

Information nach dem Wochenend-LG in Inzing, 23.-25.01.2015

Die Gruppe bestand größtenteils aus den Teilnehmerinnen des Kondi-LG Anfang des Jahres. Erfreulich war die Teilnahme von Rothschedl Lydia (KSV Söding). Sie machte sich vor Ort ein Bild vom der Arbeit der Verbandstrainer und nutzte die Möglichkeit, um im Verein an den Inhalten weiter zu arbeiten. Das Training in Inzing organisierte BT Ernst Benedikt und NT Feitoullaev Arsen. Vielen Dank für den unkomplizierten Ablauf des Lehrganges. Großes Lob an ALLE Athletinnen für die Trainingsbereitschaft und Disziplin im Lehrgang!!!

Teilnehmerinnen:

Gmeiner/ Schimböck/ Schedler/ Grinschgl/ Spiegl/ Pittl/ Nachbauer/ Ziegler/ Seidl/ Peter / Ragginger/ Neumaier/ Kuenz

Zwei Wochen seit der letzten Maßnahme sind vergangen, somit bot sich an die wichtigsten Inhalte des LG zu wiederholen und zu checken. In der ersten Einheit war schnell erkennbar, dass die Athletinnen mit den WF (Weiterführungen) aus den verschiedenen HF (Halteformen) nicht klar kommen. Grund dafür ist die nicht vorhandene BASIS. SD Helmdach hat mit den Wochenplänen unseren „Wunsch“ rausgeschickt. Normalerweise sollten die Athletinnen am Wochenende mit neuen Inhalten „gefüttert“ werden, um ihre TE/TA (technisch/ taktischen) Handlungsketten zu erweitern. Leider sind wir aber noch nicht so weit. Wir müssen uns noch länger um die Basis kümmern. Sobald diese angelegt wurde können wir weiter denken und anschließen.

Dasselbe gilt im Bereich Krafttraining. Anhand einiger Gespräche mit Athletinnen musste man feststellen, dass trotz ausdrücklicher Anweisung das Langhanteltraining im Heimbereich fortzusetzen, dieses leider nicht entsprechend umgesetzt wurde. DAS MÜSSEN WIR HINBEKOMMEN!!!

TE/TA Inhalte im Lehrgang:

BASIS:

- Grundstellung: leicht gebeugte Knie; Kopf hoch; Ellbogen am Körper; ausreichend große Standfläche; Position immer Kopf an Kopf oder die eigenen Augen auf Schulterhöhe des Gegners (= tiefer)
 - Bewegungen: kleine Nachstellschritte um jederzeit eine stabile Grundstellung zu gewährleisten.
- HF: **lediglich** Nacken/ Oberarm!!!!!!!
 - VB: AR + ROS
 - WICHTIG:
 - Bei der VB immer das Bein zurücksetzen, zu welchem man den Gegner führt wird.
 - Immer die Höhe des Gegners halten. (zB → Beim AR mit nach unten gehen – Gegner kommt hoch – unten bleiben und direkt den GDS nutzen zum angriff)
 - Der aufgelegte Arm im Nacken macht keine Pause sondern ist immer aktiv!!!
- Technik-Stand:
 - BAi
 1. Abstand zum Gegner verringern durch einen Schritt (Beschleunigung kommt durch das hintere Bein!!!); Abhängig von der Distanz des Gegners wird die Länge des Schrittes gewählt.
 2.
 - a. BAi über das Knie:
 - i. So schnell wie möglich muss mittels Überholschritt das äußere Bein aufgestellt werden, Hüfte nach vorne

geschoben werden und der Kopf hoch!!! => STABILE Position am Bein

- b. BAi ohne Knie
 - i. So schnell wie möglich die Hüfte zum Gegner bringen und den Kopf hoch => STABILE Position am Bein

- o BAa:

- 1. Abstand zum Gegner verringern durch einen Schritt (Beschleunigung kommt durch das hintere Bein!!!); Abhängig von der Distanz des Gegners wird die Länge des Schrittes.

- 2.

- a. BAa tief auf ein Knie

- i. Perfekt für schnelle Athletinnen aus der Distanz: Äußeres Bein aufgestellt lassen; Kopf beim Becken; Schulter auf den Oberschenkel; Griff am Unterschenkel => STABILE Position am Bein

- b. BAa ohne Knie

- i. Perfekt für HF (AKa/ eAZ/ Oberarm Nacken/ ...): Hüfte nach unten-Höhewechsel erfolgt in den Knien; Kopf hoch lassen => STABILE Position am Bein

- o dBA:

- 1. Abstand zum Gegner verringern durch einen Schritt (Beschleunigung kommt durch das hintere Bein!!!); Abhängig von der Distanz des Gegners wird die Länge des Schrittes.

