

Jahrestrainingsplan 01/2010

Monate:		Januar			Februar				März				April				Mai					Juni						
Daten der Samstage:		16	23	30	06	13	20	27	06	13	20	27	03	10	17	24	01	08	15	22	29	05	12	19	26			
Urlaub:																												
Periodisierung:		Re	Allgemeine Vorbereitung							Spezielle Vorbereitung							Hauptwettkampfphase									Zw		
Etappen:			1.Phase				2. Phase			1. Phase				2. Phase			1. Phase					2. Phase						
Allg. bild. Übungen	Kraft: LMA	-	-	3x	-	3x	-	2x	-	1x	-	1x	-	1x	-	1x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	MA	-	2x	-	2x	-	1x	-	1x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	IK	-	1x	-	1x	-	2x	-	2x	-	1x	-	1x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	SK	-	-	-	-	-	2x	2x	2x	1x	-	1x	-	1x	-	1x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Ausdauer: Aerobe	-	2x	2x	2x	2x	1x	1x	1x	Im Techniktraining +							-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Beweglichkeit	-	3x	3x	3x	3x	3x	3x	3x	2x	2x	2x	1x	1x	1x	1x	-	1x	-	1x	-	1x	1x	-	-	-		
Spezialübungen	allg. Techniktraining	-	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	x		
	neue Kombinationen	-	x	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Ausdruck	-	-	-	-	-	-	-	-	x	-	x	-	x	-	x	-	-	3x	-	3x	-	3x	2x	-	-		
	Pre-Attack	-	x	x	x	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	-	x	x	-	x	-	x	-	-	-		
	Geschw. einz. Technik	-	-	-	-	-	AT	-	AT	-	AT	-	AT	-	AT	-	AT	-	X1	x	X1	x	X1	X1	X1	X1	-	
	Geschw. Kombination	-	-	-	-	-	-	-	-	x	-	x	-	2x	-	2x	-	1x	3x	1x	3x	3x	3x	3x	3x	-	-	
Wettkampfübungen	Übungswettkampf										x				x			x					x					
Einsatz von Hilfsmitteln, Video, Analyse:							x				x				x								x					
Zentrale Trainingsmaßnahmen/Regeneration:				SP SCH			KA				SP SCH				SP SCH								SP SCH					
Untersuchungen:				x																								
Tests:				x							x																	
Wettkämpfe:								S BM	N BM																	DM		

Es sollte auch an verschiedenen Stützpunktrainings und im Leistungszentrum Süd Burghausen teilgenommen werden

LMA = Lokale Muskelausdauer, hier durch 3 Serien mit jeweils 40 Strecksprüngen aus der Hocke

MA = Muskelaufbautraining, hier sollten in einem Zirkeltraining die großen Muskelgruppen (Rücken, Brust/Beine) mit max. 2 Übungen zu je 4 Sätzen bevorzugt werden

SK = Schnellkrafttraining, (Atemis/Würfe mit Deuserband bzw. Gewichten)

SpSch = SpSch Oberhaching

KA = Kadermaßnahme

+ = Aerobe Ausdauer = Puls 140 – 160, 1x = 1x in der Woche, z.B. Skaten, Laufen, Schwimmen etc. Puls sollte ca. 5-7 Minuten im Zielbereich sein, dann wieder für ca. 10 Minuten bei 90 sein. Dieses Spiel zwei mal.

Tests: = Im Test sollte der konditionelle Leistungsstand überprüft werden und ggf. Anpassungen an den Trainingsplan erfolgen

X1 = Mentales Training für etwa 2 x 20 Minuten am Tag mit Schwerpunkt Kombinationen und Ausdruck

AT = 3x die Woche Arbeitstraining: Ausführung Atemis mit Punktgenauigkeit, Schnappbewegung etc.
Bewegungslehre innerhalb der Kombis auf Schnelligkeit/Haltung, Akzente
Wurfeingänge auf Geschwindigkeit, Beschleunigungsimpulse etc.
Angriffe in bezug auf Haltung dynamische Ausholbewegung etc.

1. Ausdruck: Hier sollte ein Dritter von außen verbessern und auf sauberes Führen beim Werfen/Hebeln, gerader Haltung und saubere Kampfstellungen sowie Synchronität am Ende achten. Gesichtsausdruck, Schrei bei "Ippontechnik"
 2. Geschwindigkeit Kombination: Komplette Kombinationen in den Serien auf Geschwindigkeit mit größtmöglicher Präzision üben. Mind. 10 Wdh. pro Kombination (ausgiebige Ruhe zwischen den Serien), dann erst die nächste Serie. Max 4 Kombinationen zu je 3 Serien
 3. Geschwindigkeit einz. Techniken: Immer eine einzelne Technik (z.B. Halbkreisfußtritt) pro Kombination (z.B. 1/1) in Serie mit größtmöglicher Präzision mit ca. 10 Wdh. Ausgiebige Ruhe (ca. 3 Minuten) dann nächste Serie. Auf gleiche Position wie in der Kombination achten. Jedoch max. 4 Techniken mit je 3 Serien (z.B. Eine Technik aus Angriff 1/1, 2/3, 2/4, 4/1). Dazu von den verbleibenden Kombinationen je 1 Technik mit einer Serie.
 4. Angriffe: Auch hier ist durch einen Dritten von außen zu verbessern. Es wird max. bis zum Lösen bzw. bis zum Schock trainiert. Schwerpunkt liegt auf der Distanz bei Angriffsbeginn (Max 1-1,5m, bei Waffen etwas weiter), der Ausholbewegung der Arme, des korrekten Angriffes (siehe Ausarbeitung von Heinz Pritzl – habt ihr ja), Geschwindigkeit, Dynamik (Verteidiger muss beim Setzen des Angriffes bewegt werden bis zur Gleichgewichtsstabilisation), sofortiger Schock bzw. Lösen; Gesichtsausdruck beim Angreifer (man muss optisch erkennen das ich meinem Gegenüber "an den Kragen will").
- Pre-Attacks: Sollen so ausgesucht werden, dass sie zum angesagten Angriff realistisch sind. Entscheidend sind hier auch die Distanzen der einzelnen Techniken. Z.B. Angreifer wählt in der Serie A einen Angriff mit dem Fuß (weite Distanz) für den Angesagten Angriff 1. (Nahdistanz). Hier sollten dann die Ausweichbewegungen des Verteidigers so gewählt werden, dass die weite Distanz verkürzt wird (in die Nahdistanz) und der angesagte Angriff 1 nach der ersten Bewegung/Technik logisch erscheint. Oder z.B. in der Serie C Angreifer schubst Verteidiger nach rückwärts (Distanz von kurz auf weit) und setzt mit dem angesagten Angriff 3 nach.