

Rahmentrainingsplanes U15/U18 des HJV

Erstellt von: Frank Hölperl

Erstellt am: 15.09.2018

überarbeitet am 07.11.2018

gültig ab 01.01.2019

Inhalt

Entwurf eines Rahmentrainingsplanes U15/U18 des HJV	3
U15 Förderphase Grundlagentraining (GLT)	3
Sichtungskriterien	3
Inhalte des GLT	3
Erarbeitung einer Grundkampfkonzeption (GKKZ)	3
Boden Angriff und Verteidigung aus der eigenen Rückenlage	4
Krafttraining mit vielfältigen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht	4
Grundlagenausdauer mit dem Trainingsmittel Lauf	4
Beweglichkeit	4
Trainingsumfang	4
Testbatterie für die zentrale Sichtung des DJB für die U 15	4
Nage- Komi: eine Fegetechnik aus der Bewegung	5
Ne- Waza:	5
Schlussfolgerungen für das Training im HJV	7
U18 Förderphase Aufbautraining (ABT)	8
Inhalte des ABT	8
Technisch- taktisches Anforderungsprofil am Ende des ABT	8
Ai- yotsu (gleiche Auslage)	8
Kenka- yotsu (gegengleiche Auslage)	9
Grundlegende Fertigkeiten im Stand	9
Übergang Stand- Boden	9
Bodentechnik	9
Testbatterie für die zentrale Sichtung des DJB U17	10
Uchi- Komi: Basis Uchi- Komi am Platz	10
Nage- Komi: jeweils gegen Ai- yotsu und Kenka- Yotsu und aus der Bewegung	10
Ne- Waza: technische Lösung aus eigener Rückenlage	11
Beweglichkeit	11
Kraftausdauer	11
Schnellkraft	11
KUZ	11
Turnen	11
Ausdauer	12
Schlussfolgerungen für das Training im HJV	12

Entwurf eines Rahmentrainingsplanes U15/U18 des HJV

(Vereinfachte Version der RTK des DJB)

U15 Förderphase Grundlagentraining (GLT)

12- 14 Jahre 6.- 8. Klasse U15

Sichtungskriterien

- Niveau der konditionellen Fähigkeiten bzw. Leistungsvoraussetzungen
- Niveau der technisch- taktischen Fertigkeiten
- sportpsychologische Eingangsdiagnostik
- Wettkampfleistung

Inhalte des GLT

Entwicklung und Herausbildung technisch- taktischer Grundfertigkeiten und Fähigkeiten.

Entwicklung und Herausbildung allgemeiner, vielseitiger koordinativer und konditioneller Leistungsvoraussetzungen.

Entwicklung psychischer Verhaltens- und Leistungsqualitäten, ins besonders judospezifischer Wettkampfeigenschaften und Verhaltensweisen.

Erarbeitung einer Grundkampfkonzeption (GKKZ)

Standtechniken

O- Soto- Gari, Ko- Uchi- Gari, O- Uchi- Gari. Entwicklung der Fertigkeit, beide Beine des Gegners nach hinten anzugreifen.

Morote- Seoi- Nage, Tsuru- Komi- Goshi, Uchi- Mata, Harai- Goshi. Entwicklung der Fertigkeit den Gegner auf der guten Seite beidbeinig und einbeinig anzugreifen.

Sode- Tsuru- Komi- Goshi, Ippon- Seoi- Nage. Entwicklung der Fertigkeit, den Gegner auf der Gegenseite anzugreifen.

De- Ashi- Barai, Okuri- Ashi- Barai, Hiza- Guruma, Sasae- Tsuru- Komi- Goshi. Entwicklung der Grundfertigkeiten Fegen und Stoppen.

Boden Angriff und Verteidigung aus der eigenen Rückenlage

Befreiung aus der Beinklammer als Obermann

Befreiung und Halten der Grundhaltegriffe (Kesa, Kami, Yoko, Tate)

Übergang Stand- Boden

Krafttraining mit vielfältigen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

Klimmziehen, Liegestütz, Situps, Sprünge, Klettern bzw. Hangeln, Stabilisation und ähnliche Übungen für

alle Muskelgruppen

Grundlagenausdauer mit dem Trainingsmittel Lauf

Dauerlauf 30- 45 min, Coopertest (Laufstrecke in 12 min), Intervallläufe z. B. 10 mal 400 m

Beweglichkeit

Beweglichkeitsübungen für die unteren Extremitäten (Spagat), Hüftbeweglichkeit Beugung und Drehung und

Beweglichkeitsübungen für den Schulterbereich

sehr wichtig da oft vernachlässigt !!!

