

# Talentförderkonzept

## 1. Einführung und Grundausbildung (U8/U10)

Der Eintritt in den Sportverein findet beim Rugby vornehmlich im Alter von 8 bis 10 Jahre statt. Um die Kinder an den Verein zu binden und sie fürs Rugbyspiel zu begeistern, muss das Trainingsangebot vielfältig und attraktiv sein. In dieser Entwicklungsphase, dem sogenannten „frühen Schulkindalter“, sollte der Freude am Spiel freier Lauf gelassen werden. Durch schöne und abwechslungsreiche Spielkombinationen soll das eigenständige Handeln gefördert werden. Dabei werden die Kinder nicht nur die Sportart spielerisch entdecken, sondern auch erfahren, wie man miteinander kooperieren und kommunizieren kann, wie man Regeln einhält und Regelverstößen begegnet. In diese „Spielgruppen“ sollen möglichst viele Jungen und Mädchen aufgenommen werden. Der Trainingsablauf sollte dynamisch sein: kurze Erklärung der Übungen wegen eingeschränkter Aufmerksamkeit, vereinfachte Anforderungen, schnelle Aufeinanderfolge der Übungen sowie kurze Trainingseinheiten.

### 1.1. Dauer, Umfang, Zeitplanung

Die Grundausbildung ist auf zwei bis drei Jahre angelegt. Es sollen je Woche zwei Trainingseinheiten in Schule oder Verein abgehalten werden. Für die 7 bis 8-jährigen beträgt eine Trainingseinheit 45 bis 50 Minuten und für die 9 bis 10-jährigen 50 bis 60 Minuten.

## **1.2.                   Aufnahmekriterien**

Die Aufnahmekriterien sind Interesse und Gesundheit wie auch die Unterstützung durch die Eltern.

## **1.3.                   Ausbildungsziele**

Durch die Ausbildungsschwerpunkte wie Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten, Schaffung einer breiten konditionellen Basis, vielseitiger Bewegungserfahrungen, Grobformen der Technik, kleine Spiele/Staffeln und ein vielseitiges Trainingsangebot sollen folgende Taktik und Regeln erlernt werden:

- Einfache taktische Zusammenhänge erkennen,
- Pass zum besser positionierten Spieler,
- Spiel mit der Hand ist im Vordergrund,
- Keine Kicks, Gasse und Gedränge,
- mit sechs bis sieben Spielern.

Die Ziele sind Fair Play, Freude am Rugbyspiel in abgesteckten Freiräumen, sich spielerisch zu entfalten und Mut und Kampfgeist zu entwickeln.

## **2.                                   Grundausbildung (Förderstufe 1; TS; U12)**

Mehr als bei anderen Sportspielen ist beim Rugby die Tendenz ausgeprägt, Kinder und Jugendliche schon frühzeitig dem einen oder anderen Mannschaftsteil zuzuordnen, sie auf bestimmte Positionen zu spezialisieren, wodurch man relativ schnell Spiele in diesem Altersbereich gewinnen kann. Dies verschiebt die Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung auf einen kurzfristigen Erfolg, statt sich auf die Verbesserung der langfristig notwendigen koordinativen Fähigkeiten, das Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen und die Erfahrung der

konditionellen Fähigkeiten zu konzentrieren. Dazu kommt wie bei allen Sportarten mit Körperkontakt die Herausforderung auf die qualifizierten Trainer zu, die normale Skelettbildung in diesem Alter besondere Beachtung zu schenken und mögliche Überbelastung speziell der Wirbelsäule zu vermeiden – so ist das Tackling sorgfältig unter Anleitung zu trainieren.

Um solche Risiken zu minimieren, soll die Ausbildung im Grundlagentraining deshalb methodisch auf die Grundausbildung aufbauen, den entwickelnden Charakter des allgemeinen und vielseitigen Trainings beibehalten und spezielle Inhalte altersgemäß einführen.

Übergeordnete Ziele sind

- Die Förderung der allgemeinen körperlichen Entwicklung
- Das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen
- Die Weiterentwicklung der koordinativen Fähigkeiten
- Die Verbesserung der allgemeinen konditionellen Basis (alle schnelligkeitsformen, die Grundlagenausdauer, die allgemeine Kraft und die Beweglichkeit)

Sportartspezifische Ziele:

- Die Verfeinerung der rugbyspezifischen technisch-taktischen Elemente sowie ihre variable Verfügbarkeit
- Das Sammeln neuer Wettkampferfahrungen
- An den fortführenden Schulen, sprich mit Schülern ab 10 Jahren, wird 7er Rugby gespielt

Da einige der koordinativen Fähigkeiten (die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, die Gleichgewichtsfähigkeit, die komplexe Reaktionsfähigkeit sowie die Rhythmusfähigkeit) schon nahezu Erwachsenenwerte erreichen können, sollte diesen Fähigkeiten besonders Aufmerksamkeit geschenkt werden. Zusammen mit dem Schnelligkeitstraining sowie dem Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen sind sie Schwerpunkte der Trainingsgestaltung.

