

# Trainingskonzept

## für das Fecht-Training im Darmstädter Fecht-Club

### Allgemeine Prinzipien und Leitlinien

Das Training im Darmstädter Fecht-Club ist so gestaltet, dass es

- den Spaß am Fechtsport fördert
- den fairen und respektvollen Umgang der Beteiligten untereinander sicherstellt
- die individuellen Interessen und Bedürfnisse der einzelnen Beteiligten berücksichtigt
- den Fechtern, die Wettkampfab­sichten und eine Steigerung ihrer Fähigkeiten verfolgen, die Möglichkeit bieten, dem bestmöglich nachzukommen
- den Fechtern, die den Sport als Hobby ohne Leistungsgedanken ausüben, die Möglichkeit, dem bestmöglich und ohne Leistungsdruck nachzugehen. Dennoch soll eine stetige Förderung der fechterischen Leistungen stattfinden, so dass den Fechtern die Option, in das Leistungsfechten einzusteigen, erhalten bleibt.

Den Trainern ist bewusst und ihre Tätigkeit und ihr Auftreten darauf ausgerichtet, dass durch das Training ein positiver Beitrag sowohl zur fechterischen als auch persönlichen Entwicklung der Trainingsteilnehmer gegeben ist. Wir fördern die Ausbildung im Fechten als Kombination aus athletischen Fertigkeiten und geistiger Überlegung und Taktik ebenso wie die in der Sportart vertretenen Werte Fairness, Ehrgeiz und Ehrbarkeit. Von den Trainingsteilnehmern fordern wir die Bereitschaft, die von den Trainern vorgegebenen Übungen und Aufgaben nach ihren besten Möglichkeiten zu erfüllen, stets einen gegenseitigen respektvollen Umgang mit anderen Fechtern und Trainern auszuüben. Auf Turnieren soll der DFC als geschlossener Verein auftreten und jeder einzelne Fechter durch die anwesenden Vereinsmitglieder Unterstützung finden.

### Allgemeines Training

Aktiv trainierende Mitglieder im DFC gehören einer der folgenden Trainingsgruppen an

- Anfängergruppe
- Fortgeschrittenengruppe
- Erwachsenentraining
- Freies Fechten für Erwachsene (ohne gezieltes Training)
- Studententraining (gesondertes Training für berechnigte Studenten)

Die Zuteilung der Fechter erfolgt durch den Sportwart in Rücksprache mit den übrigen Trainern. Die Gruppen trainieren separat, d.h. entweder zeitlich oder räumlich getrennt. Die Trainingszeiten der Gruppe sind im Trainingsplan festgelegt. Jede Gruppe bekommt fest einen bzw. mehrere verantwortliche Trainer zugewiesen, die für die Gestaltung des Trainings und den allgemeinen Fortschritt der Gruppe verantwortlich sind.

Es wird eine Anwesenheitsliste durch die Trainer geführt, in der auch gegebene Lektionen vermerkt werden.

#### Darmstädter Fecht-Club 1890 e.V.

Geschäftsstelle:

Kesselhutweg 17 - 64289 Darmstadt - [www.dfc1890.de](http://www.dfc1890.de) - [info@dfc1890.de](mailto:info@dfc1890.de)

Geschäftsführender Vorstand:

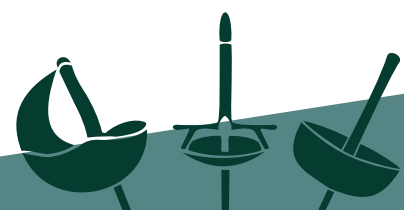
Dr. Jan Tränkner (Vorsitzender), Philip Hohorst, Ralf Schlüter

Fechtboden:

Sporthalle der Georg-Büchner-Schule, Nieder-Ramstädter Str. 120, 64285 Darmstadt

Bankverbindung:

Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt, IBAN DE73 5085 0150 0002 0058 59





Die Eltern werden gebeten, ihr Kind per E-Mail an [entschuldigung@dfc1890.de](mailto:entschuldigung@dfc1890.de) abzumelden, falls dieses nicht im Training erscheinen kann.

