



TRAINERHANDBUCH

RTP Pfalz für den Nachwuchs U11 bis U20

Erstellt von Stephan Hahn und Uli Scherbaum
in Anlehnung an den RTP Bayern



Inhaltsverzeichnis:	Seite
Ø Deckblatt	1
Ø Zielstellung, Abkürzungen	2 – 5
Ø Grundausbildung (GAB – U11)	6 – 7
Ø Grundlagentraining (GLT – U14)	8 – 9
Ø Aufbautraining (ABT – U17)	10 – 11
Ø Anschlussstraining (AST – U20)	12



TRAINERHANDBUCH / RTP Pfalz

Zielstellung des Rahmentrainingsplanes (RTP):

- **Entwicklung talentierter Judoka zu Spitzenathleten**
- Entwicklung eines technisch-taktischen Profils als Grundlage für eine perspektivische individuelle Kampfkonzeption
- Erhöhung des konditionellen Leistungsniveaus insbesondere der Krafftfähigkeiten am Ende des Nachwuchstrainings
- Verbesserung der physischen und psychischen Belastbarkeit und Belastungsverträglichkeit
- Altersgerechte Entwicklung der Leistungsvoraussetzungen unter Berücksichtigung günstiger Entwicklungsphasen (Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten sind **sehr früh** auszubilden)



Zielstellung des JVP-Nachwuchskonzeptes

• U11

- muss die turnerischen Fertigkeiten **üben**,
- muss in mindestens zwei Richtungen mit zwei Techniken werfen,
- im Boden gegen die Bank- und Bauchsituation zwei verschiedene Angriffe haben,
- sich in Bauch- und Banksituation verteidigen können
- und aus der eigenen Rückenlage angreifen und verteidigen können.

• U14

- muss die turnerischen Übungen **können**,
- muss in drei Bewegungsrichtungen mit mindestens zwei Techniken werfen,
- muss mit verschiedenen Techniken drei Wurfrichtungen abdecken,
- das zielgerichtete Kämpfen um den Griff beginnen,
- und die Weiterführungen vom Stand in den Boden lernen,
- im Boden gegen die Bank- und Bauchsituation mindestens drei verschiedene Angriffe haben,
- Angriffe aus der eigenen Rückenlage und gegen die Rückenlage üben
- und sich gegen alle Standartsituationen verteidigen können.



Zielstellung des JVP-Nachwuchskonzeptes

• U17

- muss in vier Bewegungsrichtungen mit mindestens drei Techniken werfen können,
- muss mit verschiedenen Techniken vier Wurfrichtungen abdecken,
- das zielgerichtete Kämpfen um den Griff können,
- und die Weiterführungen vom Stand in den Boden können,
- im Boden gegen die Bank- und Bauchsituation mindestens vier verschiedene Angriffe haben,
- drei Angriffe aus der eigenen Rückenlage und gegen die Rückenlage können
- und sich gegen alle Standartsituationen verteidigen können.

• U20

- muss in vier Bewegungsrichtungen mit mindestens vier Techniken werfen können,
- muss mit verschiedenen Techniken vier Wurfrichtungen abdecken,
- das zielgerichtete Kämpfen um den Griff beherrschen,
- und die Weiterführungen vom Stand in den Boden beherrschen,
- vier spezielle Abgriffe gegen die Bank- und Bauchsituation beherrschen,
- vier Angriffe aus der eigenen Rückenlage und gegen die Rückenlage beherrschen
- und sich gegen alle Standartsituationen verteidigen können.



Erläuterungen / Abkürzungen:

- GAB Grundausbildung bis U11 Verein
 - GLT Grundlagentraining U14 Kaderbildung Verein / Stützpunkt / HHG
 - ABT Aufbautraining U17 D-Kader Verein / Stützpunkt / HHG
 - AST Anschlussstraining U20 D-, C-Kader Verein / LStP / BuStP / HHG
- ZIEL:
- HLT Hochleistungstraining M / F C-, B-, A- Kader Verein / LStP / BuStP



GAB Grundausbildung bis U11

Zielsetzung: Entwicklung von Freude an vielseitiger, allgemeiner und judosportlicher Betätigung.

