

# **DEUTSCHER RUGBY- VERBAND**

## **RAHMENTRAININGSKONZEPTION**

### **INHALTSVERZEICHNIS**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. ZIELSETZUNG DER RAHMENTRAININGSKONZEPTION</b>  | <b>2</b>  |
| <b>2. GRUNDSANDBPUNKTE, METHODISCHE GRUNDSÄTZE</b>   | <b>2</b>  |
| <b>3. TALENTSUCHE UND TALENTFÖRDERUNG IM DRV</b><br>Kadersystem und Kaderbildung im Nachwuchsbereich | <b>3</b>  |
| <b>4. DAS TRAINING IN DEN EINZELNEN FÖRDERSTUFEN</b>   | <b>6</b>  |
| <b>4.1. DIE GRUNDAUSBILDUNG (Förderstufe 1, 6-9jährige)</b>  | <b>11</b> |
| <b>4.2. DAS GRUNDLAGENTRAINING (Förderstufe 2, 10-11jährige)</b>                                     | <b>16</b> |
| <b>4.3. DAS AUFBAUTRAINING 1 (Förderstufe 3, 12-13 jährige)</b>                                      | <b>20</b> |
| <b>4.4. DAS AUFBAUTRAINING 2 (Förderstufe 4, 14-16jährige)</b>                                       | <b>24</b> |
| <b>4.5. BEGINN DES LEISTUNGSTRAININGS (Förderstufe 5, 17-18jährige)</b>                              | <b>29</b> |

## 1. ZIELSETZUNGEN DER RAHMENTRAININGSKONZEPTION

- Eine **einheitliche systematische Förderung** aller Kinder; Jugendlicher und Junioren mit gezielten und flächendeckenden Selektionen
- **Das Vermeiden einer zu frühen Spezialisierung in Training und Wettkampf**, sondern, im Gegenteil, die Entwicklung der allgemeinen sportartgerichteten und sportartspezifischen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten schon in der Grundausbildung und im Grundlagentraining, um eine allgemeine vielseitige und sportartorientierte Ausbildung erreichen zu können, die wesentlich **bessere Voraussetzungen für eine spätere Leistungsentwicklung** bietet.
- **Im Vordergrund der Ausbildung sollte nicht die Vorbereitung der Mannschaft auf bestimmte Spiele oder Turniere sondern die Entwicklung der einzelnen Jugendlichen stehen**
- Trainings- und Wettkampfziele in den einzelnen Altersklassen inhaltlich so gestaltet, dass sich der **Spaß und die Freude am Training und Wettkampf** kontinuierlich vergrößern kann.

## 2. GRUNDSTANDPUNKTE/ METHODISCHE GRUNDSÄTZE

- Schnelle Realisierung des Spiels: Elementarisierte Spielformen des Rugbys können auf Grund des geringen Anspruchs an die technischen Fertigkeiten des Anfängers schon nach einer kurzen Regelerklärung sofort gespielt werden
- Auch Späteinsteiger in den Rugbysport können höchstes Spielniveau erreichen
- Gute Möglichkeiten der Reduzierung des Spiels auf die wichtigsten Elemente und die Spielidee
- Gute Variationsmöglichkeiten des Regelwerks und damit Anpassung an die speziellen Gegebenheiten
- Kanalisierter Abbau von Aggressionen
- Koedukation durch das Verbot des Tiefhaltens, ersetzt durch einen zwei-Hand-Touch an den Hüften des Ballträgers (OK-Rugby, Tag-Rugby)
- Hohe Bewegungsintensität und vielseitige körperliche Belastung
- Hohe geistige Beanspruchung durch große taktische Vielfalt

### 3. TALENTSUCHE UND TALENTFÖRDERUNG IM DRV

#### 3.1.TALENTSICHTUNGSGRUPPEN

##### **Förderstufe 1: Grundausbildung (4 Jahre) - Schüler "D" (6-7 jährige) und Schüler "C" (8-9 jährige)**

###### **Zielsetzung:**

- Auswahl
- Einführung ins New Image Rugby und ins Minirugby: Grundtechnik und Grundregeln

###### **Mittel der Grundausbildung:**

- Allgemein entwickelnde Übungen
- Schulung der Koordination, Gewandtheit, Beweglichkeit und der Reaktionsschnelligkeit

###### **Methodische Anweisungen:**

- **Das SPIEL als Hauptmittel der Vorbereitung**
- Gezielte Entwicklung der normalen Körperhaltung (Rückenstreck- und Beinmuskulatur)
- Ausdauerbelastungen von niedriger Intensität

##### **Förderstufe 2: Grundlagentraining (2 Jahre) - Schüler "B" (10-11 jährige)**

###### **Zielsetzung:**

- Beginn der systematischen Förderung

###### **Mittel:**

- Allgemeine Konditionsschulung: Ausbildung der konditionellen Fähigkeiten Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
- Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten
- Allgemeine Technik- und Taktikschulung
- Allgemeine Schulung psychischer Fähigkeiten: Konzentrationsfähigkeit sowie Einstellung zu Training und Wettkampf
- Erlernen der Grundregeln

###### **Methodische Anweisungen:**

- Betonung des spielerischen Charakters der Bewegungsabläufe
- Gezielte Entwicklung der normalen Körperhaltung

#### 3.2.TALENTFÖRDERGRUPPEN

##### **Förderstufe 3: Aufbautraining I (2 Jahre) - Schüler "A"(12-13 jährige)**

###### **Zielsetzung:**

- Weitere systematische Förderung

###### **Mittel:**

- Grundlagentraining und Aufbautraining

###### **Methodische Anweisungen:**

- Beträchtliche Vergrößerung der Trainingsbelastungen
- Einsetzen der Spezial- und Wettkampfübungen

- Krafttraining nur dosiert unter Berücksichtigung des noch empfindlichen Skelettsystems durchführen
- Die Jugendlichen zu selbständigen und kreativen Aktionen anregen

#### **Förderstufe 4: Aufbautraining 2 (2 Jahre) - Jugendrugby (14-16 jährige)**

##### **Zielsetzung:**

- Hinführung zum 15er Spiel

##### **Mittel:**

- Aufbautraining

##### **Methodische Anweisungen:**

- Die sportartspezifischen Erscheinungsweisen der konditionellen Fähigkeiten sollen im Mittelpunkt stehen
- Ausdauerbelastungen vergrößern (Umfang und Intensität)
- Die technisch-taktischen Elemente sollen im Spiel variabel verfügbar sein

### **3.3.LEISTUNGSTRAININGSGRUPPEN**

#### **Förderstufe 5: Beginn des Leistungstrainings (2 Jahre) - Junioren (17-18 jährige)**

##### **Zielsetzung:**

- Eingliederung in den Auswahlkader der Landesverbände
- Nominierung der besten Spieler in die Juniorennationalmannschaft

##### **Mittel:**

- Leistungstraining

##### **Methodische Anweisungen:**

- Bis zur maximalen Belastung dosieren
- Komplexe Spielkombinationen ins Training einbeziehen
- Allgemeine Prinzipien des Rugbyspiels im Angriff und in der Verteidigung erlernen
- Psychologische Vorbereitung für den Wettkampf

### **3.4. KADERSYSTEM UND KADERBILDUNG IM NACHWUCHSBEREICH**

**D-Kader:** für die 14-15 jährigen („Jugendrugby“). Erstmals werden in dieser Altersklasse Landesverbandsmeisterschaften ausgetragen, auch werden die besten Spieler erstmals in zentrale Schulungsmaßnahmen des Spitzenfachverbandes einbezogen.

**C-Kader:** 16-18 jährige (Junioren). Es ist der Bundes-Nachwuchskader der Deutschen Rugby-Jugend und umfasst die besten 35-40 Spieler, sowie jene mit der höchsten Erfolgsperspektive, deren Hauptziel die erfolgreiche Teilnahme an der jährlich stattfindenden Junioren-WM ist.

## Kaderbildung und Ausbildungsstruktur

| Ausbildungsetappe<br>fen                                   | Kaderstruktur                                  | Wettkampfsystem  | Altersstu- |
|--|--|--|------------|
| <b>HOCHLEISTUNGSTRAINING</b><br>Herren/Damen 7er, 15er     | A-KADER<br>↑<br>B-KADER                        | Qualifikationsspiele<br>für WM, EM und Olympia                         |            |
| <b>LEISTUNGSTRAINING</b><br>Junioren 17-18                 | C-KADER<br>↑                                   | Junioren-EM<br><br>DM - Junioren<br>Landesverbands-<br>meisterschaften |            |
| <b>AUFBAUTRAINING</b><br>Jugend 14-16<br>Schüler „A“ 12-13 | D-KADER<br>↑                                   | Landesauswahl<br><br>Landesverbands-<br>meisterschaften                |            |
| <b>GRUNDLAGENTRAINING</b><br>Schüler „B“ 10-11             | ↑  | Regionale Wettkämpfe<br><br>Schulwettkämpfe                            |            |
| <b>GRUNDAUSBILDUNG</b><br>6-9-jährige                      | Talentsichtungs-<br>gruppen<br>Neigungsgruppen | Lokale Turniere  |            |

## 4. DAS TRAINING IN DEN EINZELNEN FÖRDERSTUFEN

### Methodische Haupttrichtlinien in den einzelnen Förderstufen

In der Neufassung des Strukturplanes des Deutschen Rugby-Verbandes wurden nicht nur die Organisations- und Führungsstruktur, die zuständigen Gremien und deren Aufgaben festgesetzt, sondern auch die Art und der Umfang der Wettkampf- und Trainingsmaßnahmen, die Trainerfortbildung, sowie die vorgesehene Entwicklung.