## **2.1. Dauer, Umfang, Zeitplanung**

Das Grundlagentraining ist auf zwei Jahre angelegt. Es sollen je Woche zwei Trainingseinheiten in Schule oder Verein abgehalten werden. Für die 10 bis 12-jährigen beträgt eine Trainingseinheit 60 bis 90 Minuten.

## **2.2. Aufnahmekriterien**

Die Aufnahmekriterien sind Interesse und Gesundheit, Lernfortschritte und rugbyspezifische Leistungsvoraussetzungen wie Koordination, Schnelligkeitsfähigkeiten und Beweglichkeit.

## **2.3. Ausbildungsziele**

Durch die Ausbildungsschwerpunkte wie Erlernen der technisch-taktischen Elemente des Rugbyspiels und weitere allgemeine und spezielle koordinative sowie konditionelle Ausbildung sollen folgende Taktiken und Regeln erlernt werden:

- Vergrößerung des individual-taktischen Repertoires
- Trainieren des Tacklings unter altersbedingten Gesichtspunkten – Teil des Spiels
- Einführung von gruppentaktischem Verhalten unter vereinfachten Bedingungen
- Einführung der 2er Gasse und des 3er Gedränges
- Das Fußballspiel wird erlaubt
- mit 7 bis 8 Spielern

Die Ziele sind taktische Disziplin, d.h. allgemeine taktische Konzepte einer Position erfüllen und über eine Spieldistanz durchhalten, Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren, Gegner als Spielpartner anerkennen und Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu entwickeln.

### **3. Grundlagentraining (Förderstufe 2; TF; U14)**

In dieser Entwicklungsphase beginnt die Geschlechtsreife. Es bilden sich Unterschiede der kalendarisch Gleichaltrigen bezüglich ihrem biologischen Alter, ihrem psycho-physischen Reifegrad aus. Es gibt dabei Jugendliche, deren beschleunigte körperliche Entwicklung auch ein vergrößertes Leistungspotenzial gegenüber den Normalentwicklern und mehr noch gegenüber den Spätentwicklern bewirkt. Durch die raschere Entwicklung des Skelettsystems, der Muskulatur und des Herz-Kreislaufsystems sind sie in dieser Phase auch besser ausdauer- und krafttrainierbar. Die weiter entwickelten Spieler besitzen durch ihre Körpergröße und Muskelkraft Vorteile gegenüber den Normal- und Spätentwicklern. Meist spielen sie daher auch viel körperbetonter und werden auf Schlüsselpositionen gestellt, wo sie viele Angriffsbälle erobern oder erhalten und sich schnell zu alleinigen Leistungsträgern einer Jugendmannschaft entwickeln können.

Dabei kann bald ein Leistungsmaximum erreicht werden, während die Spätentwickler noch große Steigerungsmöglichkeiten haben und noch während der Pubertät die Leistungen der früher entwickelten übertreffen können. Hinzu kommen zwei weitere Aspekte. Einerseits kann bei den Frühentwicklern wegen des ständigen Lobs als Leistungsträger eine sinkende Motivation für die gesteigerten Trainingsbelastungen eintreten. Andererseits ist einem schwindenden Interesse der anderen Spieler, die wenig in Ballhandlungsaktionen eingebunden sind und sich immer weiter vom Mittelpunkt des sportlichen und gemeinschaftlichen Geschehens befinden, entgegenzuwirken und das Zusammenspiel zu fördern.

Das Aufbautraining I ist der Anfang des rugbyspezifischen Spezialisierung: Spezielle Trainingsübungen, eine Stabilisierung der technisch-taktischen Elemente, die

Zuordnung zu den beiden Mannschaftsteilen, auch wenn innerhalb dieser die Positionen noch ausgewechselt werden sollten, charakterisieren diese Ausbildungsetappe.

Durch den Ausbau der konditionellen Fähigkeiten, das Stabilisieren der koordinativen Fähigkeiten sowie die Erweiterung von speziellen Technik-Taktikübungen, wird das Leistungsniveau dieser Altersgruppe entwickelt. Die vielseitige allgemeine Ausbildung wird zunehmend durch spezielle Anforderungen abgelöst.

### **3.1. Dauer, Umfang, Zeitplanung**

Das Aufbautraining I ist auf zwei Jahre angelegt. Es sollen je Woche 3 Trainingseinheiten abgehalten werden. Für die 13 bis 14-jährigen beträgt eine Trainingseinheit 90 bis 100 Minuten. Um die Förderung frühzeitig einzuleiten sind zukünftig Kadermaßnahmen für die U 14 geplant. Hier sollen bis zu 2 Trainingseinheiten je 90 Minuten pro Tag abgehalten werden.

### **3.2. Aufnahmekriterien**

Die Aufnahmekriterien sind gehobene Motivation und sportspezifische Leistungsvoraussetzungen.

