

**Rahmentrainingsplan 2020 BJJ Kader
ARGE Ju-Jutsu Leistungssport Baden Württemberg**

Inhaltsverzeichnis

1. Periodisierung des Training- und Wettkampfjahres 2020
2. Termine 2020
3. Trainingsaufbau im Jahr 2020

1. Periodisierung des Training- und Wettkampffjahres 2020

Siehe Anlage 1

Bundeskaderathleten/-innen aus BW finden ihren RTP auf der Webseite des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes unter Leistungssport und folgenden Link: <http://www.ju-jutsu.de/leistungssport/>

2. Termine 2020

2.1. Wettkämpfe & Meisterschaften

Monat	Wettkampf	Ort
Sa 15.02.20	Frühjahrsturnier	Sontheim
07.03.20	Landesmeisterschaft	Philippsburg
25.-26.04.20	Süddeutsche Meisterschaft	Bayern
17.05.20	Deutsche Schülermeisterschaft	Maintal
20-21.06.20	Deutsche Meisterschaft	Osnabrück
04.10.20	<i>German Open</i>	<i>Hanau</i>
05.12.2020	Landesmeisterschaft für 2021	Philippsburg



2.2. Kaderlehrgänge

Insgesamt finden 6 Kaderlehrgänge im Jahr statt. Der Landesstützpunkt bei Arashi Sindelfingen kann jeden Montag und Mittwoch von 19.30-21.30Uhr genutzt werden.

Monat	Wettkampf	Ort	Trainer
Sa 08.02.20 12-17Uhr	BJJ Landeskaderlehrgang 1	Philippsburg	Andreas Dold
So 15.03.20 09-12Uhr	BJJ Landeskaderlehrgang 2	Sindelfingen	Andreas Dold
So 19.04.20 09-12Uhr	BJJ Landeskaderlehrgang 3	Sindelfingen	Andreas Dold
Sa 09.05.20 09-12Uhr	BJJ Landeskaderlehrgang 4	Sindelfingen	Andreas Dold
So 14.06.20 09-12Uhr	BJJ Landeskaderlehrgang 5	Rottweil	Andreas Dold
15.11.2020 09-12Uhr	BJJ Landeskaderlehrgang 6	Sindelfingen	Andreas Dold

3. Trainingsaufbau 2020

Zeitraum	52 Wochen
Beginn:	KW 1/ 2020
Ende:	KW 52/ 2020



Trainingsphase 1: Allgemeine Vorbereitung

Dauer	KW 01- 08 (8Wochen)
Umfang	80-100%
Intensität	50-70%

Inhalte

Ausdauer	Grundlagenausdauer	45min- 60min Joggen Alternative: Fahrrad fahren, Schwimmen
Kraft	Kraftausdauer	Komplexbewegungen mit Freihanteln, Kettlebells, Bulgarian Bags...
	Muskelaufbau	Auf das Gewicht achten!
	Griffkraft	Griffkraft als eigenständige Trainingseinheit (evtl. am Tag gesplittet)
Beweglichkeit	Dehnen	BJJ spezifische Beweglichkeit als eigenständige Trainingseinheit
Technik	Stand	Takedowns & Grund Pull in Handlungskomplexe trainieren
	Boden	Top Game, Guard Game, Pass Game, evtl. Bottom Game trainieren
	Technikdrills	Techniken in Technikdrills trainieren (Positionendrills kombinieren)
	Koordination	„BJJ Tiere“, Hüftbeweglichkeit (Technikvoraussetzungstraining)
Randori	Randori	lange Randori > 6min
	Taktik	allgemeine Taktikschulung
mentales Training	Visualisierung Technik	Techniken & Handlungskomplexe visualisieren (Visualisieren)
	Entspannung	Entspannungstechniken
	Zielsetzung	Überprüfung & Optimierung der Ziele
Regeneration	Mobilisation & Fazientraining	evtl. muskulären Dysbalancen vorbeugen

** siehe spezifische Trainingspläne & Handlungskomplex-Vorlagen für diese Trainingsphase in der Athletenmappe*



Trainingsphase 2: spezielle Vorbereitung

Dauer	KW 09- 17 (9 Wochen)
Umfang	70-90%
Intensität	70-80%

Inhalte

Ausdauer	spezielle Ausdauer	extensive Intervallmethode
Kraft	Kraftausdauer	Komplexbewegungen mit Freihanteln, Kettlebells, Bulgarian Bags...
	Muskelaufbau	auf Gewicht achten!
	Griffkraft	Griffkraft als eigenständige Trainingseinheit (evtl. am Tag gesplittet)
Beweglichkeit	Dehnen	BJJ spezifische Beweglichkeit als eigenständige Trainingseinheit
Technik	Stand	Takedowns & Grund Pull in Handlungskomplexe trainieren
	Boden	Top Game, Guard Game, Pass Game, evtl. Bottom Game trainieren
	Technikdrills	Spezialtechniken & Spezialpositionen automatisieren
	Koordination	„BJJ Tiere“, Hüftbeweglichkeit (Technikvoraussetzungstraining)
Randori	Randori	mittellange Randori 3-6min / Positionsrollen 1min- 2min
	Taktik	Konzepte gegen bekannte Gegner
mentales Training	Visualisierung Technik	Techniken & Handlungskomplexe visualisieren (Mind Maps)
	Zielsetzung	Überprüfung & Optimierung der Ziele
Regeneration	Joggen	Regenerationsläufe
	Mobilisation & Fazientraining	evtl. muskulären Dysbalancen vorbeugen