**1. OK - RUGBY (6 - 10 Jahre):** ohne Tiefhalten, läuft als Einführung und parallel zum Kinder- und Schülerrugby

#### Hauptziele:

#### Einführung ins Rugbyspiel

##### Aneignung eines Fair - Play Code:

- Einhalten der Spielregeln
- Akzeptieren der Schiedsrichterentscheidungen
- Anerkennung für das gute Spiel der Mitspieler und der Gegner zeigen

##### Ballgewöhnung und Erlernen der Grundtechnik:

- Passen und Annehmen
- Laufen mit dem Ball
- Kicken und Fangen
- New Image Tackle: mit beiden Händen gleichzeitig die Hüften des Ballträgers berühren
- Den Ball vom Boden aufnehmen

##### Individuelle taktische Entscheidungen des Ballträgers:

- Beim Passen den Gegner "binden"
- Beim Laufen mit dem Ball: Lücken finden und am Gegner vorbeilaufen
- Beim Kicken den freien Raum finden

##### Individuelle taktische Entscheidungen der Mitspieler:

- Nach dem Passen, den Ballträger unterstützen

#### Aneignung der Spielregeln des New Image Rugby

##### Allgemein entwickelnde Übungen:

- Mit eigenem Körpergewicht
- Mit Handgeräten (kleine Hanteln, Medizinbälle)
- Partnerübungen (Hahnenkampf, Tragen, Schiebekampf)

#### Schulung der Gewandtheit und der Beweglichkeit

#### Schulung der Aktions- und Reaktionsschnelligkeit

#### Schulung der koordinativen Fähigkeiten

## 2.SCHÜLERRUGBY (6 - 13 Jahre):

Schüler "D" 6-7 Jahre

Schüler "C" 8-9 Jahre

Schüler "B" 10-11 Jahre

Schüler "A" 12-13 Jahre

### Hauptziele:

- **Aneignen eines Fair-Play Codes**
- **Stabilisierung und Training der Grundtechnik sowie des individuellen taktischen Verhaltens**

- **Mannschaftsteiletechnik:**

**Stürmer** (Anzahl und Verhaltensweise entsprechend den DRJ - Regeln für jede Altersklasse):

- Gedränge: Formierung, Binden, Hakeln, Abspielen
- Gasse: Formierung, Einwerfen, Fangen, Unterstützen, Abspielen
- Offenes Gedränge und Paket (Maul): Aufbau, Körperposition, Ballsicherung

- **Hintermannschaft:**

- Aufstellung im Angriff und in der Verteidigung
- Kreuzen der Vorteilslinie

- **Mannschaftsoptionen:**

- Durch Unterstützung des Ballträgers Überzahlspieler in die Angriffszone bringen
- Das Spiel in der II Phase: durch die Kontinuität der Spielhandlungen, den Druck auf die Gegner aufrechterhalten

- **Schnelligkeitstraining:**

- Laufschnelle
- Reaktionsschnelligkeit
- Fortbewegungsschnelligkeit

- **Schulung der Gewandtheit und der Beweglichkeit**

- **Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer**, gegen Ende der Periode Anhebung der Intensität bis zur aerob-anaeroben Grenze

- **Entwicklung der Schnellkraft**

- **Schulung der Gewandtheit und der Beweglichkeit**

- **Grundregeln des Rugbyspiels**

### 3. JUGENDRUGBY (14 - 16 Jahre)

#### Hauptziele:

- **Verbessern und Festigen der Grund- und Mannschaftsteiletechnik**
  - **Erlernen der Positionstechnik:** Spezialisierung auf die einzelnen Positionen
- Stürmer:**
- Gedränge: Aufgaben für die einzelnen Positionen, Biomechanik, Gewichtübertragung
  - Gasse: Aufgaben für die einzelnen Positionen
  - Mittellinie- und 22m-Antritt
  - Offenes Gedränge und Paket: Aufgaben für den ersten, zweiten und die restlichen Teilnehmer
- **Hintermannschaft:**
- Angriff: Aufstellung, Lauflinien, Durchbruch
  - Verteidigung: Aus Standardsituationen
- **Zusammenspiel:**
- Angriffsketten
  - Verteidigung
  - Gegenangriff
- **Konditionelle Fähigkeiten:**
- Ausdauertraining (Grundlagenausdauer)
  - Schnelligkeitstraining
  - Kraftschnelligkeitstraining
- **Psychische Fähigkeiten:**
- Konzentrationsausdauer
  - Zielsetzung zur Selbstmotivation
  - Entwicklung des Selbstbewusstseins
- **Regelkunde**



#### 4. JUNIOREN RUGBY (17-18 Jahre):

##### Hauptziele:

- **Vervollkommnung der Grundtechnik und Spezialisierung auf die einzelnen Positionen**
  
- **Die richtigen taktischen Entscheidungen treffen bei:**
  - Antritt: kurz oder mittellang/ kurze oder lange Seite
  - Gedränge: Angriff auf der kurzen oder der langen Seite/ Drehen bis 90°
  - Gasse: Varianten: lange oder kurze Gasse, schnelles Einwerfen
  - Straftritt/ Freitritt
  - Raumgewinn:
    - a) mit dem Sturm durch enges Durchbruchspiel
    - b) Passangriff mit der Hintermannschaft und individueller Durchbruch und c) durch Kickspiel
  - Kontinuität (Angriffsketten) durch schnelles Abspielen nach offenem Gedränge und Paket, sowie durch Unterstützung des Ballträgers
  
- **Erlernen eines Spielsystems**
  
- **Taktische Spielvorbereitung**
  
- **Ausbildung konditioneller Fähigkeiten:**
  - Grundlagen- und wettkampfspezifisches Ausdauertraining
  - Sprint-, Aktions- und Reaktionsschnelligkeitstraining
  - Schnelligkeitsausdauertraining
  - Krafttraining:
    - a) Maximalkraft und Kraftausdauer für Stürmer
    - b) Schnellkraft für die Hintermannschaftspieler
  - Gewandtheit
  
- **Psychische Fähigkeiten:**
  - Konzentrationsausdauer
  - Erreichen eines optimalen Motivationsniveaus
  - Positive Leistungseinstellung
  
- **Regelkunde**

## Zielsetzung der Rahmentrainingskonzeption Rugby für die einzelnen Förderstufen

| Förderstufe                             | Alter                         | Dauer/Umfang   | Auswahlkriterien   | Ziele/Inhalte  | Wettkampf  |
|---|-------------------------------|--|--|--|--|
| <b>1. Grundausbildung</b>               | 6-9 jährige<br>Schüler<br>D/C | 3 Jahre<br>2 Trainingseinheiten/Woche<br>45-50' Dauer bei<br>Schüler D<br>50-60' Dauer bei<br>Schüler C<br>im Verein oder in der<br>Schule | Interesse und Gesundheit<br>Unterstützung durch<br>die Eltern  | Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten<br>Schaffung einer breiten konditionellen Basis<br>Vielseitige Bewegungserfahrungen<br>Grobformen der Technik<br>Kleine Spiele/Staffeln<br>Vielseitiges Trainingsangebot | Geschicklichkeitsparcours<br>Touch-Rugby-Spiele und Turniere<br>Mini-Rugby nach DRJ-Regeln<br>für diese Altersklasse |
| <b>2. Grundlagen-training</b>           | 10-11jährige<br>Schüler B     | 2 Jahre<br>2 Trainingseinheiten/Woche<br>60-90'/Trainingseinheit<br>im Verein oder in der<br>Schule  | Interesse und Gesundheit<br>Lernfortschritte<br>Rugbyspezifische Leistungsvoraussetzungen (Koordination, Schnelligkeitsfähigkeiten, Beweglichkeit) | Erlernen der technisch-taktischen Elemente des Rugbyspiels<br>Weitere allgemeine und spezielle koordinative sowie allgemein-konditionelle Ausbildung   | Mini-Rugby nach den für diese Altersklasse bestimmten Regeln   |
| <b>3. Aufbau-training 1</b>             | 12-13jährige<br>Schüler A     | 2 Jahre<br>3 Trainingseinheiten/Woche<br>90-100'/Trainingseinheit  | Sportartspezifische Leistungsvoraussetzungen<br>Gehobene Motivation  | Entwicklung der leistungsbestimmenden konditionellen Fähigkeiten<br>Erlernen von komplexen technisch-taktischen Elementen  | Mini-Rugby-Spiele und Turniere mit altersspezifischen Regeln und Spielfeldausmaßen                                   |
| <b>4. Aufbau-training 2</b>             | 14-16jährige<br>Jugend        | 2 Jahre<br>3 Trainingseinheiten/Woche<br>100-120'/Trainingseinheit   | Hohe Belastungsverträglichkeit<br>Hohes Motivationsniveau<br>Entwicklung der speziellen Leistungsvoraussetzungen                                   | Aufnahme in den D-Kader<br>Vervollkommnung der sportlichen Grundtechnik sowie Verbesserung der positionsspezifischen Elemente<br>Fortführung der allgemeinen Ausbildung  | Teilnahme an den DM der Landesverbände   |
| <b>5. Beginn des-Leistungstrainings</b> | 17-18jährige<br>Junioren      | 2 Jahre<br>4 Trainingseinheiten/Woche<br>Teilnahme an den C-Kadermaßnahmen mit bis zu 2 TE/Tag<br>120'/Trainingseinheit                    | Hohe Belastungs- und Erholungsfähigkeit  | Aufnahme in den C-Kader<br>Hohe Spezialisierung des Trainings<br>Variable Verfügbarkeit der sportlichen Technik<br>Entwicklung eines stabilen Wettkampfvhaltens  | Teilnahme an der Junioren-WM<br>Länderspiele<br>Teilnahme an den DM der Landesverbände                               |

