



## Leistungssportkonzept Rugby 7s 2023



## Inhalt

Abkürzungsverzeichnis .....	2
Abbildungsverzeichnis .....	2
1. Ist-Zustand und Ziele 2023 .....	3
2. Maßnahmen 2023 .....	5
3. Projektplan 2023 .....	6
4. Anforderungsprofil Rugby 7s .....	7
5. Trainingsinhalte und Sichtungskriterien in Rheinland-Pfalz .....	8
6. Organigramm und Personaleinsatz in Rheinland-Pfalz.....	11
Literaturverzeichnis .....	12

## Abkürzungsverzeichnis

AHS .....	<i>Allgemeiner Hochschulsport</i>
BW .....	<i>body weight</i>
CMJ .....	<i>counter movement jump</i>
COD.....	<i>Change of direction</i>
DRyV .....	<i>Deutscher Rugby Verband</i>
LK .....	<i>Landeskader</i>
NCMJ .....	<i>non counter movement jump</i>
NLS .....	<i>Nachwuchsleistungssport</i>
RM.....	<i>repetition maximum</i>
TE .....	<i>Trainingseinheiten</i>
TK .....	<i>Talentkader</i>
VO2max .....	<i>maximale Sauerstoffaufnahme</i>
vVO2max.....	<i>Laufgeschwindigkeit bei Realisation der VO2max</i>

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Mitgliederstruktur des Rugby Verband Rheinland-Pfalz 2023 .....	3
Abbildung 2: Operative und taktische Ziele in Rheinland-Pfalz (Stand 2023) .....	4
Abbildung 3: Der Weg in den Talent- und Landeskader Rheinland-Pfalz.....	4
Abbildung 4: Maßnahmen der Verbandsentwicklung zur Zielerreichung im Nachwuchsleistungssport (NLS) (Stand 2023).....	5
Abbildung 5: Projektplan 2023 .....	6
Abbildung 6: Leistungsdeterminierende Variablen im Rugby 7's .....	7
Abbildung 7: Diagnostik und Normwerte im Rugby 7's.....	8
Abbildung 8: Die Prinzipien des Spiels (World Rugby 2023).....	8
Abbildung 9: Gewichtung der Trainingsinhalte nach Alter mit freundlicher Genehmigung des DRyV (Grzanna 2022).....	9
Abbildung 10: Trainingsinhalte und Sichtungskriterien in Rheinland-Pfalz .....	10
Abbildung 11: Personalstruktur und Aufgabengebiete im Rugby Verband Rheinland-Pfalz....	11

# 1. Ist-Zustand und Ziele 2023

## Rugby Verband Rheinland-Pfalz

Mitgliederstruktur der Vereine 2023

Altersgruppen		Rugby Club Kaiserslautern	Rugby Club Mainz	Rugby Club Worms	Rugby Club Trier (FSV Trier Tarforst)	Rugby Club Bad Ems (VfL Bad Ems)
0 - 6 Jahre	w	keine Angabe	5	8	1	0
	m	keine Angabe	16	16	5	0
7 - 14 Jahre	w	keine Angabe	3	26	5	0
	m	keine Angabe	30	39	14	0
15 - 18 Jahre	w	keine Angabe	3	10	0	0
	m	keine Angabe	2	18	1	0
19 - 26 Jahre	w	keine Angabe	4	8	1	0
	m	keine Angabe	24	24	5	6
27 - 40 Jahre	w	keine Angabe	31	19	5	3
	m	keine Angabe	64	46	23	18
41 - 60 Jahre	w	keine Angabe	7	31	0	0
	m	keine Angabe	40	44	6	4

Abbildung 1: Mitgliederstruktur des Rugby Verband Rheinland-Pfalz 2023

### Ist-Zustand zum 24.04.2023

- Bestandserhebung der Vereine wird teilweise nicht eingereicht
  - Keine Informationen
  - Ableiten von Kennzahlen nicht möglich
- Keine spielfähige U14 (m u. w) in Rheinland-Pfalz
- Keine spielfähige U16 (m u. w) in Rheinland-Pfalz
- Keine spielfähige U18 (m u. w) in Rheinland-Pfalz
- Keine strukturierte Nachwuchsgewinnung
- Nachwuchsgewinnung im Nachwuchsleistungssport (NLS) über „Kinder bringen Kinder“
  - Funktioniert gut in Jahrgängen mit Kindern ehemaliger Spieler\*innen
  - Ansonsten gibt es keine strukturierte Nachwuchsarbeit
  - Die Folge ist eine „wellenartige“ Ausprägung der Jahrgänge
- Ehrenamtlich engagierte kommen aus den Reihen der Eltern
  - Diese scheiden bei einem Drop-Out des Kindes i.d.R. aus ihrem Engagement aus