		Trainingsinhalte		Bemerkungen
1.1		<ul style="list-style-type: none">• Randoriformen / kleine Turniere		U11 Wettkämpfe mit Poolsystem U11 Mannschaftsspiele Randoriturnier nach Kessler (DJB Homepage)
Wettkampfparameter				
2				
Leistungsvoraussetzungen				
2.1		<ul style="list-style-type: none">• rechts / links zwei große Eindrehtechniken auf zwei Beinen können• keine Kontertechniken• erste Verbindung vorne / hinten herstellen (z.B.: Tai otoshi - Ko-uchi-gari oder O-uchi-gari)• Kyu-Prüfungsinhalte regelmäßig üben.		Gewichtung des Trainings: Stand 2/3 Boden 1/3 Randori: vom Boden - zum Standrandori
Technik Stand				
		<ul style="list-style-type: none">•		
2.2		<ul style="list-style-type: none">• vielseitig mit Haltegriffen und Befreiungen umgehen lernen• aus der eigenen Rückenlage umdrehen können• letzter Jahrgang U11 sollte zwei Hebeltechniken kennen.		
Technik Boden				



		<ul style="list-style-type: none">• Kyu-Prüfungsinhalte regelmäßig üben.		
2.3 koordinative Leistungs- voraussetzung		<ul style="list-style-type: none">• Turnübungen und turnerische Elemente (Rolle vw. und rw. mit und ohne Grätsche, Handstand, Standwaage, Radschlagen, Radwende) üben• Zweikampfspiele, Reaktionsspiele, Spiele unter Zeitdruck und Mannschaftsspiele• Beweglichkeit / Gelenkigkeit• Koordinationsschulung• Kräftigung und Stabilisierung Bauch- und Rückenmuskulatur (auch Ganzkörperübungen)		Ziel: Erwerb von Bewegungserfahrungen
3 Motivation		<ul style="list-style-type: none">• „Freude am Judo“		Ziel: erstes Heranführen an Übungskämpfe

**GLT****Grundlagentraining****U14**

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen

		Trainingsinhalte		Bemerkungen
1.1		<ul style="list-style-type: none">Werfen aus verschiedenen Bewegungsrichtungen und in verschiedene Wurfrichtungen		mehrere Techniken gezielt werfen können
Wettkampfparameter				
2				
Leistungsvoraussetzungen				
2.1		<ul style="list-style-type: none">Werfen aus drei Bewegungsrichtungen mit mindestens zwei unterschiedlichen Wurftechniken.Werfen in drei Wurfrichtungen mit mindestens drei unterschiedlichen Wurftechniken.2 Eindrehtechniken aus der Bewegung re./li. könneneine einbeinige Eindrehtechniken lernenAshi-Waza-Techniken (Fußtechniken) auch in Verbindung mit Eindrehtechniken (auch andere Techniken außer Ko-uchi-maki-komi) könnenÜbergänge Stand / Boden könnenTandoku-renshu (Schattentraining) durchführenzielgerichtetes Kumi-kata-Verhalten (Griffkampf) üben		<ul style="list-style-type: none">Wichtigkeit des richtigen Griffs erfahrenErste Schritte für den Aufbau des richtigen Griffs erlernenSituationen erkennen und nutzen könnenTechniken vorbereiten könnenKombinationen kennenNachsetzen am Boden lernenRandori mit und ohne Aufgabenstellungen durchführen
Technik Stand				



<p>2.2 Technik Boden</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Herausarbeiten von Haltegriffen und Hebeln aus der Bauchlage, Bankstellung und aus der eigenen Rückenlage • Befreiungen aus den Haltegriffen und der Beinklammer können. 		<ul style="list-style-type: none"> • Bodenprinzipien nutzen können • Uke belasten können • Verschiedene Bodentechniken mit einander verbinden können • Randori mit und ohne Aufgabenstellungen durchführen
<p>2.3 koordinative Leistungsvoraussetzung</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Turnübungen und turnerische Elemente (Rolle vw. und rw. mit und ohne Grätsche, Handstand, Standwaage, Radschlagen, Radwende) können • Schnelligkeitsübungen (Spiele) Kampfspiele, Reaktionsspiele, Spiele unter Zeitdruck • Gelenke Stabilisierungstraining (Liegestütze, Spannungsübungen, Hangeln, Klimmzug, Übungen mit Terra Bändern oder ähnliches etc.) • Koordinationstraining 		<ul style="list-style-type: none"> • Stabilisierung Bauch / Rücken / Nacken (Ganzkörper) • Körperhaltung kontrollieren • Beweglichkeitsüberprüfung • In die Wichtigkeit der Gymnastik einweisen
<p>3 Motivation</p>		<ul style="list-style-type: none"> • „Freude am Kämpfen“ • „Mut zum Risiko“ 		