- 2.

- a. dBA über das Knie

- ii. Perfekt für schnelle Athletinnen aus der Distanz: So schnell wie möglich muss mittels Überholschritt das äußere Bein aufgestellt werden, Hüfte nach vorne geschoben werden und der Kopf hoch!!! => STABILE Position an den Beinen

- b. dBA ohne Knie

- iii. Perfekt für HF (AKa/ eAZ/ Oberarm Nacken/ ...): So schnell wie möglich die Hüfte zum Gegner bringen und den Kopf hoch => STABILE Position an den Beinen

- Technik-Boden:

- o Aufreißer (Durchdreher)

- ZUGARM!!!!!!!

- zB: Bei DDR nach rechts muss der linke Arm als Zugarm eingesetzt werden um den Gegner zu drehen.

- Knie unter den Gegner bringen → Gegner „aufladen“

- Beide Knie sollten angezogen sein → über die Brücke schieben und SOFORT wieder Hintermann werden!!!

- o Brustquetsche („Angerer“,)

- Entweder direkt mittels rumlaufen zum Schultersieg nutzen oder dadurch den Arm sperren und einen DDR durchführen.

- o Hammerlock

- Variante mit beiden Armen einen Arm des Gegners attackieren und nach hinten ziehen!!!

- Entweder vorne rumlaufen oder hinten rumlaufen

AUFGABEN IM HEIMBEREICH

Im Heimbereich muss dringend mehr Wert auf das Detail und die Basisarbeit gelegt werden!!! (siehe trainierte Inhalte im LG) Körperposition, Schrittfolgen bei Angriffen MÜSSEN passen um darauf aufbauen zu können!!!

Die Mädls wissen über ihre Problem-Bereiche bescheid. Bitte fragt sie aktiv nach dem Lehrgang. Was wurde gemacht, was hat ihnen gefallen, welche Techniken wurden bearbeitet usw. usw.

ZIEL für den Kadettenbereich MUSS sein:

1. Korrekte Ausführung von BAi/BAa/dBA (ALLE müssen trainiert werden)
2. Korrekte Ausführung von Techniken aus der Kategorie Wurf über den Rücken (4er Wertung!!!)
 - a. Schulterschwung
 - b. Hüftschwung
 - c. Achselwurf
3. Korrekte Ausführung von Techniken am Oberkörper
 - a. Runterreißer/ Rumreißer
 - b. Durchschlüpfer
 - c. „Saitiev“
4. Korrekte Ausführung von Techniken aus der Kategorie Wälzer
 - a. Aufreißer/ Durchdreher
 - b. Beinschraube
5. Korrekte Ausführung von Techniken aus der Kategorie Hebeltechniken
 - a. Hammerlock
 - b. Nackenhebel

Die Athletinnen im Juniorenteam beherrschen diese Inhalte auch noch nicht und müssen hart daran arbeiten. Wir sprechen von 10-12 Techniken, welche von den Athletinnen korrekt beherrscht werden sollten ... KEINE Zauberstücke. Damit können wir etwas aufbauen und gut arbeiten. Dafür muss allerdings in den Vereinen die Basis geschaffen werden.

Jede Trainingseinheit sollte einen Fortschritt im jeweiligen Bereich (technisch/taktisch „TE/TA“; Kraft; Ausdauer) erzielen. Jeder Sportler sollte das seine dazu beitragen aber auch die zuständigen Trainer müssen ihr bestes geben um die jungen motivierten Sportlerinnen weiterzuentwickeln.

Die nächste Maßnahme wird bereits das Platz Turnier in zwei Wochen sein. Ich freue mich bereits heute schon auf die Athletinnen und ihre gefestigten Fähigkeiten. Bei Fragen zum Lehrgang in Inzing oder zur weiteren Vorgehensweise mit den einzelnen Athletinnen bis zum nächsten Wiedersehen stehe ich jederzeit zur Verfügung. Bis dahin wünsche ich allen viel Spaß in der Entwicklung und verbleibe mit freundlichen Grüßen nach ganz Österreich.



Benedikt Ernst
ÖRSV Bundestrainer Frauen