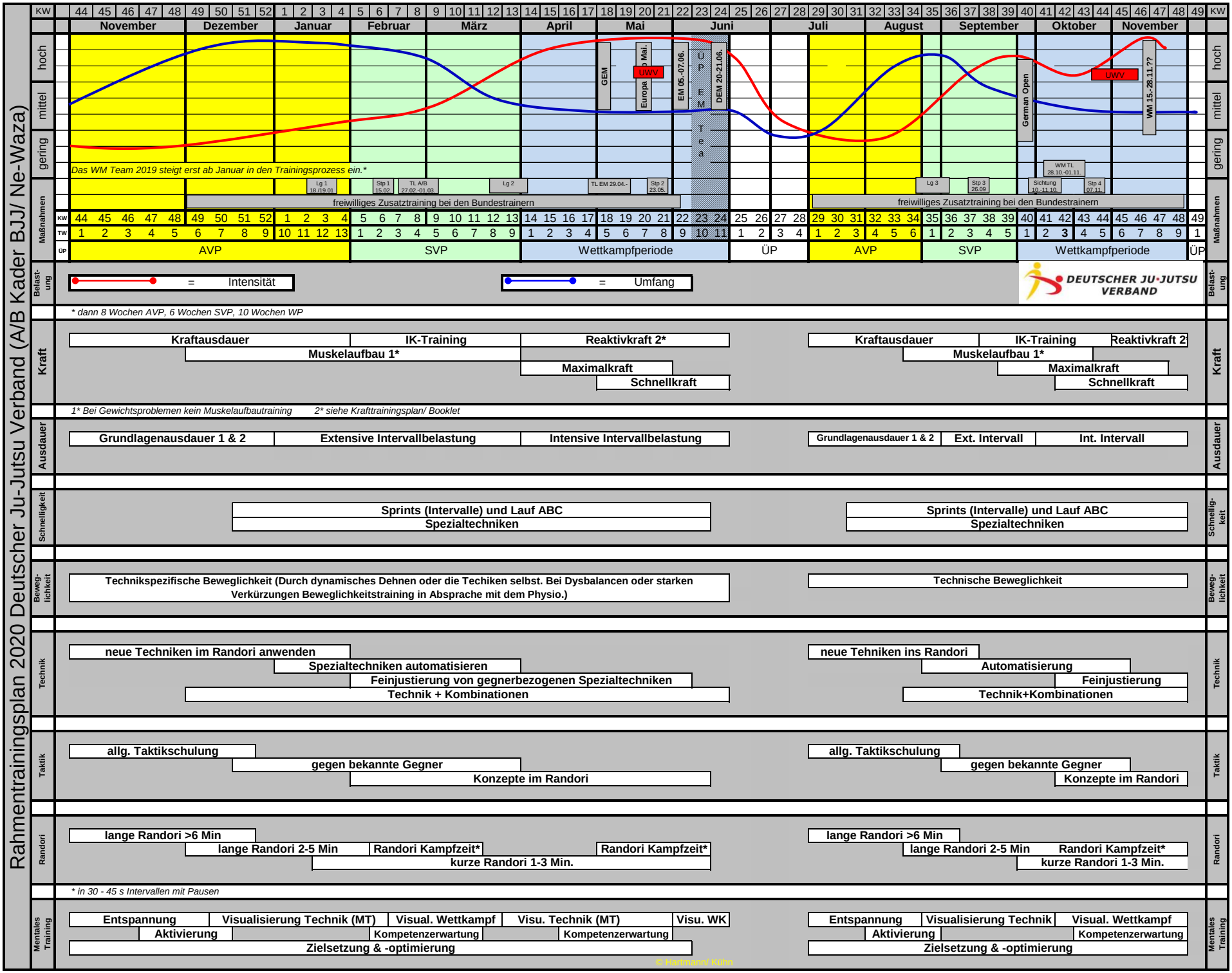
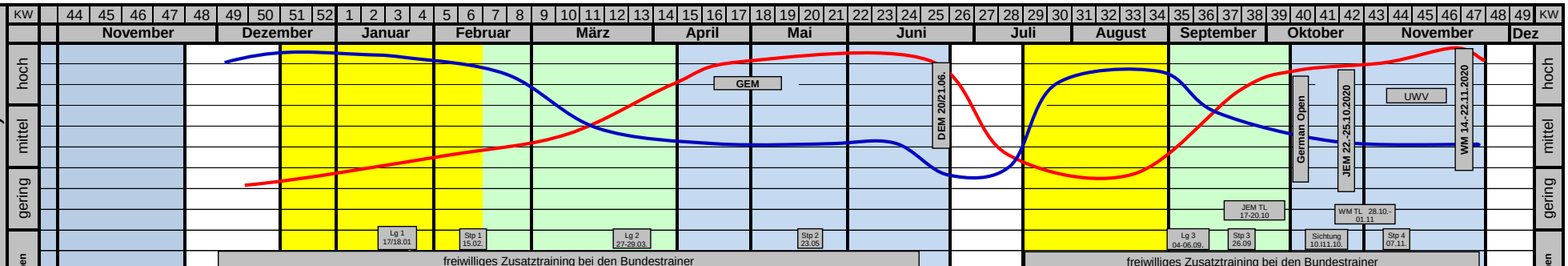
# Rahmentrainingsplan 2020 Deutscher Ju-Jutsu Verband (A/B Kader BJJ/ Ne-Waza)