Das Training umfasst folgende Elemente

- Aufwärmen
- Kondition/Koordination/Krafttraining
- Spiel
- Stoßkissen
- Partnerübungen
- Beinarbeit
- Lektionen
- Fechten unter Aufsicht und ggf. mit Aufgaben
- Videoanalyse der Gefechte
- Freies Fechten
- Jurieren der Gefechte
- Poolfechten (zu festgelegten Terminen)
- Wettkampftag (siehe Punkt Turniere)

Lektionen, Partnerübungen und insbesondere das Fechten unter Aufsicht stellen dabei die Kernelemente des Trainings dar.

Jeder Fechter wird von einem ihm fest zugewiesenen Lektionstrainer trainiert (Vertretungen sind nach Absprache möglich). Die Lektionstrainer gehen bei den Lektionen individuell auf die Stärken und Schwächen ihrer Fechter ein und gestalten die Lektionen situativ entsprechend. Sie definieren dabei Ziele, die sie mit den Fechtern erreichen möchten und prüfen diese regelmäßig. Die Stärken und Schwächen der Fechter werden durch die Lektionstrainer dokumentiert, so dass in anderen Trainingsphasen (Partnerübung, Freigeft etc.) durch andere Trainer ebenfalls gezielt auf diese eingegangen werden kann.

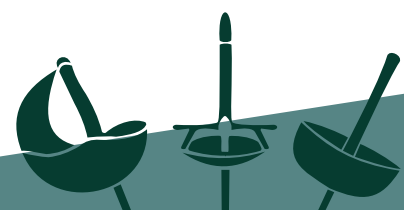
Eine Lektion sollte nicht kürzer als 10 Minuten und nicht länger als 20 Minuten dauern. Ist es in Einzelfällen sinnvoll, kürzere bzw. längere Lektionen zu geben, so ist dies mit dem Sportwart abzusprechen. Des Weiteren wird das Training so organisiert, dass jeder aktive Fechter die Möglichkeit hat, mindestens einmal pro Woche eine Lektion zu erhalten.

Hin und wieder sollen ausgewählte Situationen im Training gefilmt werden, so dass diese Daten am selben Tag im/nach dem Training zusammen analysiert werden. Dies dient dazu, die Fechtschüler nochmals gezielt auf Fehler hinzuweisen sowie den Trainern die Möglichkeit zu geben, ihr eigenes Verhalten in bestimmten Situationen zu verbessern. Die gesammelten Daten werden nach der Analyse umgehend gelöscht.

Während der Freigeftete werden regelmäßig Gefechte durch andere Fechter juriert. Dabei wird von den Trainern auf Disziplin und zügige Durchführung der Gefechte geachtet.

**Darmstädter Fecht-Club 1890 e.V.**

Geschäftsstelle: Kesselhutweg 17 - 64289 Darmstadt - [www.dfc1890.de](http://www.dfc1890.de) - [info@dfc1890.de](mailto:info@dfc1890.de)  
Geschäftsführender Vorstand: Dr. Jan Tränkner (Vorsitzender), Philip Hohorst, Ralf Schlüter  
Fechtboden: Sporthalle der Georg-Büchner-Schule, Nieder-Ramstädter Str. 120, 64285 Darmstadt  
Bankverbindung: Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt, IBAN DE73 5085 0150 0002 0058 59





## Leistungstraining

Das Leistungstraining findet einmal pro Woche statt. Teilnehmen darf jedes Vereinsmitglied. Das Training ist jedoch hauptsächlich auf Kinder und Jugendliche zugeschnitten, die regelmäßig an Turnieren teilnehmen bzw. teilnehmen möchten.

Ziel des Leistungstrainings ist es, die Kinder und Jugendlichen sowohl körperlich als auch mental langfristig wettkampffähig zu machen. Zur Verbesserung der technischen Grundlagen wird darauf geachtet, dass die Teilnehmer die Bewegungen grundlegend weicher und dynamischer ausführen. Es wird darauf hingearbeitet, dass sie zukünftig die Gefechte ausdauernder angehen können und im allgemeinen disziplinierter fechten. Zu diesen Zwecken erfolgt in Beinarbeit, Partnerübung und während der Gefechte eine tiefere taktische Schulung.

