

Rahmentrainingsplan für das Techniktraining U15/ U18 im HVJ

		erstellt von Frank Hölperl	gültig ab 01.01.2019
Januar			
1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Seoi- Nage Grundtechnik Stand/ Bewegung	verschiedene Bewegungsrichtungen	Varianten Ippon/ Eri/ Seoi- Otoshi hoch/ tief	Kombinationen vorwärts- rückwärts
Ko- Uchi- Gari Grundtechnik Stand/ Bewegung	verschiedene Bewegungsrichtungen	Varianten Maki- Komi/ Gake	Kombinationen rückwärts- vorwärts
Grundfertigkeit Halten und Befreiungen	Angriffe als Untermann/ Gegner zw. den Beinen	Angriffe als Obermann	Übergänge Stand- Boden
Februar			
1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Harai- Goshi Grundtechnik Stand/ Bewegung	verschiedene Bewegungsrichtungen	Varianten Eingänge/ Griffe	Kombinationen vorwärts- rückwärts
O-Soto- Gari Grundtechnik Stand/ Bewegung	verschiedene Bewegungsrichtungen	Varianten Eingänge/ Griffe	Kombinationen rückwärts- vorwärts
Grundfertigkeit Hebeln und Verteidigung	Angriffe als Untermann/ Gegner zw. den Beinen	Angriffe als Obermann	Übergänge Stand- Boden
März			
1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Uchi- Mata Grundtechnik Stand/ Bewegung	verschiedene Bewegungsrichtungen	Varianten Eingänge/ Griffe	Kombinationen vorwärts- rückwärts
O- Uchi- Gari Grundtechnik Stand/ Bewegung	verschiedene Bewegungsrichtungen	Varianten Eingänge/ Griffe	Kombinationen rückwärts- vorwärts
Grundfertigkeit Würgen und Verteidigung	Angriffe als Untermann/ Gegner zw. den Beinen	Angriffe als Obermann	Übergänge Stand- Boden
April			
1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Ergänzungstechnik	Ergänzungstechnik	Kontern gegen Eindrehtechniken	Kontern gegen Rückwärtstechniken
Tomoe- Nage/ Yoko- Tomeo- Nage	Sumi- Gaeshi/ Yoko- Sumi- Gaeshi	gegen rechts/ gegen links	gegen rechts/ gegen links
Verknüpfung der erlernten Grundfertigkeiten am Boden Kombinationen und Folgetechniken aus den verschiedenen Angriffspositionen			
Mai			
1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Wiederholung Komplex Januar	Wiederholung Komplex Februar	Wiederholung Komplex März	Verknüpfung der Techniken
Grundfertigkeit Fegen De- Ashi- Barai	Grundfertigkeit Stoppen Hiza- Guruma	Kombinationen	gegen rechts/ gegen links
Entwicklung einer Handlungsstrategie am Boden ausgehend von einer Spezialtechnik und deren Folgetechniken je nach Verteidigung des Gegners			
Juni			
1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Erarbeitung einer Kampfkonzeption gegen rechts und links mit den erlernten Techniken und deren Kombinationen vorwärts- vorwärts/ vorwärts- rückwärts/ rückwärts- vorwärts/ rechts- links			
Verbindung mit geeigneten Übergängen vom Stand zum Boden			
Juli/ August			
In diesen Monaten sind die hessischen Sommerferien, dass heißt für die Sportler meist auch Urlaub. Im Training sollten die Inhalte des 1. Halbjahres geübt und gefestigt werden.			
Wenn möglich sollte in den letzten beiden Ferienwochen ein Trainingslager zur konditionellen Vorbereitung der 2. Jahreshälfte organisiert werden.			
September			
1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Wiederholung Komplex Januar	Wiederholung Komplex Februar	Wiederholung Komplex März	Verknüpfung der Techniken
Grundfertigkeit Fegen De- Ashi- Barai	Grundfertigkeit Stoppen Hiza- Guruma	Kombinationen	gegen rechts/ gegen links
Entwicklung einer Handlungsstrategie am Boden ausgehend von einer Spezialtechnik und deren Folgetechniken je nach Verteidigung des Gegners			

Rahmentrainingsplan für das Techniktraining U15/ U18 im HJV

Oktober			
1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Festigung der Kampfkonzeption gegen rechts und links mit den erlernten Techniken und deren Kombinationen vorwärts- vorwärts/ vorwärts- rückwärts/ rückwärts- vorwärts/ rechts- links			
Verbindung mit geeigneten Übergängen vom Stand zum Boden			
Festigung der Handlungsstrategie am Boden ausgehend von einer Spezialtechnik und deren Folgetechniken je nach Verteidigung des Gegners			
November			
1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Spezialtechniken vorwärts rechts und links	Spezialtechniken rückwärts innen und außen	Ergänzungstechniken	Kontertechniken gegen Eindrehen rechts und links
Komplex Halten am Boden	Komplex Hebeln am Boden	Komplex Würgen am Boden	Übergänge Stand- Boden
Dezember			
1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Arbeit an den jeweiligen individuellen Kampfkonzeptionen als Vorbereitung der Landes- Regional- und Deutschen Meisterschaften			
Arbeit an den jeweiligen Handlungsstrategien am Boden als Vorbereitung der Landes- Regional- und Deutschen Meisterschaften			
Die erlernten Techniken müssen ständig wiederholt und gefestigt werden und über Grobform zur Feinform weiter zur variablen Verfügbarkeit entwickelt werden und aus der Anwendung im Randori und im Wettkampf erkennt man die individuellen Möglichkeiten der jeweiligen Sportler und kann an einer individuellen Kampfkonzeption mit den geeigneten Techniken arbeiten			
Die für den Sportler individuell nicht so geeigneten Techniken dürfen aber nicht vernachlässigt werden sondern dienen der Ausbildung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und geben dem Sportler die Möglichkeit in bestimmten Kampfsituationen auf sie zurück zu greifen			
Die Technikausbildung muss mit der Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten einher gehen um Grundlagen für das Erlernen der Techniken und deren Anwendung im Randori und im Wettkampf zu schaffen			