## 4.1. DIE GRUNDAUSBILDUNG (FÖRDERSTUFE 1, 6-9jährige)

### 4.1.1. Die Zielsetzung des Trainings in diesem Altersbereich

- **Eine harmonische Körperentwicklung sowie die Verbesserung der allgemeinen Belastungsfähigkeit sein.**
- **Aufbau einer breiten psychomotorischen Erfahrungsbasis** durch kleine Spiele mit und ohne Ball, Geschicklichkeitsaufgaben, Hindernisturnen, Lauf- und Sprungkombinationen.
- **Grobformen der sportlichen Technik und elementare Taktikbegriffe** erlernen
- **Die Schwerpunkte im Training:** Kräftigung der Gelenke und Bänder, Sammeln von Bewegungserfahrung, Techniks Schulung und Koordinationserwerb
- Anpassung an systematische Belastungssteigerungen angestrebt.

### 4.1.2. Die sportliche Ausbildung

#### 4.1.2.1. Das Training der koordinativen Fähigkeiten

##### Übungsformen zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten

###### \* Elemente der Grundgymnastik

- Rolle vorwärts und rückwärts in den Stand
- Sprungrolle und Hechtrolle vorwärts in den Stand
- Kopfstand
- Standwaage vorlings
- Spezielle Gleichgewichtsübungen mit Partnerhilfe
- Hock- Streck sprung mit ganzer Drehung

###### \* Staffelspiele

- Laufen mit Richtungsänderungen und Drehungen
- Medizinballstaffeln
- Reifenstaffeln
- Ballholstaffeln

###### \* Hindernisläufe

- Slalom-Kasten-Lauf
- Rückwärtslauf
- Slalom - Gleichgewichtslauf
- Geschicklichkeitsparcours mit hohen koordinativen Anforderungen: Überspringen und Durchkriechen von Bänken und Hürden, Laufen mit halben und ganzen Drehungen, verbunden mit technischen Elementen des Rugbyspiels.

###### \* Lauftests mit Geschicklichkeitsaufgaben

- Tragen, Passen oder Kicken von Rugbybällen in einer Zeiteinheit oder auf bestimmten Strecken
- Schnelligkeitsschulung in Verbindung mit Reaktionsübungen

###### \* Übungen mit dem Seil

- Mit einem Zwischensprung
- Mit zwei Zwischensprüngen

- Zu zweit
- Zu dritt

**\* Ballspiele**

- Fußball, Handball, Basketball, Volleyball
- Wurf- und Fangbewegungen mit verschiedenen Bällen
- Spiel- und Bewegungsformen mit dem Ball: durch Einführung des gegnerischen Drucks sowie durch die Verkleinerung der Räume, kommen die Kinder unter Zeitdruck, womit ein vergrößertes Reaktions- und Anpassungsvermögen an veränderte Situationen erreicht wird.

#### 4.1.2.2. Das Training der konditionellen Fähigkeiten

##### **DAS AUSDAUERTRAINING**

**Hauptziele:** die Schaffung der Grundlagen für eine spätere hohe Belastbarkeit sowie die Förderung einer harmonischen Körperentwicklung.

Die Belastung sollte sicherlich individuell dosiert werden, wobei sowohl eine Unterforderung (Pulsfrequenz unter ca. 135 Schläge/Minute) als auch eine Überforderung (Pulsfrequenz über ca. 175 Schläge/Minute) vermieden werden soll.

##### **Allgemeine Übungsbeispiele:**

- \* **Dauerläufe ohne Zeitvorgabe**, jedoch mit attraktiv gestalteten Strecken: Hindernisse aufstellen die durchkrochen, übersprungen oder überklettert werden müssen
- \* **Geschicklichkeitsausdauerstaffeln:** z.B. Tragen mehrerer Rugbybälle (2-4) bis zur gegenüberliegenden Mallinie, Hochkick über die Querlatte einer der Bälle und Rücklauf mit Ballübergabe an den nächsten Teilnehmer
- \* **Pendelstaffeln mit unterschiedlichsten Aufgaben**
- \* **Kleine Mannschaftsspiele**
- \* **Fangspiele, Nummernwettläufe, Platzwechselspiele**

##### **DAS KRAFTTRAINING**

**Hauptziele:** die Kräftigung des Haltungs- und Bewegungsapparates, die Verbesserung der normalen Körperhaltung durch Stärkung der Rückenstreck- und Beinmuskulatur Voraussetzung für die Entwicklung des Skelettsystems, der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems. Damit werden durch ein altersgemäßes Krafttraining die biologischen Entwicklungsprozesse unterstützt!

##### **Methodische Grundregeln** für das Krafttraining im frühen Schulkindalter:

- Das Training überwiegend dynamisch gestalten und hauptsächlich unter Einsatz des eigenen Körpergewichts durchführen
- Es soll die analytische Entwicklung aller Muskelgruppen angestrebt werden
- Zusatzlasten wie Medizinbälle, kleine Kurzhanteln oder die Übungen mit Partner sollen wirbelsäulenschonend eingesetzt werden
- Das Training der Kraftfähigkeiten wird am besten in komplexe Übungsformen eingebunden, von Hindernisparcours bis Kletter-, Sprung- und Wurfformen
- Nach der Trainingseinheit sollen Auflockerungs- und Atemübungen durchgeführt werden
- Parallele Entwicklung der Antagonisten (Gegenspieler der Hauptmuskelgruppen) um eine optimale Funktionalität der Bewegung zu erzielen

### **Allgemeine Übungsbeispiele:**

#### **\* Allgemein entwickelnde Übungen unter Einsatz des eigenen Körpergewichts:**

- Beugehang, Klimmzüge, Liegestütze
- Training der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Schlusssprung, Standweitsprung, Strecksprung: vorwärts - seitwärts - rückwärts, Vielsprünge: Dreisprung, Fünfsprung, Zehnsprung

#### **\* Übungen mit Kurzhanteln 1,00 - 2,00kg**

**\* Übungen mit Medizinbällen 0,800 - 2kg:** Schlagwurf, Schwungwurf mit einer Hand und mit zwei Händen, Hochwerfen, zum Partner werfen, rückwärts über den Kopf werfen, mit Drehung werfen, im Liegen (aus Rückenlage) mit Aufrichten werfen, im Liegen (aus Bauchlage) Ball im Nacken halten und nach vorne werfen, im Hüpfen (aus der Tiefhocke) zum Partner stoßen

**\* Partnerübungen:** Hahnenkampf, Ziehkampf, Schiebekampf

**\* Reaktivkraftübungen:** Sprünge auf, über und von Hindernissen, Wechselhüpfen im Quergrätschstand

**\* Kraftentwicklung durch komplexe Übungsformen: Hindernisparcours, Kletter-, Kriech-, Sprung- und Wurfformen**

#### **\* Kreistraining, dabei:**

- 5-6 Übungen/Umlauf
- Belastungszeit 30-60 Sek.
- 2-3 Min Pause
- Wechselnde Beanspruchung der Muskeln berücksichtigen
- Schwerpunkt Umfangrealisierung, bei kleiner bis mittlerer Intensität

## **DAS SCHNELLIGKEITSTRAINING**

**Hauptziele:** Gute Koordination und Beweglichkeit, die Entwicklung der Bein- und Bauchmuskulatur sowie eine korrekte Lauftechnik

**Methodische Anweisungen** für das Schnelligkeitstraining in dieser Altersstufe:

- Das Schnelligkeitstraining soll am Anfang einer Trainingseinheit, nach einer entsprechenden Aufwärmarbeit, durchgeführt werden
- Die Belastungsdauer soll kurz sein (5-7 Sek.) um im Bereich der anaerob - alactaziden Energiebereitstellung zu bleiben und um Ermüdungserscheinungen zu vermeiden
- Die Übungen werden mit maximaler Bewegungsgeschwindigkeit durchgeführt
- Die Pausen sollen eine komplette Wiederherstellung erlauben (Pulsabfall bis auf ca. 120 Schläge/Minute)
- Wie auch die anderen konditionellen Fähigkeiten, ist es vor allem in diesem Alter empfohlen auf kindgemäße Inhalte in Form von Spielen zu achten: Wettläufe, Fangspiele, Verfolgungrennen, Ballspiele

### **Allgemeine Übungsbeispiele:**

#### **\* Übungen aus der Laufschiule:**

- Fußgelenkarbeit
- Kniehebelauf
- Skipping
- Laufen mit Unterschenkelheben (Anfersen)
- Sprunglauf
- Laufen seitwärts mit Kreuzen
- Laufen mit großen Schritten
- Laufen rückwärts

