:30	21:00	5	Choreografie en houding	ja
8-7-2026	19:30	21:00	1 t/m 5		
26-8-2026	19:30	21:00	1	1e actie + aanval	
2-9-2026	19:30	21:00	2	Atemi waza + 1e verdediging	ja
9-9-2026	19:30	21:00	3	Stuur- en werptechnieken	
16-9-2026	19:30	21:00	4	Eindhandelingen en controles	ja
23-9-2026	19:30	21:00	5	Choreografie en houding	
30-9-2026	19:30	21:00	1	1e actie + aanval	
7-10-2026	19:30	21:00	2	Atemi waza + 1e verdediging	
14-10-2026	19:30	21:00	3	Stuur- en werptechnieken	ja
21-10-2026	19:30	21:00		Geen training ivm WKU21, SEN	
28-10-2026	19:30	21:00		Geen training ivm WKU21, SEN	
4-11-2026	19:30	21:00	1	1e actie + aanval	ja
11-11-2026	19:30	21:00	2	Atemi waza + 1e verdediging	
18-11-2026	19:30	21:00	3	Stuur- en werptechnieken	
25-11-2026	19:30	21:00	4	Eindhandelingen en controles	
2-12-2026	19:30	21:00	5	Choreografie en houding	
9-12-2026	19:30	21:00	1 t/m 5		ja