Trainingsumfang

1. Jahr 3 Trainingseinheiten

2. Jahr 4 Trainingseinheiten

3. Jahr 5 Trainingseinheiten

Es sollten 90 minütige Trainingseinheiten genutzt werden.

Testbatterie für die zentrale Sichtung des DJB für die U 15

Uchi- Komi:

Basis Uchi- Komi am Platz

Kombi Basis Uchi- Komi am Platz

Morote- Seoi- Nage am Platz

Ippon- Seoi- Nage am Platz

O- Soto- Gari am Platz

Sode- Tsuru- Komi- Goshi am Platz

Basis Uchi- Komi für Rückwärtstechniken (innen)

Nage- Komi: eine Fegetechnik aus der Bewegung

O- Uchi- Gari

Morote- Seoi- Nage

Uchi- Mata

Sode- Tsuru- Komi- Goshi

Ippon- Seoi- Nage

O- Soto- Gari

Ko- Uchi- Gari alle Techniken jeweils aus der Bewegung

Ne- Waza:

Angriff aus der eigenen Rückenlage

Angriff gegen Bankstellung/ Bauchlage des Gegners

Befreiung aus der Beinklammer als Obermann

Haltegriffkreis bei dosiertem Widerstand von Uke

Übergang Stand- Boden nach misslungenem Angriff von Uke

Befreiung aus Kesa- Gatame, Yoko- Shio- Gatame und Kami- Shio- Gatame

Beweglichkeit:

Dehntest Beininnenseite

Brückenüberschläge (60 s)

Test rückseitige Oberschenkelmuskulatur rechts und links

Kraftausdauer:

Hängen an der Judojacke mit gestreckten Armen (bis Abbruch)

Sprünge über eine umgedrehte Bank rechts und links (60 s)

Tauziehen (Meter in 30 s)

Anristen (Wiederholungen in 60 s)

Militärliegstütz (Wiederholungen in 60 s)

Schnellkraft:

Medizinballschocken aus dem Stand (Medizinball 3- 5 kg)

Medizinballschocken rückwärts aus dem Stand (Medizinball 3- 5 kg)

Standweitsprung

Kastenbummeranglauf

Turnen:

Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Rad rechts und links, Kopfstand, Handstand, Grätschwinkelstand, Rondat, Felgrolle, Kopfkippe, Handstandüberschlag, Spezialübung

Ausdauer: Coopertest (Strecke in 12 Minuten)

Judospezifischer Beepertest (Ausdauerstest bei dem mittels akustischem Signal das Tempo vorgegeben wird, der Sportler startet aus der Bauchlage mit den Händen an der Seite läuft unterbrochen von einer Judorolle 6 m und nimmt die Startposition wieder ein, das Tempo wird in Stufen gesteigert Testende ist wenn der Sportler dem Tempo nicht mehr folgen kann) Der Test kann von der Homepage des NWJV unter Jugendnachwuchsleistungssport heruntergeladen werden.

Schlussfolgerungen für das Training im HJV

Die Inhalte und Tests sollten auch Inhalt des Trainings in den Trainingseinheiten in den E- Kader Trainings und den Bezirksstützpunkten des HJV sein. Die 90minütigen Trainingseinheiten beinhalten nicht nur Technik und Randori, sondern auch Turnen (koordinative Fähigkeiten), Kraft (Konditionelle Fähigkeit) und Beweglichkeit. Erwärmung und Turnen sollten am Anfang der Trainingseinheiten stehen und Kraft und Beweglichkeit am Ende.

Der Hauptteil sollte dem Erwerb technischer Fertigkeiten und deren Erprobung im wettkampfnahen Training dienen. Methodische Hinweise zum Techniktraining kann man aus der Anleitung des Landestrainers entnehmen. Um die geforderten Umfänge zu gewährleisten, muss der Versuch unternommen werden, E- Kader und Bezirksstützpunkttraining vom reinen Vereinstraining zu trennen und als zusätzliches Angebot für talentierte Sportler des jeweiligen Bezirks auszubauen.