- \* **Sprungvarianten ein- und beidbeinig, Auf- und Niedersprünge**
  - Hocksprünge
  - Einbeinsprünge
  - Drei- und Fünfsprünge
  - Wechselhüpfen
  - Beidbeiniges Hüpfen
  - Beidbeiniges Hüpfen links und rechts mit halbtiefer Kniebeuge
- \* **Reaktions- und Startspiele auf unterschiedliche Signale** (optisch, akustisch):
  - Sprints über 5-10m aus verschiedenen Startpositionen (tiefe Kniebeuge, Bauch- oder Rückenlage)
  - Sprintstaffeln über 10-15m
  - Kurzsprints mit Geschicklichkeitsaufgaben (Tragen, Passen oder Kicken und Einsammeln mehrerer Bälle)
- \* **Staffeln:** Verfolgungsstaffeln, Ballholstaffeln, Pendelstaffeln, Medizinballstaffeln, Umkehrstaffeln über eine Streckenlänge von 20-30m
- \* **Steigerungsläufe** bis zu hoher Geschwindigkeit: 4x20m mit 2-3Min Pause
- \* **Fliegende Sprints:** 3x20m mit 2-3Min Pause
- \* **Ballspiele:** Fußball, Basketball und sicherlich New Image- oder Minirugby

## **DAS BEWEGLICHKEITSTRAINING**

### **Methodische Anweisungen für das Beweglichkeitstraining:**

- Vermeiden von ruckartig durchgeführten Dehnungsübungen
- Eine lange Dehdauer gewährleisten (ca. 15-20 Sek)
- Dehnungs- und Kräftigungsübungen abwechselnd trainieren, womit der Stützapparat gefestigt, zugleich aber auch eine hohe Bewegungsamplitude aufweisen wird
- Passive Dehnungen (hervorgerufen durch das Einwirken eines Partners, eines Gerätes oder des eigenen Körpergewichts) sollen nicht heftig oder mit Gewalt durchgeführt werden

### **Allgemeine Übungsbeispiele:**

- \* Ein- und Ausschultern mit Stab im Stand und im Sitz
- \* Rumpfwinkelstand mit den Händen auf den Schultern des Partners, Oberkörper nach unten drücken
- \* Rutschstellung mit breitem Aufsetzen
- \* Streckesitz mit wechselseitigem Vor- Hochspreizen der Beine mit Armunterstützung
- \* Ausfallschritt seitwärts, Oberkörperneigung zum gestreckten Bein, dessen Fußspitze nach außen zeigt
- \* Bückstand, Fersen auf den Boden drücken, bei gestreckten Beinen Arme leicht beugen
- \* Stand auf einem Bein, Fußrist des anderen Beines erfassen, Ferse ans Gesäß führen und Hüftgelenk überstrecken
- \* Bauchlage, Fußrist erfassen und Ferse zum Gesäß führen, Oberschenkel abheben
- \* Kniestand mit gestreckten Füßen, Rückneigen des Oberkörpers, im Hüftgelenk strecken, Knie zusammen und mit Händen/Unterarmen rücklings abstützen

#### **4.1.2.3. Die technische und taktische Ausbildung**

**Hauptziele:** die Ballgewöhnung und das Erlernen der Grundtechnik von Anfang auch mit taktischen Inhalten

**Grobformung der meisten sportartspezifischen Elemente:**

- \* Das Laufen mit dem Ball (geradeauslaufen und den Ball in beiden Händen tragen, sowie Richtungs- und Geschwindigkeitswechsel)
- \* Passen und Annehmen
- \* Die Handabwehr
- \* Kicken und Fangen
- \* Den Ball vom Boden aufnehmen
- \* Das Tackling (hinführende Übungsform: New Image Tackle, das zweihändige Berühren der Hüften des Ballträgers, was diesen zur Ballabgabe zwingt) erlernt werden.

**Das taktvolle Abbauen der Angst vor Boden- und Körperkontakt spielt für viele Kinder eine entscheidende Rolle in ihrer weiteren Entwicklung.**

#### **4.1.2.4. Die theoretische Vorbereitung**

**Hauptziele:** die Aneignung der Grundspielregeln des OK- Rugby und des Mini-Rugby

**Die Einhaltung der geltenden Regeln**

#### **4.1.2.5. Die Aneignung eines Fair-Play Code**

Regeln einhalten

Regelverstößen begegnen

Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren

Verständnis für die Fehler der Mitspieler haben

die eigenen Aggressionen streng kontrollieren

dem Gegner in fairer Weise den Sieg und das gute Spiel zugestehen

#### **4.1.2.6. Anforderungen im psycho-sozialen Bereich**

das Gruppengefühl, den Teamgeist entwickeln

Förderung der positiven Beziehungen zu den Mitspielern

Erziehung des Leistungsstrebens und der Leistungsbereitschaft

Willensstärke und affektive Bereitschaft als leistungsbestimmende Faktoren

Mut, Kampfgeist, Risikobereitschaft, Disziplin und Kampfgeist

## 4.2. DAS GRUNDLAGENTRAINING

(FÖRDERSTUFE 2, 10-11jährige)

### 4.2.1. Zielsetzung des Grundlagentrainings

#### Als übergeordnete Ziele stehen

- Die Förderung der allgemeinen Körperentwicklung
- 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

### 4.2.2. Die sportliche Ausbildung

#### 4.2.2.1. Das Training der koordinativen Fähigkeiten

##### Methodische Anweisungen:

- Stellung komplexer koordinativer Aufgaben
- Die Bewegungen aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen durchführen (Bauchlage, Rückenlage usw.)
- Viele der Geschicklichkeitsübungen sollten mit dem Rugbyball durchgeführt werden

##### Allgemeine Übungsbeispiele:

- Laufstaffeln mit Ballführung und Überwinden mehrerer Hindernisse
- Laufen mit dem Ball und 1-2 Rollen vor und/oder rückwärts, sowie Drehungen des Körpers
- Aufeinanderfolgen verschiedener Aufgaben: Laufen mit dem Rugbyball - auf/über verschiedene Hindernisse springen - Hüpfen und Klettern
- Geschicklichkeitsübungen mit dem Rugbyball:
  - = größte Anzahl aufeinanderfolgender Kicks, ohne dass der Ball den Boden berührt (Jonglieren mit dem Fuß);
  - = auf Zeit (1-2 Minuten), größte Anzahl von Kreisungen des Balls um die Hüften, nach rechts bzw. nach links.

#### 4.2.2.2. Das Training der konditionellen Fähigkeiten

### DAS AUSDAUERTRAINING

##### Methodische Anweisungen:

- Abwechslung der kontinuierlichen mit den wechselnden Belastungsformen
- Vermeiden einer übermäßigen Beanspruchung durch Einhalten der vorgegebenen Intensität (Tempo, Pulsfrequenz) und/oder des Umfangs (Strecke, Dauer)
- Vermeiden der Monotonie im Ausdauertraining



### **Allgemeine Übungsbeispiele:**

- Nummernwettläufe
- Pendelstaffeln
- Endlosstaffeln
- Die extensive Intervallmethode, z.B.:
  - = Dauer: 2-5 min
  - = Intensität: HF 165-180
  - = Anzahl der Wiederholungen: 4-6
  - = Pause zwischen den Wiederholungen: 2-3 min
- Die wechselhafte Dauermethode, z.B.:
  - = 3 x 5 min mit einer HF von 150-165 Schlägen/Minute
  - = Dazwischen leicht traben oder gehen mit Atem- und Auflockerungsübungen

## **DAS KRAFTTRAINING**

### **Methodische Anweisungen:**

- Die Übungen sollen so aufeinanderfolgen, dass sie die Entwicklung der großen Muskelgruppen sichern
- Beim Circuittraining werden vor allem die kurzen sowie mittleren Circuits bevorzugt (extensiv oder intensiv mit Intervallen)
- Um bei der Entwicklung der Schnellkraft, durch das explosive Ausführungstempo Verletzungen zu vermeiden, sollte vorher ein gründliches Muskelaufbautraining vorgenommen werden

### **Allgemeine Übungsbeispiele:**

- Kraftübungen unter Einwirken des eigenen Körpergewichts:
  - = Kletterübungen
  - = Klimmzüge
  - = Liegestütz
  - = Kniebeugen
  - = Hindernisturnen
  - = Vielfältige Sprungkraftschulung
- Partnerübungen:
  - = Schiebekämpfe
  - = Ringen
  - = Liegestützwegziehen
  - = Hahnenkampf
  - = Zieh- und Hüpfstoßkämpfe ein- oder zweibeinig
- Medizinballwurfübungen
  - = Rugbyspezifische Pässe mit dem Medizinball im Stehen
  - = Beidarmiges Werfen rückwärts aus dem Seitgrätschstand
  - = Beidarmiges Stoßen von der Brust
  - = Im Laufen zum Partner passen
- Circuittraining mit und ohne Zusatzlasten
  - = 4-6 Muskelgruppen/Trainingseinheit
  - = Belastungen von 20 - 30 Sek, bzw. 15 Wiederholungen
  - = 5 Durchgänge
  - = 3-5 Minuten Pause zwischen den Durchgängen mit Muskelauflockerungen
- Stationstraining für die Entwicklung der einzelnen Muskelgruppen, mit Schonung der Wirbelsäule

