

# Konzeption der Rugby-Damen des SC Germania List

## Der Weg ist das Ziel: Prozessorientierung statt Ergebnisorientierung

*Wie verbinden wir Spaß & Miteinander, Gesundheit und Leistung bei unseren  
Rugby-Damen?*

Die Damenmannschaft des SC Germania List existiert seit 2002. Bis zum Jahr 2016 spielte die Mannschaft in der Frauenbundesliga 15er Rugby. Zudem spielt die Mannschaft in der deutschen 7er Liga, seit 2016 ist die Mannschaft ausschließlich in dieser Liga in der Division Nord-West aktiv. Diese Division bildet die Qualifikationsphase für die deutschen 7er-Meisterschaften der Damen, für die sich unsere Damenmannschaft in den letzten Jahren immer erfolgreich qualifizieren konnte. In den 2000er Jahre waren die Germania-Frauen einige Male sowohl im 7er- als auch im 15er-Rugby im Endspiel um die deutsche Meisterschaft. Den jüngsten Erfolg stellt der Gewinn der deutschen Vizemeisterschaft im 7er-Rugby 2018 dar. Neben dem 7er-Rugby wird zur Zeit mit anderen Vereinen aus Norddeutschland daran gearbeitet, auch wieder eine 15er-Mannschaft aufzubauen, um an der Bundesliga teilzunehmen.

Neben der 7er Liga Nord-West und den anschließenden deutschen Meisterschaften nimmt die Mannschaft zusätzlich an Spaßturnieren im Sommer und 15er-Freundschaftsspielen teil. Die Mannschaft besteht aus 12-20 Spielerinnen mit unterschiedlichen Leistungsambitionen und Rugby-Kenntnissen. Sowohl Anfängerinnen, Quereinsteiger aus anderen Sportarten, erfahrene Spielerinnen und Nationalspielerinnen sind in der Mannschaft vertreten und bilden auch neben dem Feld eine Gemeinschaft, die durch regelmäßige Teamevents gepflegt wird. Die Mannschaft und die Trainer sehen die Gesundheit der Spielerinnen als wichtige Basis für eine gemeinsame Entwicklung. Darüber hinaus sind der Mannschaft die Faktoren Leistung, Wachstum und Entwicklung sowie Spaß und Miteinander wichtig.

### **Gesundheit**

Der Leitsatz „*Wer kein langfristiges Ziel hat, trifft kurzsichtige Entscheidungen*“ verkörpert die Herangehensweise an unser Ziel, intensives und sicheres Frauenrugby zu spielen. Dies bedingt in einer Kollisionssportart wie Rugby zum Einen eine sinnvolle Periodisierung des Trainings- und Wettkampfkalenders inklusive Erholungsphasen, als auch die Kompetenzvermittlung zu mehr Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortung der Spielerinnen. Unser Ziel ist es dabei, jede einzelne Spielerin bestmöglich vor Verletzungen zu schützen.

### **Leistung**

Im Bereich Leistung gilt das Motto „*Learning Mindset: Prozess der Entwicklung über aktuellen Status*“. Der Gradmesser für die sportliche Entwicklung des Teams stellt die jährliche Teilnahme an der deutschen Meisterschaft im 7er-Rugby dar. Qualitativ hochwertiges Training bietet die Grundlage für individuellen und kollektiven Fortschritt im technischen, taktischen sowie mentalen Bereich.

### **Wachsen und Entwickeln**

Unser Motto „*Learning Mindset*“ zeigt schon, dass uns die individuelle Entwicklung jeder Spielerin sowie das Wachsen des gesamten Teams am Herzen liegt. Individuelles Feedback und die Befähigung zur Selbstreflexion stellen hier eine Basis dar, damit sich jede Spielerin individuell, unabhängig von ihrem Leistungsstand weiterentwickeln kann. Die Integration und das Wachstum der Mannschaft als Ganzes haben für uns auch einen hohen Stellenwert. Nur mit neuen Spielerinnen und einer wachsenden Frauenrugby-Community kann Frauenrugby in ganz Deutschland langfristig wachsen. Dafür werden im Laufe der Saison Veranstaltungen wie „Bring Your Friend Days“ und „Schnuppertrainings“ organisiert.