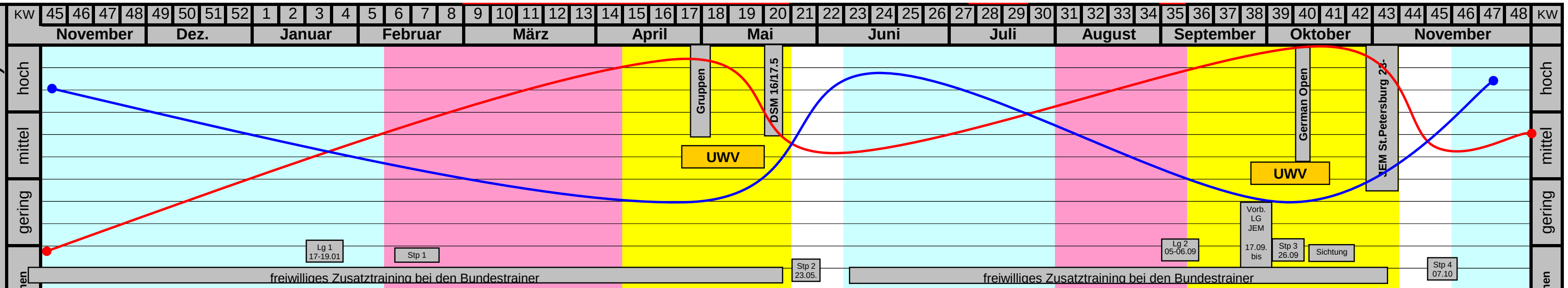
# Rahmentrainingsplan 2020 Deutscher Ju-Jutsu Verband (U21 Kader BJJ / NeWaza)




© Deutscher Ju-Jutsu Verband

# Rahmentrainingsplan 2020 Deutscher Ju-Jutsu Verband (U 18 / U 16 Kader BJJ/ Ne-Waza)

DEUTSCHER JU-JUTSU VERBAND




KW: 45 46 47 48 49 50 51 52 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 19 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 21 41 42 43 44 45 46 47 48

| | KW 45–5 | KW 6–14 | KW 15–20 | KW 21–22 | KW 23–30 | KW 31–35 | KW 36–43 | KW 44–45 | KW 46–48 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Periode | allgemeine Vorbereitungsperiode | VP speziell | Wettkampfperiode | ÜP | AVP | VP speziell | Wettkampfperiode | ÜP | AVP |
| Belastung | | | | | | | | | |
| Kraft | Kraftausdauer-/ Muskelaufbautraining | IK/Pyramide | Reaktivkraft 2*<br>Schnellkraft | | Muskelaufbautraining | IK/Pyramide | Reaktivkraft 2*<br>Schnellkraft | | Aufbau |
| Ausdauer | Grundlagenausdauertraining | GLA 2/Extensives Intervall<br>Fahrtspiel | Int- Intervalltraining | | Grundlagenausdauer | GLA2/Ext. Intervall<br>Fahrtspiel | Int. Intervall | | GLA |
| Schnelligkeit | | | Spezialtechniken<br>allg. Schnelligkeitstraining | | | | Spezialtechniken<br>allg. Schnelligkeitstraining | | |
| Technik | Neue Techniken lernen<br>Neue Techniken in allen Bereichen eintrainieren | Feinjustierung an Techniken vornehmen, mit bekannten Techniken in Kombinationen verbinden | Neue Kombinationen festigen unter Druck | | Techniken wiederholen, aus Videos von DEM Feinjustierungen an der Technik vornehmen | | Spezialtechniken und Kombis einschleifen und für die JEM bereitstellen, evtl. auf Gegner der JEM eingehen, sofern bekannt | | Neue Techniken im Hinblick auf die Saison 2021 erlernen |
| Taktik | wenig Taktitraining<br>allgemein Taktische Übungen machen | Spezielles Situationstraining simulieren im Hinblick auf die DSM, Kämpfe mit Coach | Kämpfen mit Coach, Prognosetraining, Taktische Aufgaben lösen | | Situationstraining machen, diverse Punktestände durchspielen, alle Standardsituationen (Guard, Halfguard usw.) beherrschen | | Kämpfen mit Coach, Prognosetraining, eventuell spezielle taktische Situationen für spezielle Gegner durchgehen | | Gegnerprofile analysieren |
| Randori | 100-120 sec.<br>lange Radori auch 5 min und länger | 4 - 3 min. | 2 - 1 min. | | lange Radori auch 5 min und länger | 4 - 3 min | 2 - 1 min | | lange Randori |

2* siehe Krafttrainingsplan

Intensität (rot) = Intensität; Umfang (blau) = Umfang

**Beweglichkeit:** Technikspezifische Beweglichkeit durch das Techniktraining selbst erlangen, wer musk Dysbalance hat oder stark verkürzt ist, Beweglichkeit in Absprache mit dem Physio

**Randori:** es macht natürlich Sinn, immer auch mal 5 min. Kämpfe zu trainieren, egal in welcher Trainingsphase

**Mentales Training:** Mentales Training je nach Leistungsstand vornehmen, Spezialtechniken verfeinern, sofern Techniken des Mentalen Trainings beherrscht werden

© Heckele/Köhler/Meiners