** siehe spezifische Trainingspläne & Handlungskomplex-Vorlagen für diese Trainingsphase in der Athletenmappe*



Trainingsphase 3: Wettkampfperiode

Dauer	KW 18- 26 (9 Wochen)
Umfang	60-80%
Intensität	80-100%

Inhalte

Ausdauer	spezielle Ausdauer	intensive Intervallmethode
Kraft	Maximalkrafttraining	IK-Training
	Griffkraft	Griffkraft als eigenständige Trainingseinheit (evtl. am Tag gesplittet)
Beweglichkeit	Dehnen	BJJ spezifische Beweglichkeit als eigenständige Trainingseinheit
Technik	Stand	Takedowns & Grund Pull in Handlungskomplexe trainieren
	Boden	Top Game, Guard Game, Pass Game, evtl. Bottom Game trainieren
	Technikdrills	Technikpfad spezialisieren (Gameplan)
	Koordination	„BJJ Tiere“, Hüftbeweglichkeit (Technikvoraussetzungstraining)
Randori	Randori	manchmal Kampfzeit 6min / Positionsrollen 45sec. - 1min
	Taktik	Konzepte im Randori umsetzen (Gameplan)
mentales Training	Visualisierung Technik	Visualisierung Wettkampf
	Zielsetzung	Überprüfung & Optimierung der Ziele
Regeneration	Joggen	Regenerationsläufe
	Mobilisation & Fazientraining	evtl. muskulären Dysbalancen vorbeugen

** siehe spezifische Trainingspläne & Handlungskomplex-Vorlagen für diese Trainingsphase in der Athletenmappe*



JU-JUTSU

ARGE BADEN-WÜRTTEMBERG

Trainingsphase 4: Übergangsperiode

Dauer	KW 27- 30
Umfang	40-50%
Intensität	40-50%

Inhalte

- lockeres Ausdauertraining
- Ausgleichssportarten betreiben
- lockeres Techniktraining



Trainingsphase 5: Allgemeine Vorbereitung

Dauer	KW 31- 44 (14Wochen)
Umfang	80-100%
Intensität	50-70%

Inhalte

Ausdauer	Grundlagenausdauer	45min- 60min Joggen Alternative: Fahrrad fahren, Schwimmen
Kraft	Kraftausdauer	Komplexbewegungen mit Freihanteln, Kettlebells, Bulgarian Bags...
	Muskelaufbau	Auf das Gewicht achten!
	Griffkraft	Griffkraft als eigenständige Trainingseinheit (evtl. am Tag gesplittet)
Beweglichkeit	Dehnen	BJJ spezifische Beweglichkeit als eigenständige Trainingseinheit
Technik	Stand	Takedowns & Grund Pull in Handlungskomplexe trainieren
	Boden	Top Game, Guard Game, Pass Game, evtl. Bottom Game trainieren
	Technikdrills	Techniken in Technikdrills trainieren (Positionendrills kombinieren)
	Koordination	„BJJ Tiere“, Hüftbeweglichkeit (Technikvoraussetzungstraining)
Randori	Randori	lange Randori > 6min
	Taktik	allgemeine Taktikschulung
mentales Training	Visualisierung Technik	Techniken & Handlungskomplexe visualisieren (Visualisieren)
	Entspannung	Entspannungstechniken
	Zielsetzung	Überprüfung & Optimierung der Ziele
Regeneration	Mobilisation & Fazientraining	evtl. muskulären Dysbalancen vorbeugen

** siehe spezifische Trainingspläne & Handlungskomplex-Vorlagen für diese Trainingsphase in der Athletenmappe*



Trainingsphase 6: spezielle Vorbereitung

Dauer	KW 45- 52 (8 Wochen)
Umfang	70-90%
Intensität	70-80%

Inhalte

Ausdauer	spezielle Ausdauer	extensive Intervallmethode
Kraft	Kraftausdauer	Komplexbewegungen mit Freihanteln, Kettlebells, Bulgarian Bags...
	Muskelaufbau	auf Gewicht achten!
	Griffkraft	Griffkraft als eigenständige Trainingseinheit (evtl. am Tag gesplittet)
Beweglichkeit	Dehnen	BJJ spezifische Beweglichkeit als eigenständige Trainingseinheit
Technik	Stand	Takedowns & Grund Pull in Handlungskomplexe trainieren
	Boden	Top Game, Guard Game, Pass Game, evtl. Bottom Game trainieren
	Technikdrills	Spezialtechniken & Spezialpositionen automatisieren
	Koordination	„BJJ Tiere“, Hüftbeweglichkeit (Technikvoraussetzungstraining)
Randori	Randori	mittellange Randori 3-6min / Positionsrollen 1min- 2min
	Taktik	Konzepte gegen bekannte Gegner
mentales Training	Visualisierung Technik	Techniken & Handlungskomplexe visualisieren (Mind Maps)
	Zielsetzung	Überprüfung & Optimierung der Ziele
Regeneration	Joggen	Regenerationsläufe
	Mobilisation & Fazientraining	evtl. muskulären Dysbalancen vorbeugen

** siehe spezifische Trainingspläne & Handlungskomplex-Vorlagen für diese Trainingsphase in der Athletenmappe*