Es wird empfohlen, das Techniktraining in monatlichen Komplexen zu gestalten und diese dann auszubauen und zu wiederholen. Im Stand ist immer der Übergang vom Stand zum Boden zu berücksichtigen, am Boden immer Angriff und Verteidigung.

Im Moment wird die Möglichkeit eines intensiveren Trainings in den Ferien zu wenig genutzt. Hier können Defizite im Umfang des wöchentlichen Trainings kompensiert und neue intensive Reize gesetzt werden.

U18 Förderphase Aufbautraining (ABT)

15- 17 Jahre 9.- 11. Klasse/ Berufsausbildung U18

Inhalte des ABT

Vervollkommnung und Erweiterung der in der Grundausbildung erworbenen technisch- taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Steigerung des Niveaus der psycho- physischen Leistungsvoraussetzungen bei besonderer Beachtung der Ausprägung der Schnellkraft, der Handlungsschnelligkeit und spezifischer psychischer WK-Eigenschaften
Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und Belastungsbereitschaft durch kontinuierlich wachsende Anforderungen.

Entwicklung und Ausprägung einer individuellen Kampfkonzeption (IKKFZ) aus dem technisch- taktischen Anforderungsprofil der Altersstufe.

Technisch- taktisches Anforderungsprofil am Ende des ABT

Ai- yotsu (gleiche Auslage)

Kumi- Kata (Fassart)

Fassartstrategie um Ukes Führhand bei eigener Handlungsfähigkeit zu neutralisieren

Fassartstrategie gegen Ärmel- Nackengriff und Erarbeiten der eigenen Fassart

Fassartstrategie gegen Achselgriff und Erarbeiten der eigenen Fassart

Je eine Technik nach hinten gegen
Ukes Spielbein von außen und innen
Fegen mit dem eigenen Standbein
Kontern von gleichseitigen Eindrehtechniken

eine Technik gegen Ukes
Standbein von innen

Zwei Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen
zur Spezialeseite (mindestens ein Koshi- Waza)
Sutemi- Waza

Eine Eindrehtechnik auf einem oder zwei Beinen
zur Gegenseite
eine Fußstopptechnik gegen Ukes Standbein

Kenka- yotsu (gegengleiche Auslage)

Kumi-Kata

Fassartstrategie um Ukes Zughand zu kontrollieren und die Führhand bei eigener Handlungsfähigkeit zu neutralisieren.

Fassartstrategie zur Vermeidung und zur Herstellung von 2:0 Griffsituationen.

<p>Eine Technik nach hinten gegen Ukes Standbein von innen oder außen</p>	<p>Je eine Technik gegen Ukes Spielbein von innen und außen (Finte) Fegen mit dem Spielbein Kontern von gegengleichen Eindrehtechniken</p>
<p>Zwei Eindrehtechniken auf einem oder zwei Beinen zur Spezialsseite (mindestens ein Koshi- Waza)</p>	<p>Fußstopptechnik gegen Ukes Spielbein Sutemi- Waza</p>

Grundlegende Fertigkeiten im Stand

Eingänge: Kodokan, Pulling Out, Kawaishi

Einsatz von Zug- und Hubarm

Uchi- Komi- Formen zu den Spezialtechniken

Blocken, Übersteigen, Ausweichen in und gegen die Wurfrichtung (Bewegungsübernahme)

Finten/ Kombinationen

2 bis 3 Finten und Kombinationen in Abhängigkeit der IKKZ gegen beide Auslagen

Übergang Stand- Boden

Shime- Waza (Koshi- Jime) gegen alle von Uke auf den Knien ausgeführte Techniken

Einen weiteren individuellen Übergang nach Ukes missglücktem Angriff

Einen individuellen Übergang nach Angriff von Tori mit Griffvorbereitung im Stand

Bodentechnik

Stabiles Verteidigungsverhalten am Boden

Wirksame Befreiung aus allen Grundhaltegriffen insbesondere durch Kopf- Nackenbrücke

Technische Lösung gegen Standartsituation Bank

Technische Lösung gegen Standardssituation Bauchlage

Befreiung aus der einfachen Beinklammer in Oberlage

Technische Lösung gegen Standardssituation bei eigener Rückenlage bei Angriff von Uke von der Beinseite