## DAS SCHNELLIGKEITSTRAINING

### Methodische Anweisungen:

- Das Schnelligkeitstraining soll in ausgeruhtem Zustand und nach gutem Aufwärmen stattfinden
- Die Intensität der Ausführung ist maximal
- die Pausen sollen eine vollständige Wiederherstellung erlauben

### Allgemeine Übungsbeispiele:

- Übungen aus der Laufschiule mit Technikkorrektur
- Reaktions- und Startspiele über 10-15m aus unterschiedlichen Startpositionen (Tiefhocke, Rückenlage, Bauchlage, Liegestütze), Nummernwettläufe
- Staffelläufe: Umkehrstaffeln, Pendelstaffeln, Ballholstaffeln
- Partnerverfolgungssprints mit Vorgabe über 15-20m
- Linien- und Zick-Zackläufe mit und ohne Rugbyball
- Wechsel von Vorwärts- und Rückwärtssprints
- Beschleunigungsläufe bis zur maximalen Schnelligkeit

## DAS BEWEGLICHKEITSTRAINING

Aktive und passive Dehnübungen mit und ohne Partner, mit Hanteln und Medizinbällen

### Allgemeine Übungsbeispiele:

- Dauerdehnungen: 15-20 Sek./Übung
- Wiederholende Übungen: 15-20 mal/Übung
- Dehnübungen mit Partner
- Dehnübungen mit Rugbybällen, Medizinbällen und Kurzhanteln
- Übungen aus der Grundgymnastik: Rollen vorwärts und Rückwärts, Brücke, Spagatt

### 4.2.2.3. Die technische und taktische Ausbildung

**Die Feinformung der rugbyspezifischen Technikelemente in Verbindung mit individual- und gruppentaktischem Verhalten soll den variablen Einsatz der Techniken unter taktischen Gesichtspunkten erlauben.**

**Stabilisieren der Technik**, das Herausbilden eines dynamischen Stereotyps, die es ermöglichen sich auf die taktischen Inhalte zu konzentrieren.

Innerhalb des individuellen und kleingruppentaktischen Angriffsverhaltens sollen **situationsbezogene Übungen** wiederholt werden, wie z.B.:

- Lösungen von Überzahlsituationen 2x1; 3x2, wobei besondere Achtung dem Ballträger (Binden des Gegners), dem Mitspieler (Freilaufen noch VOR dem Ballbesitz) sowie dem Verteidiger (Tacklen des ersten Ballträgers, wenn dieser jedoch zu früh gepasst hat dann Tacklen des zweiten Angreifers)
- Lösungen von Gleichzahlsituationen 1x1; 2x2; 3x3, um eine Lücke für einen Durchbruch des Ballträgers oder eine Überzahlsituation am Ende der Reihe (2x1) zu bewirken. Dafür sollte ein Set von Lösungen (Überpass, Schere, angetäuschte Schere, direkter Durchbruch, Überkick, Bodenroller) das Input sein, welches dem Ballträger erlaubt auf die verschiedenen Abwehrfehler mit der besten Lösung zu reagieren, während die Mitspieler ihn spontan unterstützen.

Zu der in der ersten Förderstufe geschulten und jetzt verfeinerten Grundtechnik (Übungen für die Verbesserung von Passen und Annehmen, Laufen mit dem Ball, Sidesteps und Handabwehr, Kicken und Fangen, Tacklen, den Ball vom Boden aufnehmen), **kommen nun Kontaktübungen (1x1, 3x3, 2x2, 3x2, usw.) sowie Gruppentechniken dazu.**

## **2. Die Gruppentechniken:**

- **Das angeordnete Gedränge**
- **Das offene Gedränge (Ruck)**
- **Das Paket (Maul)**
- **Die Gasse**

### **4.2.2.4. Die theoretische Vorbereitung**

**Hauptziele:** Erweiterte Regelkenntnisse vor allem bezüglich der Abseitsregeln in Standardsituationen, bei offenem Gedränge und Paket  
Die Wichtigkeit einer schnellen Überschreitung der Vorteilslinie verstehen, sowie die taktischen Möglichkeiten erkennen, die ein schnelles und gleichzeitig risikoloses Kreuzen erlauben.

### **4.2.2.5. Aneignung eines Fair-Play Code**

**Hauptziele:** Schiedsrichter- und Gruppenentscheidungen zu akzeptieren.

### **4.2.2.6. Anforderungen im psycho-sozialen Bereich**

**Hauptziele:** Innerhalb der Gruppe und dieser oft untergeordnet, sollen eigene Interessen und Initiativen gefördert werden, was das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein der Spieler stärkt

## 4.3. DAS AUFBAUTRAINING 1

(FÖRDERSTUFE 3, 12-13 jährige)

### 4.3.1. Die Zielsetzung des Trainings im Aufbautraining 1

**Anfang der 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 sollen.

Durch den Ausbau der konditionellen-, das Stabilisieren auf einem Höhepunkt der koordinativen Fähigkeiten sowie die Erweiterung der speziellen Technik-Taktikübungen, wird das Leistungsniveau dieser Altersgruppe angepasst. **Die vielseitige Allgemeinausbildung steht nicht mehr als alleiniges Ausbildungsziel da, sondern geht Hand in Hand mit der Speziellen.**

### 4.3.2. Die sportliche Ausbildung

#### 4.3.2.1. Das Training der koordinativen Fähigkeiten

**Methodische Anweisungen:**

- Die anschließend angegebenen Übungsbeispiele sollen zusätzliche rugbyspezifische Aufgaben enthalten
- Die konditionellen Leistungsvoraussetzungen sollen parallel mit den koordinativen weiter entwickelt werden

**Allgemeine Übungsbeispiele:**

- Laufvariationen mit dem Rugbyball: Slalomläufe, Side-steps mit gleichzeitiger Handabwehr, Rückwärtsläufe
- Hürdenläufe und Durchkriechen von Bänken mit 1-2 Rugbybällen, Übersteigen und Überspringen von Hindernissen
- Staffeln mit Werfen, Fangen und Kicken (Hoch- oder Weitkicks) von Rugbybällen
- Lauf-, Hüpf- und Sprungkombinationen mit Ballhandlung während der Flugphase

#### 4.3.2.2. Das Training der konditionellen Fähigkeiten

### DAS AUSDAUERTRAINING

**Methodische Anweisungen:**

abwechslungsreich gestaltetes Ausdauertraining.

**Allgemeine Übungsbeispiele für die Entwicklung der Grundlagenausdauer:**

- Dauerlauf mit kontinuierlicher Intensität nach Zeitvorgabe:  
= 10 Min. Dauerlauf - 5 Min Pause - 10 Min Dauerlauf - 5 Min Pause - 10 Min Dauerlauf (Gesamtausdauerbelastung 30 Min./Trainingseinheit)

\* Die Belastungen bis Puls 150-165 Schläge in der Vorbereitungs- bzw. 165-180 in der Vorwettkampf- und Wettkampfperiode

\* In den Pausen werden Atem-, Dehn- und Auflockerungsübungen durchgeführt

\* Die Dauer der Belastungen kann mit je 5 Min. und damit auf 45 Min. Gesamtausdauerbelastung angehoben werden

- Dauerlauf mit kontinuierlichem Tempo nach Streckenangabe (4-8 Km) und Pulsfrequenz (je nach Trainingsperiode, zwischen 150-165 oder 165-180) Schlägen/Min)  
- Dauerlauf mit variablem Tempo über 20-30 Min.

- Fahrtspiel (am besten im Gelände) wobei der Tempowechsel vom Joggen über Tempolaut bis Sprint alle Intensitätsformen erreicht, die Belastungsdauer sowie die Erholungsphasen jedoch individuell abgestimmt werden müssen.

## **DAS KRAFTTRAINING**

### **Methodische Anweisungen:**

- Berücksichtigung des verstärkten Längenwachstums bei der Übungsgestaltung
- Vermeiden der Überlastung der Wirbelsäule
- Der Umfang die Intensität der Belastungen wird individuell gestaltet und dem biologischen sowie dem Trainingsalter der Jugendlichen angepaßt.

### **Allgemeine Übungsbeispiele:**

- Schulung der Kraft durch Partner- und Gruppenkämpfe
  - = Zieh- und Schiebekämpfe
  - = Tauziehen
- Schnellkrafttraining durch Einzel- und Mehrfachsprünge:
  - = Wechselsprünge
  - = Sprunglauf
  - = Hockstrecksprünge
  - = Sprünge über kniehohes Hindernisse
  - = Dreisprung, Fünfsprung, Zehnsprung
  - = Schlussweitsprünge
- Schnellkrafttraining mit Zusatzlasten (30-50 % der maximalen Kraft jeder Muskelgruppe):
  - = 4-5 Muskelgruppen/TE
  - = 6-8 Wiederholungen
  - = 4-6 Serien
  - = Pause zwischen den Serien 2-4 Min
  - = Durchführungstempo explosiv
- Kraftausdauertraining durch Circuittraining (mittlerer Circuit):
  - = 6-8 Stationen, Zusatzlasten je 50-70% der Maximalkraft
  - = 15-20 Wiederholungen, bzw. 15-20 Sek Belastung
  - = 4-6 Serien
  - = 3-5 Min Pause zwischen den Circuits

## **DAS SCHNELLIGKEITSTRaining**

### **Methodische Anweisungen:**

- Es soll ein schneller Wechsel zwischen den Laufformen stattfinden
- Die Belastungen sind weiterhin kurz, explosiv

- Die Pausen sollen eine vollkommene Wiederherstellung erlauben (neue Belastungen nur in ausgeruhtem Zustand)

#### **Allgemeine Übungsbeispiele:**

- Technikübungen: größte Anzahl von Pässen, Kicks oder Tacklings in einer Zeiteinheit (10-30 Sek)
- Staffeln mit und ohne Bälle, Nummernwettläufe,
- Steigerungsläufe (6-8 Wiederholungen über 20-30m)
- Starts und Sprints über 15-20m aus verschiedenen Ausgangsstellungen, auch mit schnellem Richtungswechsel (Side-steps)

#### **DAS BEWEGLICHKEITSTRAINING**

Regelmäßiges Training von komplexen rugbyspezifischen Beweglichkeitsübungen. Aktive und passive Übungen, wiederholende Dehnungen mit Zusatzgewichten oder ohne, sie alle sollten in ein kontinuierliches, variationsreiches Trainingsprogramm aufgenommen werden.