### Soll-Zustand zum 31.01.2024

- Bestandserhebung aller Vereine für das Jahr 2023 liegt vor
- Verbesserung der Anzahl der Vereinsmitglieder im Altersbereich von 7 – 18 Jahren (bei vorliegender Bestandserhebung)
- Spielfähiger Talentkader (TK) U12 (m/w)
  - 15 Spieler\*innen (+/- 2)
- Spielfähiger Landeskader 1 (LK 1) U14 (m)
  - 15 Spieler (+/- 2)

## Rugby 7s

### Operative und taktische Ziele in Rheinland-Pfalz

KADERSTRUKTUR	SOLL 31.01.2024	SOLL 31.12.2024	SOLL 31.12.2025	SOLL 31.12.2026
TALENTKADER (TK U12)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SPIELFÄHIGE MANNSCHAFT (M/W)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SPIELFÄHIGE MANNSCHAFT (M/W)</li> <li>• REGELMÄSSIGER SPIELBETRIEB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3. PLATZ RJF IN FFM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 PLATZ RJF IN FFM</li> </ul>
LANDESKADER 1 (LK1 U14)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SPIELFÄHIGE MANNSCHAFT (M)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SPIELFÄHIGE MANNSCHAFT (M)</li> <li>• REGELMÄSSIGER SPIELBETRIEB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3. PLATZ RFJ (M)</li> <li>• SPIELFÄHIGE MANNSCHAFT (W)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 PLATZ RJF IN FFM (M)</li> </ul>
LANDESKADER 2 (LK2 U16)			<ul style="list-style-type: none"> <li>• SPIELFÄHIGE MANNSCHAFT (M)</li> <li>• TEILNAHME DM</li> <li>• REGELMÄSSIGER SPIELBETRIEB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SPIELFÄHIGE MANNSCHAFT (W)</li> <li>• TEILNAHME DM</li> <li>• REGELMÄSSIGER SPIELBETRIEB</li> </ul>
LANDESKADER 3 (LK3 U18)				<ul style="list-style-type: none"> <li>• SPIELFÄHIGE MANNSCHAFT (M)</li> <li>• TEILNAHME DM</li> <li>• REGELMÄSSIGER SPIELBETRIEB</li> </ul>
LANDESKADER 4 (LK4 U21)				

Abbildung 2: Operative und taktische Ziele in Rheinland-Pfalz (Stand 2023)