Beinarbeit, Partnerübung und Gefechte sind bzgl. der vier Grundthemen weiche Bewegungen, Rhythmus, Mensur und Taktik thematisch gekoppelt. Diese Grundthemen werden auch den Kindern und Jugendlichen deutlich vor Augen geführt. Die Gefechte sind strukturiert aufgebaut, damit jeder versteht, welche Aktionen er/sie weshalb durchführen sollte. Eine detailliertere Aufstellung ist dem Übungsbogen zu entnehmen. Des Weiteren besteht die Möglichkeit während den frei Gefechten auch mit erfahreneren Mitgliedern bzw. Trainer des Vereins Übungsgefechte auszuüben.

Es wird zudem eine gemeinsame „Sprache“ entwickelt auf die Trainer und Schüler im Training und auf dem Wettkampf zurückgreifen können.

## Anfängertraining

Anfängergruppen beginnen jeweils nach den Sommerferien. Sollten es die Trainer- und Hallenkapazitäten erlauben, kann zusätzlich ein neuer Anfängerkurs nach den Weihnachtsferien angestrebt werden. Die Teilnehmer haben in einem vier- (maximal sechs-) wöchigen Schnupperkurs vor Vereinseintritt Zeit, über eine weitere Teilnahme zu entscheiden.

Während in der ersten Zeit primär die Beinarbeit, Spiel und altersentsprechende Koordinations- und Konditionsübungen im Vordergrund stehen, soll bereits kurz nach Ende des Schnupperkurses (und damit vollzogenem Vereinsbeitritt) mit Lektionen begonnen werden. Frühzeitig soll in regelmäßigen Abständen frei gefochten werden, um die Motivation, aber auch das grundlegende Verständnis der Fechter die Sportart zu unterstützen.

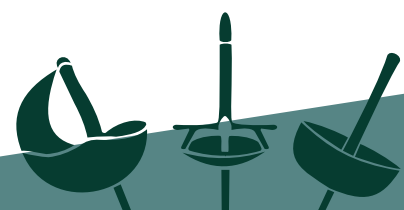
Die Anfänger sollen binnen eines Jahres zur Turnierreifeprüfung (TRP) geführt werden. Die Grundausbildung im ersten Jahr erfolgt in der Waffe Florett. Nach einem Jahr bzw. der erfolgten TRP dürfen die Kinder (mit Beratung der Trainer) ihre Waffe wählen, dazu sollen Probegefechte in allen Waffen stattfinden.

Danach werden die Fechter in die Fortgeschrittenengruppe integriert.

Eine Anfängergruppe wird üblicherweise von zwei erfahrenen Trainer und einem (neuen) Assistenztrainer geleitet. Dadurch ist es den erfahrenen Trainer in den ersten zwei Monaten möglich, den Assistenztrainer einzuarbeiten, so dass dieser mit der Zeit mehr Verantwortung im Training übernehmen kann, damit sich die erfahrenen Trainer auf die Lektionen konzentrieren können. Dabei soll der Assistenztrainer dennoch stetig Rückmeldungen durch die erfahrenen Trainer erhalten.

### Darmstädter Fecht-Club 1890 e.V.

Geschäftsstelle: Kesselhutweg 17 - 64289 Darmstadt - [www.dfc1890.de](http://www.dfc1890.de) - [info@dfc1890.de](mailto:info@dfc1890.de)  
Geschäftsführender Vorstand: Dr. Jan Tränkner (Vorsitzender), Philip Hohorst, Ralf Schlüter  
Fechtboden: Sporthalle der Georg-Büchner-Schule, Nieder-Ramstädter Str. 120, 64285 Darmstadt  
Bankverbindung: Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt, IBAN DE73 5085 0150 0002 0058 59





## Turniere

Ziel für alle Fechter ab Turnierreife ist, die Ranglistenturniere des Hessischen Fechterverbandes zu besuchen. Weiterhin wird für die Jugend eine Auswahl an Turnieren, die für die jeweiligen Fechter sinnvoll sind, durch den Sportwart in Absprache mit den Trainern bekannt gegeben.

Ausschreibungen und Anmelde Listen für die Jugend-Turniere werden auf dem Fechtboden ausgehängt. Die Erwachsenen sind selbst verantwortlich, sich über anstehende Turniere zu informieren. Die Meldung erfolgt über den Sportwart, der auch für die Organisation der Pflichtkämpfrichter und nach Möglichkeit einer Turnierbetreuung verantwortlich ist.