**ABT****Aufbautraining****U17**

Zielsetzung: Lust zur Leistung im Judo durch Training und Wettkampf

		Trainingsinhalte		Bemerkungen
1.				
Wettkampfleistung				
1.1				
Wettkampfparameter		<ul style="list-style-type: none">• Erarbeiten des optimalen eigenen Griffs gegen Rechts- und Linksauslage• Offensives Kumi-kata-Verhalten (Griffkampfverhalten)• Angriffsorientiertes Zweikampfverhalten schulen• Verteidigen durch Blocken und Ausweichen• Weiterentwicklung der Wurfketten zum individuellen Handlungskomplex• Wenn-dann-Situationen schaffen und nutzen• Verteidigung durch Blocken, Ausweichen und Kontern (Übernehmen, Gegendrehen)• Mattenrandsituationen provozieren / nutzen		<ul style="list-style-type: none">• Kontakt zu allen Stützpunkten / Stützpunkttrainern suchen!• Einführung und Entwicklung der Abtauchtechniken
2. LV				
2.1				
Technik Stand		<ul style="list-style-type: none">• drei Eindrehtechniken aus der Bewegung in vier Richtungen• zwei Techniken nach hinten• Ashi-waza (Fußwürfe) auch als Vorbereitungstechniken• zwei Varianten von Angriff mit Kontertechniken (Teguruma, Uchi-mata-gaeshi)• Beidseitiges Üben von Sode-tsuru-komi-goshi• zwei Varianten von Angriff mit Kontertechniken• Übergang Stand — Boden in Angriff und Verteidigung• Festigen von beidseitigen Eindreh- und Fegetechniken• Tandoku-renshu (Schattentraining)		



2.2 Technik Boden		<ul style="list-style-type: none">• Angriffs- und Verteidigungsverhalten mit und gegen Haltegriff-, Hebel- und Würgetechniken erarbeiten / individuell entwickeln		
2.3 koordinative Leistungsvoraussetzung		<ul style="list-style-type: none">• Turnerische Übungen und Elemente (Handstand, Kopfstand, Handstandüberschlag, Standwaage, Rad schlagen, Radwende, Flick-Flack, Balanceübungen)• Schnelligkeitsübungen (Spiele) Kampfspiele, Reaktionsspiele, Spiele unter Zeitdruck• Koordinationstraining• Ganzkörper-Krafttraining, Kraftzirkel, Klettern, Hangeln und Klimmzüge		Bemerkungen: <ul style="list-style-type: none">• Stabilisierung Bauch / Rücken / Nacken• Körperhaltung kontrollieren• Beweglichkeitsüberprüfung• In sportgerechte Ernährung einweisen
3 Motivation		<ul style="list-style-type: none">• „Lust zum Kämpfen“• „Lust zur Leistung“		



AST Anschlussstraining

U20

Zielsetzung: Wettkampferfolg – Nationalkadermitglied

		Trainingsinhalte		Bemerkungen
1. Wettkampfleistung				
1.1 Wettkampfparameter		<ul style="list-style-type: none"> • Optimieren der taktischen Verhaltensweisen • Kontern (Übernehmen, Gegendrehen) • Vervollkommnung des Mattenrandverhaltens • Siegorientiertes Zweikampfverhalten optimieren • Golden Score“ optimal anwenden können 		
2. LV				
2.1 Technik Stand		<ul style="list-style-type: none"> • Stabilisieren und Vervollständigen des individuellen Handlungskomplexes • Optimieren der variablen Verfügbarkeit der eigenen Angriffs- und Veteidigungstechniken • Automatisieren Übergang Stand — Boden • Automatisieren der Konteraktionen • Tandoku-renshu (Schattentraining) 		
2.2 Technik Boden		<ul style="list-style-type: none"> • Automatisieren der Standardsituationen am Boden 		
2.3 koordinative Leistungsvoraussetzung		<ul style="list-style-type: none"> • Allgem./spez. Schnelligkeitstraining • Allgem./spez. Ausdauertraining / Intervall • Ausbau des allgem. und spez. Kraftniveaus durch Krafttraining mit Gewichten • Koordinationstraining 		Bemerkungen: Stabilisierung Bauch Rücken / Hals Nacken Körperhaltung (Wirbelsäule, Beinstellung) Weitere Verbesserung der Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit Turnerische Übungen und Elemente mit Überprüfung
3 Motivation		<ul style="list-style-type: none"> • Siegeswille 		