#### **4.3.2.3. Das Technik/Taktiktraining**

Weitere **Verbesserung der Grundtechnik bis zur Automatisierung** und Herausbilden technischer Bewegungstereotypen  
Gruppentechnische Übungen der beiden Mannschaftsteile sowie positionsspezifisches Training

#### **Die taktische Komponente wird weiterhin in den Vordergrund gerückt**

**Mannschaftsteiletraining:** die Schwerpunkte werden bei den Stürmern auf die Balleroberungsphasen gesetzt und damit **durch das kollektive taktische Verhalten, die ersten Komplexentscheidungen bewältigt:**

- Im Gedränge: Formierung, Binden, Hakeln, Schieben, Abspielen
- In der Gasse: Formierung, Einwerfen, Fangen, Unterstützen, Abspielen
- Im offenen Gedränge und im Paket: Aufbau, Körperposition, Ballsicherung, Abspielen

Währenddessen wird die Dreiviertelreihe sich mehr auf die Ballnutzung konzentrieren und Angriffe in verschiedenen Angriffszonen auslösen: Die Spielzüge finden in der Nähe der Stürmer statt, in der Mittelzone oder in der Nähe der Außenlinie. Wichtig dabei ist es, den Spielern das Verständnis für das schnelle Kreuzen der Vorteilslinie bewusst zu machen.

Es werden weiterhin Überzahl- und Gleichzahlsituationen gelöst, die Kontinuität der Spielhandlungen wächst und damit auch **die Komplexität des individuellen und gruppentaktischen Angriffs- und Verteidigungsverhaltens:** Nach der Wahrnehmung und der Situationsanalyse wird eine schnelle Entscheidung und Durchführung erwartet.

#### **4.3.2.4. Die theoretische Vorbereitung**

**Das immer komplexere Spiel erfordert auch eine Erweiterung der Regelkenntnisse.**

Mit dem Ball nach vorne laufen

Den Ballträger unterstützen

Die Kontinuität der Spielhandlungen sichern

Vor- und Nachteile jeder der drei Angriffsformen (enges Durchbruchspiel, Passangriff bzw. Kickspiel), müssen verstanden werden.

#### **4.3.2.5. Die Anforderungen im psycho-sozialen Bereich**

Eine der meistgestellten Fragen ist sicherlich die "wie motiviere ich meine Spieler?". Dabei vergessen wir aber zu oft, dass das Spiel selbst die Jugendlichen motiviert. Korrekt gestellt würde die Frage lauten: **"was mache ich als Trainer falsch, wenn die Motivation meiner Spieler sinkt?"**

Einige Antworten auf diese Frage:

- Das Training abwechslungsreich, interessant, dem Spiel ähnlich gestalten.
- Die Ziele sollen anspruchsvoll, jedoch individuell gesetzt werden, und ihr Erreichen von Etappe zu Etappe verfolgt werden.
- Den Spielern soll genau gesagt werden, welches ihre Stärken und Schwächen sind und wie sie sich verbessern können, um ihre Ziele zu erreichen.

**Man sollte nicht vergessen dass motivierte Spieler, mit einem hohen Anspruchsniveau viel leichter belastbar sind als andere.** Um aber den Umfang und die Intensität des Trainings anzuheben, muss die Konzentrationsfähigkeit hohe Werte erreichen, was nur über eine aktive Teilnahme am Training möglich ist.

**Die Aggressivität muss auch weiterhin kontrolliert in die richtigen Bahnen gelenkt werden** um Verletzungen der Gegner zu vermeiden.

## 4.4. DAS AUFBAUTRAINING 2

(FÖRDERSTUFE 4, 14-16 jährige)

### 4.4.1. Die Zielsetzung des Aufbautrainings 2

**Progressive Intensitätssteigerung:** Der Schwerpunkt fällt dabei vor allem auf die Kombinationen der verschiedenen konditionellen Elemente, wie Schnellkraft, Kraftausdauer oder Schnelligkeitsausdauer.

**Spezialisierung auf den einzelnen Positionen**

**Festigung von koordinativ schwierigen Technikelementen** und Durchführung der individual- vor allem aber gruppentaktischen Handlungen in wettkampfnahen Bedingungen

**Hohe Trainingsanforderungen**

### 4.4.2. Die sportliche Ausbildung

#### 4.4.2.1. Das Training der koordinativen Fähigkeiten

**Hauptziele:** Die Verbesserung des Ballgefühls, der räumlichen Orientierungsfähigkeit sowie der Reaktionsfähigkeit werden weiterhin durch komplexe, vor allem rugbyspezifische Übungsverbindungen mit dem Ball geschult.

**Allgemeine Übungsbeispiele:**

- Verbindung rugbyspezifischer Technikelemente mit Laufvarianten, Sprüngen, Drehungen, Rollen
- Passen, Fangen, Kicken von mehreren hintereinander zugeworfenen Bällen bei hoher Handlungsschnelligkeit
- Partnerübungen und Gruppenübungen auf kleinen Spieloberflächen mit schneller Ballhandlung und gegnerischem Druck
- Positionsspezifisches koordinatives Training, wie:
  - = Schnelles Einwerfen von nacheinander folgenden Bällen in die Gasse, je ein Fänger muss hochspringen, sich in der Luft um 90° drehen und in einer Bewegung den Ball einem Mitspieler abspielen
  - = Der Hakler steht in einer Schiebeposition an eine der Goalstangen gelehnt, während ihm ein Mitspieler nacheinander und in schneller Reihenfolge mehrere Bälle zum Hakeln einwirft
  - = Neben dem Gedrängehalb liegen 5-6 Rugbybälle, und im Umkreis von 8-10m stehen 3-4 Mitspieler: schnelles Zuspielen (Flugpässe bevorzugen) an die Mitspieler, diese rollen die Bälle zum Gedrängehalb zurück

#### 4.4.2.2. Das Training der konditionellen Fähigkeiten

### DAS AUSDAUERTRAINING

**Methodische Anweisungen:**

Es soll abwechslungsreich, aber mit einer strengen Konstanz trainiert werden.



### **Allgemeine Übungsbeispiele:**

- Dauerläufe mit kontinuierlicher Intensität von 15 - 40 Minuten
- Tempowechseläufe
- Fahrtspiele
- Intensive Kurzzeitintervallläufe, über 100-200m mit Belastungen von 80-90% der Leistungsfähigkeit (Herzfrequenz 170-180) und Pausen mit Pulsabfall bis zu 120-130 Schlägen/Minute, 10-12 Wiederholungen
- Extensive Mittelzeitintervallläufe: 10-12 Wiederholungen über 400m, mit 60-80% Intensität und Pausen bis der Puls auf 120-130 fällt, bzw. 1-3 Minuten.
- Kreis- oder Stationstraining

## **DAS KRAFTTRAINING**

### **Methodische Anweisungen:**

- Parallel mit dem Krafttraining sollten Stabilisierungsübungen zur Vorbeugung von sportartspezifischen Haltungsfehlern durchgeführt werden
- Eine technisch korrekte Bewegungsausführung
- Die Belastungen sollen kontinuierlich gesteigert und dem aktuellen Kraftniveau angepasst werden. Dabei muss beachtet werden, dass das Krafttraining mindestens einmal in der Woche durchgeführt werden muss um die Kraft zu erhalten, und mindestens zweimal um sie zu entwickeln.

