

Rahmentrainingsplan 2008

Monat KW	Januar					Februar				März				April				Mai			Juni					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Maßnahme		So 13: Kreisrandori in Brand	Sa 19: Talentsichtung Bezirksskader	Sa 26: KEM U17 Sa 26: Lehrgang Sichtung U14 (TZ) So 27: KET U14 Sa 02: Lehrgang Sichtung U14 (TZ)		Sa 09: BEM U17 So 10: BET U14	Sa 16: Lehrgang U15 (TZ)		Sa 01: LET U14 Essen So 02: LET U14 Essen	Sa 08: Turnier Eupen So 09: KET U11 Kohlscheid	Sa 15: DEM U17 Schw. Gmünd		Sa 29: IT U17 Bremen/ Erfurt	Sa 5: Lehrgang U15 (TZ) Sa 05: BOT U15 Backnang So 06: BOT U15 Backnang Sa 12: RhiET U14 / U17 MG	Sa 19/ So 20: KET U11/U14 Haaren Sa 19/ So 20: IT U15 m/w Duisburg/Bottrop		Sa o. So 03 o 04: KWMM U14 / U17	Sa 10: IDEM U17 Berlin So 11: IDEM U17 Berlin	Sa 17/18: Turnier Mierlo/NL Sa 17: WqEM U15/U18 Wattenscheid So 18: BVMM U14 Bad Honnef Sa 24: Lehrgang Sichtung U11 (TZ) Sa/So 24/15: Rhein-Ruhr Pokal U17/U20 Duisburg	Sa 31: WdVMM U14 Leverkusen So 01: WdVMM U14 Leverkusen	So 08: RL-Kyu Cup Willich		Sa 14: Lehrgang U15 (TZ) Sa 14: NRW Pokal U15/U20 Herne			
Training																										
Stand	Fußfeger: vorwärts und Kreisbewegung									Eindrehtechnik auf zwei Beinen zB: Ippon/ Morote-Seoi-nage Kodokan und Pulling-Out Eingang								Innensichel: OUG, KUG, OUB, KUB								
Boden						Haltegriffe und Befreiungen Befreiung aus Beinklammer								Juji-gatame gegen die Bank Übergang Stand/Boden							Angriffe aus eigener Rückenlage					
Kraft																										
Ausdauer																										
sonstiges																										
RTK	S. 62					S. 69 - 71				S. 63-66, 83-84								S. 66-67			S. 73-74, 76, 104-107					

Anmerkungen:

Jede Technik ist aus dem Ärmel-Revers Griff zu werfen

Jede Technik ist mit verschiedenen Bewegungsrichtungen und Eingangsvarianten zu vermitteln

Zur erlernten Standtechnik, wenn es passt, eine passende Kombination vermitteln

Jede erlernte Bodentechnik mit den zuvor vermittelten Standtechniken verbinden und umgekehrt (Übergang Stand/Boden)

Juli				August				September				Oktober				November				Dezember					
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
						Sa 16: 1. Vorb. KEM/BEM Kornelmünster		Sa 30/So 31: KET / KEM U11 / U14 Brand	Di 02: 2. Vorbereitung BEM U14 Brand So 07: BEM U14 Swisttal	Sa 13: Lehrgang U15 (TZ)	Sa/So 20/21: WdEM U14 Friedrichsfield				Sa 17/18: 1. Vorb. Rhl-Cup Hückelhoven Sa/So 18/19: BVMM U17/BET U14 Kohlscheid	Sa/So 25/26: LET U13/U16 Duisburg	Di 28: 2. Vorbereitung Rhl-Cup Brand Sa 02: WdVMM U17 Sa 02: Muttkrate U11/14/17m Jülich Di 04: 3. Vorbereitung Rhl-Cup Brand Sa 08: Rhl-Cup U14		So 23: Wendel Turnier (w) Würselen		Sa/ So 06/07: Pokalturnier U14/U17 Wailheim	Sa 13: Abschlusslehrgang (TZ) Korn.			
								Wettkampfhöhepunkt BEM, WdEM U14																	
								Wiederholung aller Inhalte Nachbereitung der Meisterschaften				Eindrehtechniken auf einem Bein				Außensichel				Konter- und Selbstfalltechniken Tani-Otoshi, Tomoe-nage					
Angriffe gegen die Bauchlage (Sankaku)																									
				Testinhalt Vielseitigkeitswettbewerb S. 70, 92-99								Testinhalt Vielseitigkeitswettbewerb S. 84-85				Testinhalt Vielseitigkeitswettbewerb S. 62				S. 86					

Literatur:

Buch: Rahmentrainingskonzeption (RTK) des NWJV: Leistungstraining Sport für Kinder und Jugendliche (Hrsg. LSB NRW, 2006)

Video: Ausbildungsinhalte für das Leistungstraining (Stefan Küppers 2006)