## Rugby 7s

### Der Weg in den Talent- und Landeskader Rheinland-Pfalz

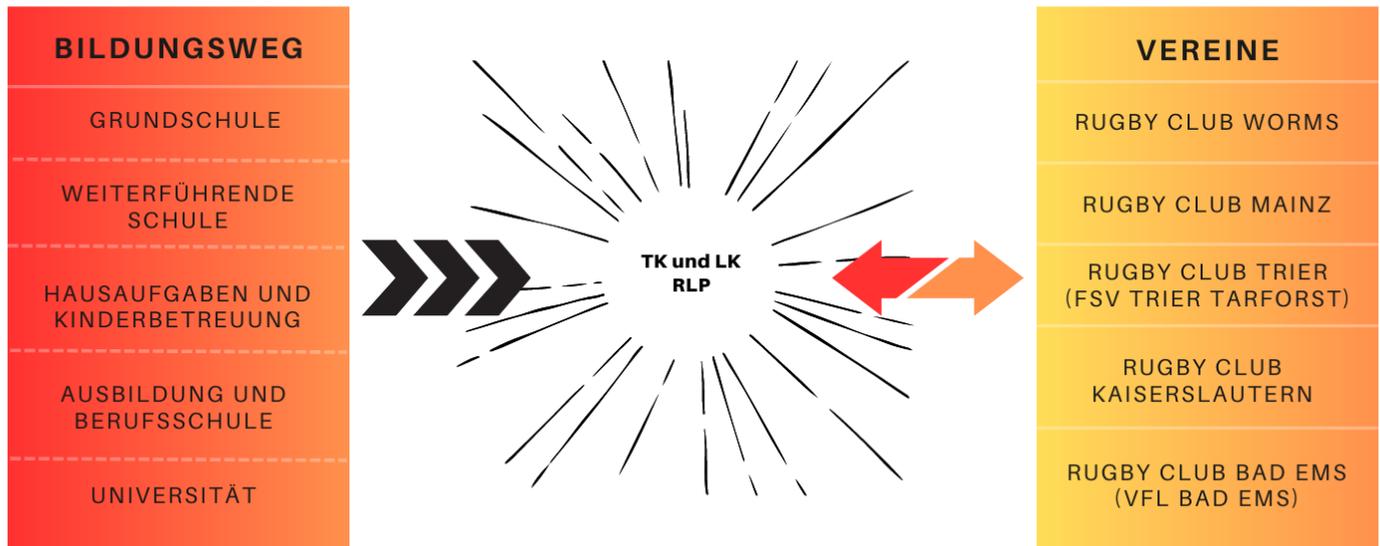


Abbildung 3: Der Weg in den Talent- und Landeskader Rheinland-Pfalz

## 2. Maßnahmen 2023

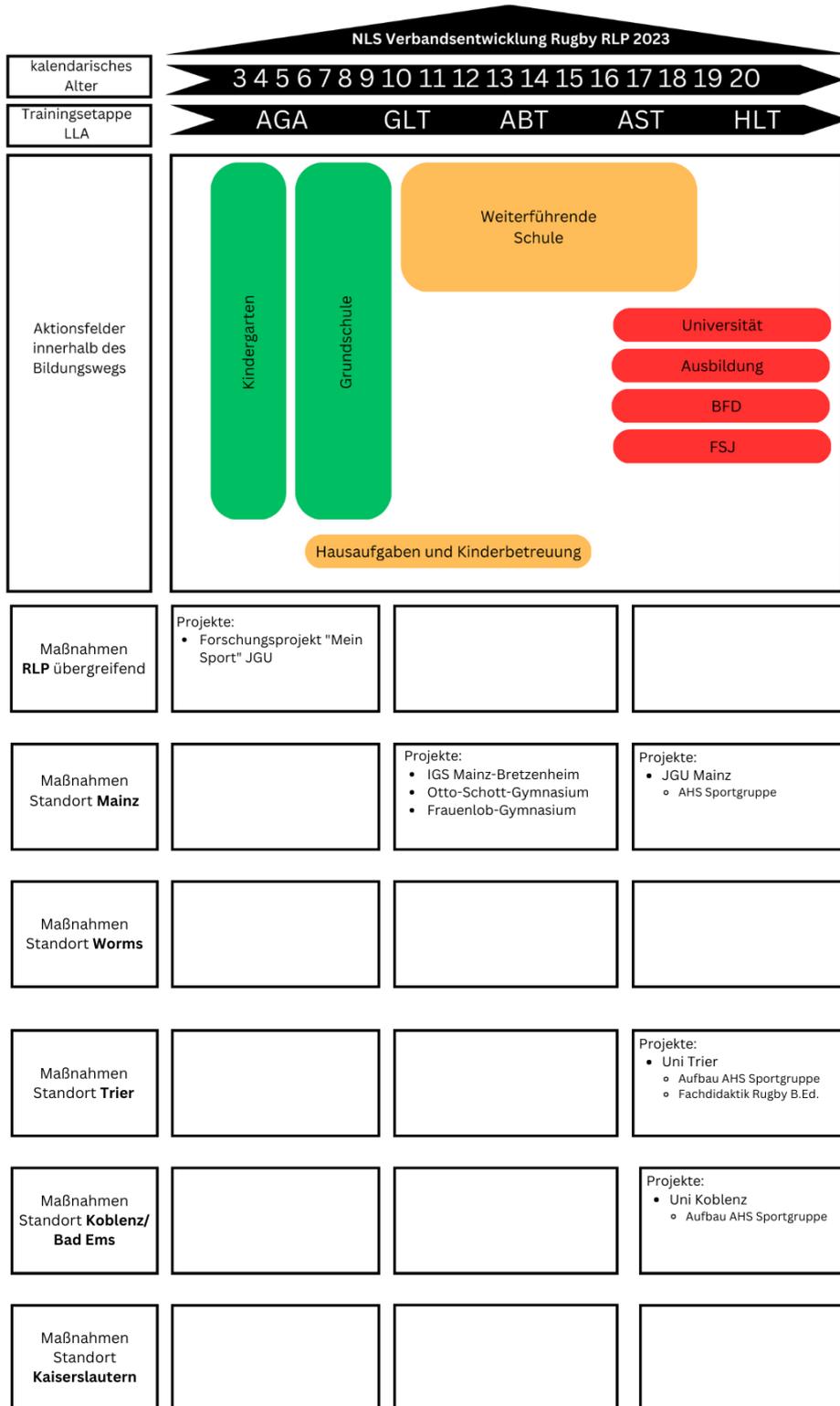


Abbildung 4: Maßnahmen der Verbandsentwicklung zur Zielerreichung im Nachwuchsleistungssport (NLS) (Stand 2023)

### 3. Projektplan 2023



Abbildung 5: Projektplan 2023

#### Regionale Sichtungslahrgänge:

- 16.09.23 Tageslehrgang (Mainz)
- 02.10.23 Tageslehrgang (Lehrgangsstätte steht noch nicht fest)
- 10.11.23 – 12.11.23 Wochenendlehrgang (Kaiserslautern)
- 15.12.23 – 17.12.23 Wochenendlehrgang (Kaiserslautern)

#### Nationale Sichtungslahrgänge:

- 31.07.23 – 05.08.23 **LV Light** (16-19 Jahre m) **Teilnahme nicht möglich**
- ?? Herbstferiensichtung DRV

#### Zielwettkämpfe U14:

- Keine