### **Allgemeine Übungsbeispiele:**

- Muskelaufbautraining (in der Vorbereitungsperiode):
  - 3-5 Muskelgruppen/Trainingseinheit
  - 40-60% der Maximalkraft
  - 8-12 Wiederholungen
  - 5-6 Serien
  - 3-5 Min Pause zwischen den Serien
- Entwicklung der Kraftausdauer durch Circuittraining (in der Vorbereitungs- und Wettkampfperiode):
  - 6-9 Übungen für Arme, Schultergürtel, Brust, Rücken, Oberschenkel, Waden, Fußgelenke je 15-20 Wiederholungen
  - 50-70% der Maximalkraft für jede Muskelgruppe
  - 1-3 Min Pause zwischen den Serien
  - 3-4 Circuits/Trainingseinheit
- Maximalkrafttraining (gegen Ende der Vorbereitungs- und in der Wettkampfperiode):
  - 3-5 Muskelgruppen/Trainingseinheit
  - 90-100% der Maximalkraft
  - 1 Wiederholung bei 100%, bzw. 2-3 Wiederholungen bei 90%
  - 2-3 Serien
  - 3-5 Min Pause zwischen den Serien
- Schnellkrafttraining (Schwerpunktmäßig am Ende der Vorbereitungs- und in der Wettkampfperiode):
  - 5-6 Muskelgruppen/Trainingseinheit
  - 8-10 Wiederholungen im explosiven Durchführungstempo
  - 30-50% der Maximalkraft
  - 3-5 Minuten Pause zwischen den Serien
- Reaktivkrafttraining (vor allem in der Wettkampfperiode):  
mit dem eigenen Körpergewicht, möglichst kurze Bodenberührung  
8-10 Wiederholungen von:

- \* Sprunglauf
  - \* Strecksprünge auf einen Kasten und Niedersprung
  - \* Springen und die Knie zur Brust ziehen
  - \* Wechselsprünge
  - \* Treppensprünge Ein- und Beidbeinig
  - \* Ausfallsprünge vorwärts-seitwärts ("skaten") und rückwärts-seitwärts
  - \* Einbeinsprünge (Doppeleinbeinsprünge)
  - \* Sprünge von und auf Hindernisse
- 5-6 Serien  
2-3 Min Pause zwischen den Serien

Es sollten ein Minimum von 2 Trainingseinheiten/Woche vorgenommen werden, von nicht länger als 90 Minuten

## **DAS SCHNELLIGKEITSTRAINING**

### **Methodische Anweisungen:**

- Die Übungen werden mit maximaler Intensität durchgeführt
- Die Pausen zwischen den Wiederholungen sollen eine vollständige Erholung erlauben
- Das Training der Schnelligkeit findet, nach einer ausreichenden Aufwärmung, am Anfang des Hauptteils statt

### **Allgemeine Übungsbeispiele:**

- Für die Verbesserung der Beschleunigungsfähigkeit
  - \* 30-50m Strecke
  - \* 4-6 Wiederholungen
  - \* 3-5 Serien
  - \* 2-3 Minuten Pause zwischen den Wiederholungen
- Steigerungsläufe mit kontinuierlich ansteigendem Tempo über 40-60m (z.B. 20m Traben - 20m Tempolauf - 20m Sprint)
- Übungen aus der Laufschiule (z.B. Ballenlauf, Kniehebelauf, Skipping, Anfersen u.s.w.) mit Übergang in Tempolauf und Sprint
- Schnellkraft- und Reaktivkrafttraining (s. Krafttraining)
- Sprints aus unterschiedlichsten Ausgangssituationen über 5-10m
- Für die Verbesserung der Aktionsschnelligkeit sollten die Technikbewegungen in maximaler Bewegungsgeschwindigkeit durchgeführt werden (Passen, Kicken, Tacklen, sowie Komplexübungen). Um zusätzlichen Druck zu schaffen, werden zuerst halbaktive, dann aktive Gegner auf den Ballträger anlaufen.

Gleichzeitig sollte auch das **Schnelligkeitsausdauertraining** durchgeführt werden. Vor allem die rugby-spezifischen, sich über die Spieldauer von 80 Minuten streckenden wiederholten Höchstbelastungen über 10-20m sollen die anaerob- alactazide Energiebereitstellung verbessern, in den aktiv gestalteten, aber immer kürzer werdenden Pausen soll nach und nach eine schnellere und bessere Regeneration stattfinden.

## DAS BEWEGLICHKEITSTRAINING

### Methodische Anweisungen:

- Wiederholende Dehnungen (20-25 Wiederholungen in einer Serie) sollen in Abwechslung mit Dauerdehnungen durchgeführt werden
- Die Dauerdehnung langsam und kontrolliert über längere Zeit (15-20 Sek) aufrechterhalten und den Schmerzbereich dabei vermeiden
- Bei Dehnübungen mit dem Partner soll dieser die jeweilige Dehnspannung vorsichtig vergrößern

### 4.4.2.3. Die technische und taktische Ausbildung

Die Einzelelemente werden nun nicht mehr nur als solche trainiert, sondern in die Mannschaftsteile als immer komplexere und koordinativ anspruchsvollere Technikelemente eingebaut.

Die Jugendlichen spezialisieren sich zunehmend auf eine Position, auf der sie die positionsspezifischen Aufgaben mit den gruppentaktischen in Einklang bringen müssen

Während sich die individualtechnisch-taktischen Elemente stabilisieren, wird den Gruppentechniken immer größere Bedeutung zugemessen. Die Stürmer werden sich dabei in gleichem Maß auf die Balleroberung in Standardsituationen und am Kontaktpunkt, wie auch auf die Ballnutzung und das Punkteerzielen im offenen Spiel konzentrieren. Gleichzeitig werden die Dreiviertelspieler ihr **individuelles sowie kollektives Angriffs- und Verteidigungsverhalten in wettkampfnahen Bedingungen stabilisieren. Unter dem vergrößerten Druck muss die Handlungsschnelligkeit wachsen und situationsgerechte Lösungen spontan gefunden werden.** Es müssen somit immer komplexere, wettkampfnahere Übungsformen einbezogen werden, wobei jedoch die **Stabilisierung der Grund- und Positionselemente fortgesetzt wird.**

### Folgende gruppentechnische Elemente sollten spielbezogen trainiert werden: Stürmer:

- = Gedränge: Biomechanik, Gewichtübertragung
- = Gasse: Einwerfen und Abschirmen des Fängers mit maximalem Druck der Mitspieler in der Fangzone, bzw. schnelles Abspielen zur Hintermannschaft. Aufstellungsvarianten mit 2-3-4-5 Teilnehmern.
- = Mittellinie- und 22m-Antritt: Balleroberung nach Treten des Balles in die vordere, mittlere und hintere Zone
- = Offene Gedränge und Paket: Aktionsweise des ersten Spielers (Balleroberer), des zweiten (Ballsicherer) und der nächsten Teilnehmer bis zur Balllieferung und Fortsetzung des Angriffs
- = Verteidigungsmöglichkeiten in Standardsituationen

### Dreiviertelreihe:

- = Im Angriff: Aufstellung, Lauflinien und Durchbruch in der Nähe der Stürmer, in der Mittelzone, bzw. in der Zone des Eckdreiviertels
- = In der Verteidigung: Individuelles Abwehrverhalten in Gleichzahlsituationen (1x1); Individuelles Abwehrverhalten in Unterzahlsituationen (1x2); Gruppentaktisches Abwehrverhalten innerhalb eines Verteidigungssystems aus Standardsituationen

### Zusammenspiel der Stürmer mit der Dreiviertelreihe:

- = Angriffsketten ausgehend aus Standardsituationen über 3-4 reelle oder simulierte Kontaktpunkte mit Verlagerung des Spiels in verschiedene Angriffszonen
- = Verteidigung in Kooperation Dreiviertelreihe mit der III Sturmreihe
- = Gegenangriff ausgehend von der Dreiviertelreihe mit Ballübernahme durch die Stürmer

## **Kontakt- und Kollisionsübungen**

**Die taktische Ausbildung setzt ein hohes Technik- und Konditionsniveau voraus**, aber auch theoretische Kenntnisse betreffend der Freien Räume, den Möglichkeiten die Vorteilslinie zu kreuzen, den Vor- und Nachteilen betreffend der Nutzung der Tiefen-, bzw. der Breitenachse. **Die Übungsstrukturen werden deshalb situationsspezifisch eingebaut**

### **4.4.2.4. Die theoretische Vorbereitung**

Mit der Erweiterung der Spieleranzahl auf 15 für jede Mannschaft, werden nun auch **die kompletten Regeln des Rugbyspiels eingeführt und vermittelt.**

Auch werden durch **das verstärkte Positionstraining** die Aufgaben der Spieler für die einzelnen Positionen in Standardsituationen und ihre Rollen im offenen Spiel (im Angriff, in der Verteidigung und beim Gegenangriff) festgelegt, sowie die Möglichkeiten für Verkürzung der Laufwege zum Kontaktpunkt. Ökonomie gegenüber dem Gegner und Kontinuität über das gesamte Spiel müssen als Ziele in dieser Förderstufe umgesetzt werden.

### **4.4.2.5. Die Anforderungen im psycho-sozialen Bereich**

Es ist **eine Phase der Persönlichkeitsstabilisierung**. Nicht nur die Charaktereigenschaften werden herausgebildet, sondern auch leistungsbestimmende Faktoren wie Konzentrationsausdauer, Leistungsbereitschaft und Leistungsmotivation. Das kritische Handeln, die Kameradschaftlichkeit und Kooperationsbereitschaft sind Voraussetzungen für eine gute Integration in diesen Mannschaftssport.

## 6.5. BEGINN DES LEISTUNGSTRAININGS

(FÖRDERSTUFE 5, 17-18 jährige)

### 6.5.1. Die Zielsetzung im Leistungstraining

- **Erreichen der Spitzenleistungen**
- **Der Anteil an speziellen Übungsformen nimmt nun überhand:** Die positionsspezifische Spezialisierung muss vollendet werden, die individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Handlungen werden situationsgerecht umgesetzt, ein individueller Stil wird herausgebildet.