Im Abstand von ein bis zwei Monaten wird ein Wettkampftag in der regulären Trainingszeit der Jugend organisiert. Dieser beinhaltet alle Elemente eines offiziellen Wettkampfes (Passabgabe, Materialprobe, Vorrunde, Direktausscheidung, Ergebnisdokumentation und Siegerehrung) und wird von den Trainern gemeinsam organisiert. Während der Durchführung zwischen 18:00 und 20:00 Uhr findet kein anderes Training und auch keine Lektionen statt. Die Termine werden frühzeitig festgelegt und vom Sportwart an die Fechter und Trainer kommuniziert.

## Organisatorisches

Bei Abwesenheit eines Trainers muss der Sportwart informiert werden. Jeder Trainer organisiert für sich selbständig eine Vertretung und teilt das Ergebnis der Suche ebenfalls dem Sportwart mit. Primär muss die Durchführbarkeit des allgemeinen Trainings gewährleistet werden. Zu diesem Zweck müssen Trainer, die eventuell nur zum Lektionieren da sind, einspringen. Die Trainer klären situativ unter sich, wer diese Aufgabe ggf. übernimmt. Ist der Sportwart anwesend, so erfolgt die Koordination des Trainings durch ihn.

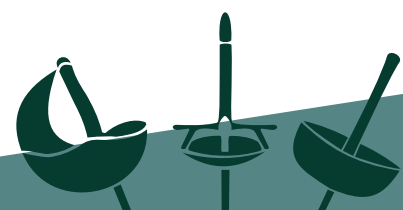
Es finden regelmäßig (mindestens 2 mal pro Saison) Trainerbesprechungen statt, in denen zum einen organisatorische Aspekte des Trainings, aber auch Leistungsaspekte in Bezug auf das inhaltliche Training gemeinsam besprochen und Verbesserungsvorschläge erarbeitet werden.

Strebt ein Trainer eine Änderung am Umfang seiner Tätigkeit an, so ist er angehalten den Sportwart, ebenso wie den geschäftsführenden Vorstand, frühzeitig zu informieren, damit das Training entsprechend umorganisiert werden kann.

## Trainerausbildung/-nachwuchs und Trainerplanung

Assistenztrainer: Jugendliche, die durch gute fechterische Fähigkeiten und soziale Kompetenzen überzeugen, sollen auf ihre Bereitschaft, sich als Trainer zu betätigen, angesprochen werden. Als Richtwert gilt ein Mindestalter von 14 Jahren. Diese werden gemeinsam mit erfahrenen Trainern den Trainingsgruppen zugeteilt und erlernen so die verschiedenen Aufgaben im allgemeinen Training. Die Teilnahme an einer TAF-Ausbildung wird angestrebt.

Nach typischerweise 2 Jahren wird die Teilnahme an einer C-Trainerausbildung angestrebt. Bei Eignung und mehrjähriger Erfahrung im allgemeinen Training können erste eigene Lektionsschüler zugeteilt werden.





Durch eine große Trainerschaft wird eine hohe Flexibilität zur Reaktion auf mögliche kurzfristige Veränderungen in der Kapazität einzelner Trainer (im Jugendtraining) erreicht. Dadurch wird eine höhere Risikostreuung erzielt und eine größere Sicherheit für die Durchführbarkeit des Trainings sichergestellt.

### **Anlagen zum Konzept:**

- Aufteilung Trainingsgruppen
- Aufteilungen Lektionen
- Einteilung Trainingszeiten

#### **Darmstädter Fecht-Club 1890 e.V.**

Geschäftsstelle: Kesselhutweg 17 - 64289 Darmstadt - [www.dfc1890.de](http://www.dfc1890.de) - [info@dfc1890.de](mailto:info@dfc1890.de)  
Geschäftsführender Vorstand: Dr. Jan Tränkner (Vorsitzender), Philip Hohorst, Ralf Schlüter  
Fechtboden: Sporthalle der Georg-Büchner-Schule, Nieder-Ramstädter Str. 120, 64285 Darmstadt  
Bankverbindung: Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt, IBAN DE73 5085 0150 0002 0058 59

