



Bayerischer Judoverband e. V., Bezirk Unterfranken

Martin Langermann (Studienrat, Trainer A, Dozent für Sportdidaktik),
Email: m.langermann@gmx.de, Handy: 01785005605

Konzeption: Judo-Stützpunkt Unterfranken

Organisatorische Ebene:

Stützpunkttrainer sind Martin Langermann und Vlado Knidka. Das Stützpunkttraining wird jeweils zweimal im Monat gehalten, zu Beginn eines jeden Monats und in der Mitte eines Monats. Dabei wird jeweils zwischen dem ländlichen Bereich (Elsfeld und Obernburg) und dem städtischen Bereich rotiert. Die Vereinstrainer sollten jeweils den Fokus auf das Stützpunkttraining richten. Des Weiteren sollte das Stützpunkttraining um ein regelmäßig stattfindendes Randoriraining ergänzt werden. Das Stützpunkttraining, das in der Mitte des Monats abgehalten wird, findet zunächst aus organisatorischen Gründen in Elsfeld statt.

Trainingsebene:

Diese Zielsetzung unterteilt sich inhaltlich in folgende Schwerpunkte:

- 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 und koordinative Fähigkeiten sind sehr früh auszubilden)

Technisch-Taktische Zielsetzung:

- Techniken werden aus der Bewegung und aus den unterschiedlichen Wurfrichtungen vermittelt
- Techniken werden in den komplexen Zusammenhang von Wurf-Finten und Kombinationen gebracht
- Techniken werden nicht isoliert, sondern als Handlungsketten dargeboten
- Des Weiteren werden Handlungskomplexe erarbeitet und weiterentwickelt und individuell auf den Athleten abgestimmt
- Randoris werden aufgabenorientiert abgehalten
- Beratung für Trainingsplanung- und Steuerung (Zielvereinbarungen)
- Ergänzungstraining

Planung der Termine (geringfügige Abweichungen möglich):

20.01. 2015 (Elsfeld)

24.02.15 (Elsfeld)

17.03.15 (Elsfeld)

21.04.15 (Elsfeld)

19.05.15(Elsfeld)

23.06.15 (Elsfeld)

14.07.15 (Elsfeld)

MfG

Martin Langermann