#### Zielwettkämpfe U16:

- 10./11.06.23 **Deutsche 7er-Meisterschaften** der Vereine (Hannover) **Teilnahme nicht möglich**
- 24./25.06.23 **Deutsche 7er-Meisterschaften** der Landesverbände (Dortmund) **Teilnahme nicht möglich**

#### Zielwettkämpfe U18:

- 10./11.06.23 **Deutsche 7er-Meisterschaften** der Vereine (Hannover) **Teilnahme nicht möglich**
- 24./25.06.23 **Deutsche 7er-Meisterschaften** der Landesverbände (Dortmund) **Teilnahme nicht möglich**

Zielwettkämpfe International (NK2):

- 16./16.07.23 U18 **EM (w)** in Prag **RLP nicht vertreten**
- ?? U18 EM (m) **RLP nicht vertreten**

Zielwettkämpfe International (NK1):

- 09. – 11.06.23 (Algarve 7's); 07. – 09.07.23 (Hamburg 7's) **EM (w)**  
**RLP nicht vertreten**
- 09. – 11.06.23 (Algarve 7's); 07. – 09.07.23 (Hamburg 7's) **EM (m)**  
**RLP nicht vertreten**

Freundschaftsturniere:

- 07.10.23 (Spielstätte steht noch nicht fest)