Doppelte Beinklammer in der Unterlage

Wettkampfwirksame Beherrschung der Lösungen unter Einbeziehung von Handlungsketten

Einführung eines angeleiteten Krafttrainings 2 - 3 mal pro Woche

Ausdauertraining mit den Trainingsmitteln Lauf und Ergometrie (Fahrrad, Rudern, Handkurbel)

Beweglichkeitstraining kontinuierlich fortsetzen

Der Trainingsumfang soll auf 12 – 16 Stunden erhöht werden

Testbatterie für die zentrale Sichtung des DJB U17

Uchi- Komi: Basis Uchi- Komi am Platz

Kombi Basis Uchi- Komi am Platz

Ippon- Seoi_ Nage am Platz

O- Soto- Gari am Platz

Morote- Seoi- Nage am Platz

Sode- Tsuru- Komi- Goshi am Platz

Basis Uchi- Komi für Techniken nach hinten innen

Ein- und beidbeiniges Eindrehen aus der Bewegung

Uchi- Komi nach hinten aus der Bewegung

Eindrehtechnik zur Gegenseite aus der Bewegung

Nage- Komi: jeweils gegen Ai- yotsu und Kenka- Yotsu und aus der Bewegung

Technik gegen Ukes Spielbein von außen

Technik gegen Ukes Spielbein von innen

Technik gegen Ukes Standbein von innen

Fegen mit dem eigenen Standbein

Fegen mit dem eigenen Spielbein

Eindrehen ein/beidbeinig zur Spezialseite (2 Techniken)

Eindrehen zur Gegenseite (1 Technik)

Fußstoppen gegen Standbein

Fußstoppen gegen Spielbein

Konter gegen gleichseitiges Eindrehen

Kontern gegen gegenseitiges Eindrehen

Ne- Waza: technische Lösung aus eigener Rückenlage

technische Lösung gegen Bauch/ Bank

Übergang Stand- Boden bei Angriff Uke

Übergang Stand- Boden bei Angriff Tori

Befreiung aus der Beinklammer in Oberlage

Haltegriffkreis bei dosiertem Widerstand Ukes

Beweglichkeit

Dehntest Beininnenseite

Brückenüberschläge (60 s)

Test rückseitige Oberschenkelmuskulatur rechts und links

Kraftausdauer

Hängen an der Judojacke mit gestreckten Armen (bis Abbruch)

Sprünge über eine umgedrehte Bank rechts und links (60 s)

Tauziehen (Meter in 30 s)

Anristen (Wiederholungen in 60 s)

Militärlieggestütz (Wiederholungen in 60 s)

Kastensprünge (Wiederholungen in 60 s)

Hangeln (Meter in 30s)

Schnellkraft

Medizinballschocken aus dem Stand (Medizinball 3- 5 kg)

Medizinballschocken rückwärts aus dem Stand (Medizinball 3- 5 kg)

Standweitsprung

KUZ

Kastenbummeranglauf

Turnen

Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Rad rechts und links, Kopfstand, Handstand, Grätschwinkelstand, Rondat, Felgrolle,

Kopfkippe, Handstandüberschlag, Spezialübung

Ausdauer

Coopertest (Strecke in 12 min)

Judospezifischer Beepertest (Beschreibung siehe U15)

Schlussfolgerungen für das Training im HJV

Die technischen und athletischen Anforderungen sollten Inhalt des Trainings an den Stützpunkten des HJV sein.

Es sollte versucht werden, die geforderten Umfänge annähernd zu erreichen. Dabei sollten die Wochenenden und Ferien für zusätzliche Trainingsmaßnahmen genutzt werden.

Wichtig ist die Einführung von Athletiktraining (Kraft und Ausdauer), ohne dabei Abstriche am speziellen Training (Technik, Randori) zu machen.

Folgender einfacher Schlüssel kann aus meiner Sicht als Mindestanforderung dienen: 2 x Randori, 2 x Technik, 2 x Kraft, 2 x Ausdauer. Das wären pro Tag eine Trainingseinheit und an einem Tag 2. Technik und Randori lassen sich gut verbinden aber auch Technik und Kraft. Das Ausdauertraining kann gut als Hausaufgabe erledigt werden.

Eine Anleitung für Techniktraining und Krafttraining habe ich erarbeitet und den Trainern und Übungsleitern zur Verfügung stellen.