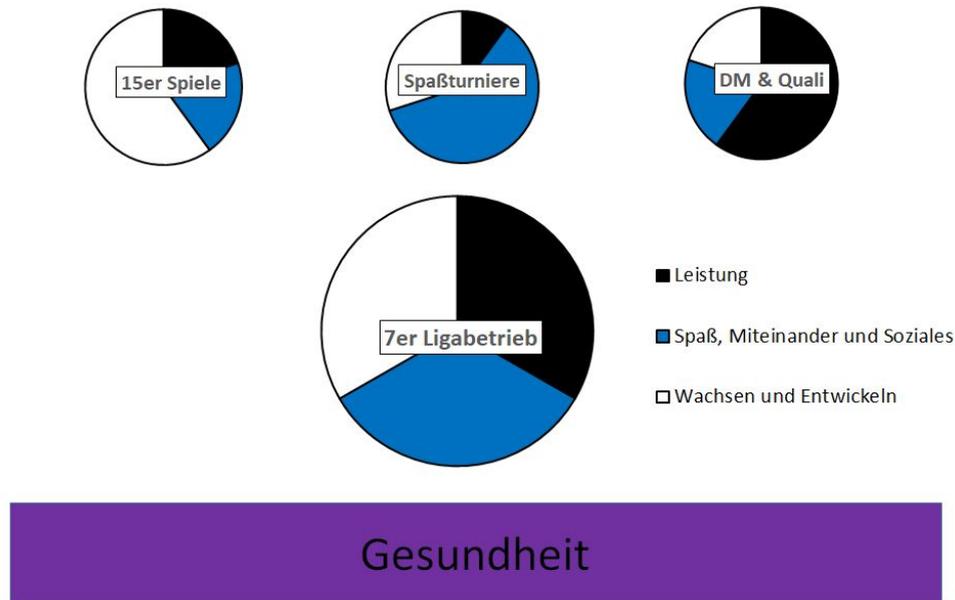
### **Spaß und Miteinander**

Auf und abseits des Feldes ist das Motto „*Eine für Alle, Alle für Eine*“. Das Ziel ist es, trotz der unterschiedlichen sportlichen Ambitionen, eine Kultur in der Mannschaft zu etablieren, in der alle voneinander lernen können und sich unterstützen. Dafür wird ein konstruktiver und integrativer Umgang miteinander gepflegt, der sich in einem Wachstum des Teams und einer hohen Trainingsbeteiligung widerspiegelt. Zudem hat jede Spielerin auch abseits des Platzes eine Aufgabe wie Trikots verwalten, Teamabende planen oder Fahrten zu organisieren. Viele Spielerinnen sind zudem auch als Trainerinnen oder als Ehrenamtliche (z.B. im Marketing- oder Presseteam) bei uns im Verein aktiv und helfen dabei, den Rugby Sport zu entwickeln. Bei sozialen Events in der Mannschaft und im Verein kommen wir oft zusammen

und wollen so das Miteinander pflegen und eine Identifikation mit dem Verein und dem Sport aufbauen und stärken.

### Gesamtkonzept

Im Rahmen der Ligaturniere der Division Nord-West ist es unser Ziel, diese drei Faktoren zu vereinen. Hier wird darauf geachtet, dass alle Spielerinnen die gleiche Spielzeit bekommen und gleichermaßen Erfahrung sammeln können – unabhängig davon, wie lange eine Spielerin bereits Rugby spielt und Teil des Teams ist. Gleichzeitig ist es aber unser Ziel, im Rahmen dieser Division eine sehr gute Leistung abzuliefern. Da wir die meisten Turniere in der Saison in der Division Nord-West absolvieren, bilden diese Events das Herzstück unserer sportlichen Aktivitäten. Zudem nutzen wir Spaßturniere, die 15er-Freundschaftsspiele und die Phase der direkten Qualifikation und der Deutsche Meisterschaft im 7er-Rugby, um jeweils einen Fokus auf die unterschiedlichen Aspekte zu legen. Das haben wir in dieser Graphik dargestellt:



### Ziele der Mannschaft:

Das sportliche Ziel der Mannschaft ist es, jede Saison an der 7er Deutschen Meisterschaft teilzunehmen und dort eine gute Leistung zu zeigen. Weiterhin beabsichtigen die Damen, eine Spielgemeinschaft mit Spielerinnen aus anderen Vereinen in der Umgebung zu gründen, um langfristig wieder an der 15er-Bundesliga teilnehmen zu können. Für dieses Ziel steht natürlich auch das Wachstum im Fokus, weshalb die Begeisterung von neuen Spielerinnen für den Sport und deren Integration in die Mannschaft besondere Bedeutung haben.