### 4.5.2. Die sportliche Ausbildung

#### **Hauptsächlich Kraft- und Ausdauereigenschaften sollten nun trainiert werden**

Die Koordination hat sich stabilisiert, doch werden diese Fähigkeiten weiterhin wie in den vorherigen Förderstufen trainiert.

Das Aufwärmen soll den Herz-Kreislaufapparat sowie die Muskulatur auf hohe Belastungen vorbereiten

#### **DAS AUSDAUERTRAINING**

**Hauptziele:** Im Hinblick auf die hochintensiven Belastungen wird auch die Grundgenausdauer (aerobe Kapazität) weiter ausgebaut.

#### **Beispiele für Ausdauertrainingsmethoden:**

\* Dauermethode mit kontinuierlicher Intensität

#### **\* Dauermethode mit wechselnder Intensität:**

Aufwärmen durch leichtes Laufen, Dehn- und Lockerungsübungen, dann:

5 Min Laufen bei Pulsfrequenz 150-160 Schläge/Min

5 Serien: 100m Gehen in Abwechslung mit 100m Steigerungsläufe

5 Min Laufen mit Pulsfrequenz 165-175 Schläge/Min

200m Gehen

10 Min Laufen mit Pulsfrequenz 150-160

200m Gehen

5 Serien: 100m Gehen mit 50m Sprints

5 Min Laufen mit Pulsfrequenz 150-160

Beide Methoden sollten vor allem in der Vorbereitungsperiode mindestens 2 mal pro Woche je 30-40 Min durchgeführt werden

\* Rugbyspezifisches Intervalltraining für die Stürmer der 1. und 2. Reihe:

10-12 x 100m in 17-15 Sek mit 2-3 Min Pause.

Die Laufstrecke ist entlang der Seitenauslinie des Spielfeldes, von der einen Malfeldlinie zur gegenüberliegenden. In der Pause werden aktive Atem- und Lockerungsübungen durchgeführt, sowie Gehen bis zur anderen Seitenauslinie. Ein neuer Start erfolgt, wenn der Puls auf 120-130 Schläge/Min gesunken ist

\* Rugbyspezifisches Intervalltraining für die Stürmer der 3. Reihe und die Dreiviertelspieler:

15-20 x 100m in 15-14 Sek mit 1,5-2Min Pause (Pulsabfall auf 120-130), dieselbe Strecke wie oben

\* Verbesserung der speziellen Ausdauer durch integriertes Konditionstraining (in Verbindung mit dem Technik- Taktiktraining): 16-20 Wiederholungen einzelner technisch-taktischer Elemente, zB. Gedränge, Gasse und 22m-Antritt für die Stürmer, bzw. der taktischen Spielzüge sowie Gegenangriffssequenzen für die Dreiviertelspieler.

Im zweiten Teil der Vorwettkampfperiode sowie in der Wettkampfperiode sollte ein großer Teil des Ausdauertrainings an der aerob-anaeroben Schwelle stattfinden, d.h. mit Pulswerten zwischen 165-175 Schlägen/Minute. Bei im Ausdauerbereich gut trainierten Spielern wächst dadurch die Laufgeschwindigkeit sowie die Zeit in der diese konstant gehalten werden kann ("Steady-State") ohne dass die Laktatkonzentration im Blut die 4mmol/l Grenze überschreitet.

### **DAS KRAFTTRAINING**

Durch die Intensivierung des Spiels dank immer häufigere Zwei- und Kleingruppenkämpfen, ist auch die Wichtigkeit der Verbesserung der Krafftfähigkeiten gewachsen.

\* **Übungsbeispiel zur Fortsetzung des Muskelaufbautrainings** (Querschnittvergrößerung), 6-8 Wochen zu Beginn der Vorbereitungsperiode):

50-70% der maximalen Kraft für jede Muskelgruppe  
10-15 Wiederholungen  
4-6 Serien  
3-4 Min Pause zwischen den Serien  
5-6 Muskelgruppen/Trainingseinheit

\* **Übungsbeispiel zur Entwicklung der Maximalkraft:**

90-100% der Maximalkraft  
1-2 Wiederholungen  
2-3 Serien  
3-4 Min Pause zwischen den Serien  
3-4 Muskelgruppen /Trainingseinheit

**Die Voraussetzungen für das ab jetzt immer öfter getrennte Mannschaftsteilspezifische Krafttraining** sind nun geschaffen: Die Stürmer werden sich vor allem auf die Verbesserung der Kraftausdauer konzentrieren (notwendig für das wiederholte Schieben im Gedränge, offenen Gedränge, Paket, sowie den Zweikämpfen), während die Dreiviertelspieler vorrangig ihre Schnellkraft verbessern werden (starkes Beschleunigen, Tacklen, Richtungswechsel).

\* **Trainingsziel Entwicklung der Kraftausdauer:**

50-60% der Maximalkraft für jede Muskelgruppe  
15-20 Wiederholungen in mäßigem Bewegungstempo  
8-10 Serien  
3-4 Min Pause zwischen den Serien  
3-4 Muskelgruppen/Trainingseinheit

\* **Trainingsziel Entwicklung der Schnellkraft:**

30-50% der Maximalkraft  
8-10 Wiederholungen in explosivem Bewegungstempo  
6-9 Serien  
2-3 Min Pause zwischen den Serien  
5-6 Muskelgruppen/Trainingseinheit

## **DAS SCHNELLIGKEITSTRAINING**

Zu der Wiederholungsmethode, bei der kurze Strecken von 10-20m bei maximalem Bewegungstempo zurückgelegt werden, sollten auch weiterhin Reaktivkraftübungen durchgeführt werden.

### **\* Trainingsziel Entwicklung der Schnelligkeit durch die Wiederholungsmethode:**

- 10-20m Streckenlänge
- 8-10 Wiederholungen mit maximaler Intensität
- 3-5 Min Pause zwischen den Wiederholungen (vollständige Wiederholung)
- 2-3 Serien

**\* Trainingsziel Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer:** wird nicht mehr isoliert, sondern in Technik-Taktikübungen integriert stattfinden (Aktions- und Reaktionsübungen mit dem Rugbyball bei submaximalen Bewegungsgeschwindigkeiten)

## **DAS BEWEGLICHKEITSTRAINING**

Es werden dieselben Ziele der Steigerung der Muskeldehnfähigkeit, der Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination, der Funktionserhaltung von Gelenken, Sehnen und Bändern sowie der Erhöhung von Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit gesetzt.

### **4.5.3. Die technische und taktische Ausbildung**

**Während die Grundtechnik Feinstformen annimmt, wird eine weitere Spezialisierung auf den einzelnen Positionen vorgenommen**

**Um spiel nah und situationsgerecht zu trainieren, werden viele der Übungen unter großem Zeit- und Raumdruck der Verteidiger durchgeführt. Das führt zu einer variabel verfügbaren Individual- und Gruppentechnik, die auch in extremen Stresssituationen nicht zusammenbricht und es dem Spieler erlaubt, sich auf das taktische Verhalten zu konzentrieren**

**Es werden jetzt 2-3 Angriffs- und Verteidigungs- und Gegenangriffssysteme erlernt und umgesetzt**, innerhalb derer die richtigen taktischen Entscheidungen getroffen werden müssen

Wenn innerhalb des Körperkontakttrainings auch die spezielle Ausdauer verbessert werden soll (integriertes Training), sind folgende Zeiteinheiten zu beachten:

Für die Verbesserung der anaeroben alactaziden Ausdauer: 5-10 Sek maximale Intensität, 15-30Sek Pause, 3-5 Wiederholungen

Für die Verbesserung der anaeroben lactaziden Ausdauer: 20-30 Sek maximale Intensität, 40-60 Sek Pause, 6-8 Wiederholungen, 3-5 Serien  
oder: 60-90 Sek submaximale Intensität, 60-90 Sek Pause, 4-6 Wiederholungen, 3-4 Serien  
oder: 60-90 Sek der maximalen Intensität, 3-4 Min Pause, 3-5 Wiederholungen, 2-3 Serien.

#### 4.5.4. Die theoretische Vorbereitung

- Erlernen von 2-3 Angriffs-, Verteidigungs- und Gegenangriffssystemen.
- Der Raumgewinn ist möglich durch enges Durchbruchspiel der Stürmer, durch Passangriff mit der Hintermannschaft oder durch Kickspiel.
- Die Kontinuität der Angriffsketten kann durch schnelles Abspielen des Balls aus offenem Gedränge und Paket, sowie durch beidseitige Unterstützung des Ballträgers gesichert werden.
- Die taktische Ausbildung setzt ein hohes Technik- und Taktikniveau voraus, aber auch theoretische Kenntnisse betreffend der freien Räume, den Möglichkeiten die Vorteilslinie schnell zu kreuzen, den Vor- und Nachteilen betreffend der Nutzung der Tiefen- und der Breitenachse. **Die Übungsstrukturen werden deshalb situationspezifisch eingebaut**

#### 4.5.5. Anforderungen im psycho-sozialen Bereich

Es soll eine Phase der **Persönlichkeitsstabilisierung** sein. **Leistungsbereitschaft und Leistungsmotivation** spielen eine entscheidende Rolle. Diese können ihrerseits über die Jahre hinweg durch ein vielfältiges, interessantes und dynamisches Trainingsangebot, durch etappenweise hoch angesetzte aber realisierbare Zielsetzung erreicht und aufrechterhalten werden.