

# Konzeption der Echsen (2. Herren) des SC Germania List

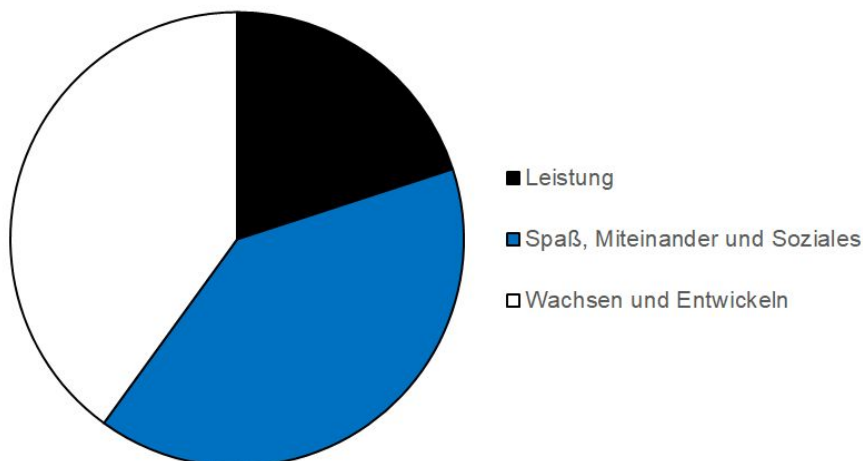
## ***Echsen auf dem Platz, Echsen neben dem Platz***

*Wie verbinden wir Spaß & Miteinander, Gesundheit und Leistung bei unseren Echsen?*

Die 2. Herren des SC Germania List existiert bereits seit vielen Jahren. Bis auf einen einjährigen Ausflug in die 2. Bundesliga in der Saison 2016/2017 spielt unsere 2. Herren durchgängig in der Regionalliga Nord und ist dort immer in der oberen Tabellenhälfte vertreten.

Unsere Mannschaft ist dabei eine bunte Mischung aus Jugendspielern (> 17 Jahre), Quereinsteigern und erfahrenen Spielern. Der Trainingsbetrieb wird zusammen mit der 1. Herren durchgeführt, damit alle Echsen von der Erfahrung der Bundesligaspieler profitieren können. Dazu kommt, dass wir vor eigenen Spielen die Möglichkeit haben, alleine zu trainieren, um die Basics und das Spielsystem zu verinnerlichen.

Wir verstehen uns als Bindeglied zwischen der Rugbyjugend und der 1. Herren und bieten einen reizvollen Einstieg in das Herrenrugby. Der Mannschaft und dem Trainerteam liegen die Faktoren Wachsen und Entwickeln, Spaß und Miteinander, sowie die Gesundheit der Spieler sehr am Herzen. Die Mannschaft hat sich den Namen die Echsen gegeben, um die Identifikation in der Mannschaft zu steigern.



## Gesundheit

### **Gesundheit**

Im Bereich Gesundheit legen wir den Fokus darauf, ein Mindestmaß an körperlichen Gegebenheiten zu schaffen, um das Verletzungsrisiko bei der Kontaktsportart Rugby zu minimieren. Dafür möchten wir uns mit den Grundlagen des Rugbyspiels befassen. Das beinhaltet beispielsweise das Erlernen des Tacklen oder das Fallen.

Für die ambitionierten Spieler, die sowohl in der 1. Herren als auch in der 2. Herren spielen, soll eine ausgewogene Belastungssteuerung von den Trainern vorgenommen werden. Die Mannschaft soll zudem dem Spielern der 1. Herrenmannschaft nach Verletzungspausen einen Wiedereinstieg ermöglichen. Des Weiteren wünschen wir uns einen selbstverantwortlichen und reflektierten Umgang mit seinem Körper und seinen Bedürfnissen. Insbesondere ist Offenheit beim Thema Verletzungen gegenüber den Trainern und Mitspielern von hoher Bedeutung.

### **Leistung**

Da wir die Echsen eher als Development Team ansehen, steht bei uns nicht die Tabellenplatzierung am Ende der Saison im Vordergrund, sondern die Leistungskurve innerhalb der Saison. Dies erreichen wir durch verschiedene Zwischenziele, die wir uns vor jedem Spiel setzen. Für die Umsetzung dieser Ziele bedarf es allerdings eine hohe Trainingsbeteiligung, um die Spielzüge und das Spielsystem der 1. Herren zu testen

und zu perfektionieren. Da die Leistung bei uns nicht an erster Stelle steht, wird auch jeder Spieler eingesetzt, der sich seinen Platz im Aufgebot verdient hat.

### **Wachsen und Entwickeln**

Eines der Hauptziele des Teams und Entwickeln von Jugendspielern und Quereinsteigern. Damit soll sich unsere Sportart und Abteilung auf breiter Basis wachsen. Um dieses Ziel zu erreichen versuchen wir bei den Echsen eine gute Mischung zwischen erfahrenen, jungen und neuen Spielern zu schaffen, die sich gegenseitig motivieren und weiterbringen. Jeder Spieler soll sich unabhängig von seinen spielerischen Fähigkeiten, individuell weiterentwickelt. Für die Gewinnung von neuen Mitgliedern führen wir während der Saison offen Trainings und Veranstaltungen wie den wie den "Bring Your Friend Day" durch.

### **Spaß und Miteinander**

Getreu dem Motto „*Echsen auf dem Platz, Echsen neben dem Platz*“ identifizieren wir uns als Mannschaft. Diese Identität ist der Auslöser des Zusammenhalts. Um dieses zu wahren ist ein respektvoller Umgang untereinander wichtig. Dies sollte sich auch durch eine aktive Spiel- und Trainingsbeteiligung und konstruktiver Kritik auszeichnen.

Um keine Abgrenzung zwischen den Echsen und der 1. Herren zu erreichen, werden soziale Events als gemeinsame Gruppe organisiert. Dabei werden Quereinsteiger und Anfänger sehr gerne willkommen geheißen.

### **Ziele der Mannschaft**

Das Ziel der Echsen ist es mit viel Spaß und Freude Rugby in der Regionalliga Nord zu spielen. Die Entwicklung der Spieler und ein gutes Teamgefühl sind uns dabei wesentlich wichtiger als die Platzierung in der Tabelle. Dadurch dass wir Jugendspieler weiterentwickeln und Quereinsteigern einen Möglichkeit geben das Rugby spielen zu lernen, sind die Echsen ein wichtiger Bestandteil in der Entwicklung des Rugbysports und unserer Abteilung.