### **3.3. Ausbildungsziele**

Durch die Ausbildungsschwerpunkte wie Entwicklung der leistungsbestimmenden konditionellen Fähigkeiten und Erlernen von komplexen technisch-taktischen Elementen sollen folgenden Taktiken und Regeln erlernt werden:

- Taktikschulung gewinnt an Gewicht
- Kollektives Taktiktraining der Mannschaftsteile
- Komplexität des gruppen- und individualistischen

Verhaltens wächst durch die größere Spielerzahl

- 5er Gedränge mit aktivem Druck
- mit 12 Spielern; bis zu vier Spielern in der Gasse

## **4.                   Aufbautraining (Förderstufe 3; D-Kader; U16)**

Während die rugbyspezifische Leistungsfähigkeit in dieser Entwicklungsphase vor allem durch progressive Intensitätssteigerung aufgebaut wird, beginnt sich die allgemeine Kondition zu stabilisieren. Der Schwerpunkt fällt dabei vor allem auf die Kombination der verschiedenen konditionellen Elemente, wie Schnellkraft, Kraftausdauer oder Schnelligkeitsausdauer.

Wenn es in der vorherigen Trainingsetappe vor allem um das Erlernen der Positionstechnik ging, findet jetzt die Spezialisierung auf den einzelnen Positionen statt. Nur noch selten wechseln die Spieler von einer Position zur anderen. Ihre psychosomatische Entwicklung lässt schon relativ genaue Prognosen für Ihre Eignung und Einordnung zu. Somit kann auch eine individuelle Trainingsplanung vorgenommen werden, die jetzt die Weiterentwicklung der leistungsspezifischen Merkmale innerhalb der Mannschaftsteile berücksichtigen soll.

Koordinativ schwierige Technikelemente werden gefestigt und die individual- vor allem gruppentaktischen Handlungen unter wettkampfnahen Bedingungen trainiert.

Auch bei den hohen Trainingsanforderungen darf das Training nicht zu Einseitigkeit sein und zu Überlastung führen. Dies würde die in dieser Altersgruppe ohnehin hohen Abgangsraten aus dem Leistungssport noch vergrößern.

## **4.1. Dauer, Umfang, Zeitplanung**

Das Aufbautraining II ist auf zwei Jahre angelegt. Es sollen je Woche 3 Trainingseinheiten abgehalten werden. Für die 15 bis 16-jährigen beträgt eine Trainingseinheit 100 bis 120 Minuten. Bei der Teilnahme an Kadermaßnahmen sind es bis zu 2 Trainingseinheiten je 100 bis 120 Minuten pro Tag.

## **4.2. Aufnahmekriterien**

Die Aufnahmekriterien sind hohe Belastungsverträglichkeit, ein hohes Motivationsniveau und die Entwicklung der speziellen Leistungsvoraussetzungen.

## **4.3. Ausbildungsziele**

Durch die Ausbildungsschwerpunkte Vervollkommnung der sportlichen Grundtechnik positionsspezifischer Elemente und Fortführung der allgemeinen Ausbildung sollen folgende Taktiken und Regeln erlernt werden:

- Zunehmende Spezialisierung auf eine Position
- Die gruppentaktische Ausbildung erhält eine immer größere Bedeutung
- mit 15 oder 7 Spielern
- komplettes Regelwerk

## **5. Anschlusstraining (Förderstufe 4; D-D/C-Kader; U18)**

Nach der stufenweise erfolgten optimalen Ausbildung aller Leistungsvoraussetzungen, ist nun das Erreichen von



Spitzenleistungen möglich. Die regelmäßige Turnierteilnahme und das gute Abschneiden der Kadernmannschaften bei den Deutschen Meisterschaften der Landesverbände und die Möglichkeit in die Juniorennationalmannschaft zu gelangen sollten nicht als alleinige Ziele betrachtet werden. Sie sind sicher nur ein erster Höhepunkt für den einzelnen Spieler. Durch die hohen Spiel- und Trainingsbelastungen in dieser Ausbildungsstufe werden Spitzenleistungen auch im Erwachsenenalter ermöglicht.

Der Anteil an speziellen Übungsformen dominiert. Die positions-spezifische Spezialisierung wird abgeschlossen, die individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Handlungen werden situationsgerecht umgesetzt, ein individueller Stil wird herausgebildet.

## **5.1. Dauer, Umfang, Zeitplanung**

Das Leistungstraining ist auf drei Jahre angelegt. Es sollen je Woche 4 Trainingseinheiten abgehalten werden. Für die 16 bis 18-jährigen beträgt eine Trainingseinheit 120 Minuten. Bei der Teilnahme an Kadermaßnahmen sind es bis zu 2 Trainingseinheiten je 120 Minuten pro Tag.

## **5.2. Aufnahmekriterien**

Die Aufnahmekriterien sind hohe Belastungs- und Erholungsfähigkeit und ein leistungssportlicher Lebensstil sowie eine sehr hohe Motivation.

## **5.3. Ausbildungsziele**

Durch die Ausbildungsschwerpunkte hohe Spezialisierung des Trainings, variable Verfügbarkeit der sportlichen Techniken und der Entwicklung eines stabilen Wettkampfverhaltens sollen

folgende Taktiken und Regeln erlernt werden:

- Es wird spielnah und situationsgerecht unter Zeit- und Raumdruck trainiert
- 2 bis 3 Angriffs- und Verteidigungssysteme werden erlernt, diese setzen ein hohes Technik- und Taktikniveau voraus.