## 4. Anforderungsprofil Rugby 7s

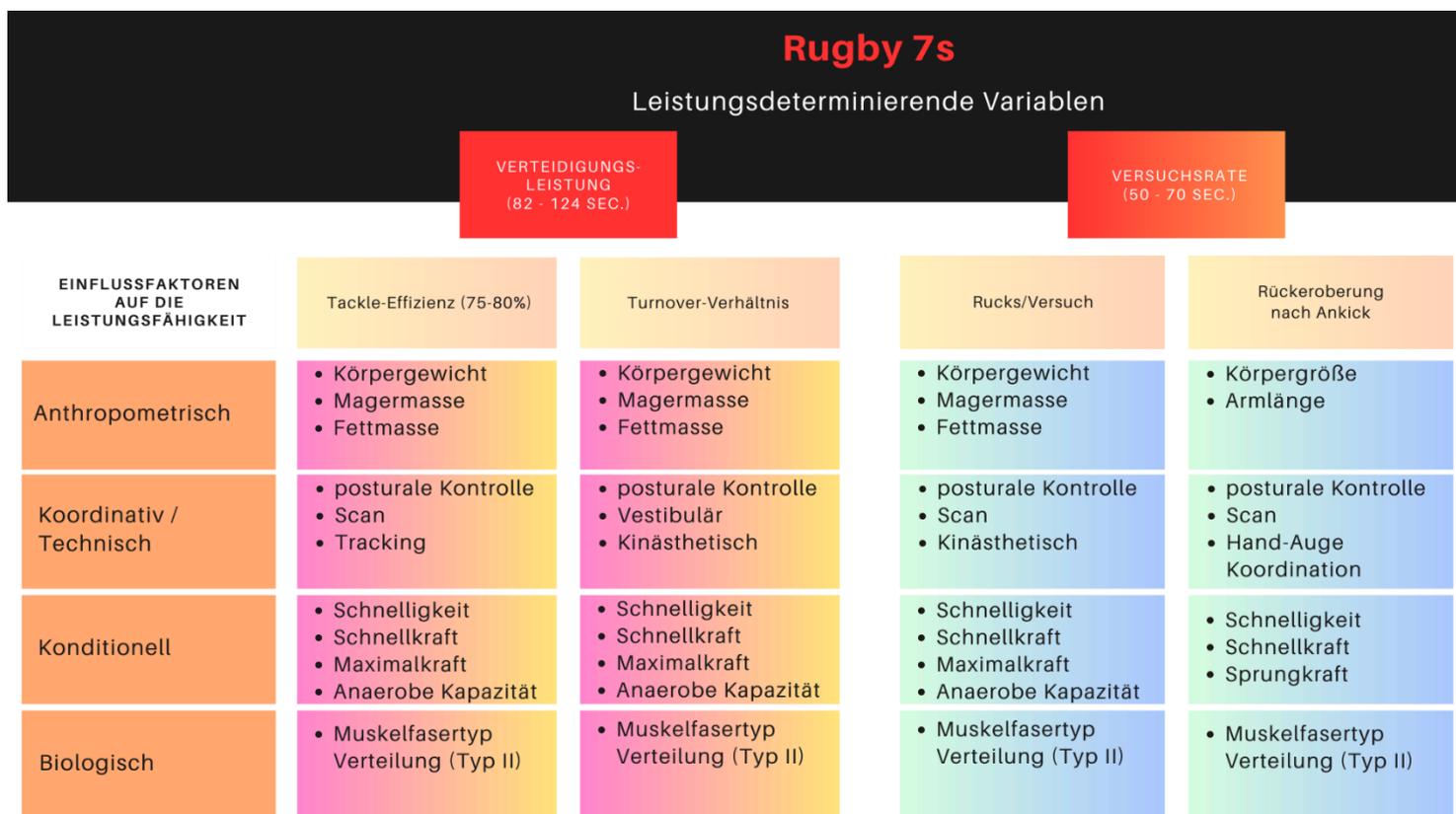


Abbildung 6: Leistungsdeterminierende Variablen im Rugby 7s

# Rugby 7s

## Diagnostik und Normwerte

	LEISTUNGS- DETERMINANTE	DIAGNOSTIK	NORMWERTE	RESSOURCEN
Sportmotorische Fähigkeiten	MAXIMALKRAFT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1RM KNIEBEUGE</li> <li>• 1RM BANKDRÜCKEN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• M 2XBW F 1,5XBW</li> <li>• M 1,5XBW F 1XBW</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GOODALE ET AL. (2016)</li> <li>• ROSS ET AL. (2015)</li> </ul>
	SCHNELLKRAFT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1RM STANDUMSETZEN</li> <li>• CMJ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• M ? F 1XBW</li> <li>• M 65,8 ± 9,3 CM</li> <li>• F 49,6 ± 3,8 CM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CLARKE ET AL. (2017)</li> <li>• GOODALE ET AL. (2016)</li> <li>• ROSS ET AL. (2015)</li> </ul>
	ZYKLISCHE SCHNELLIGKEIT FÄHIGKEIT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40M SPRINT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• M 4,99 ± 0,11 S</li> <li>• F 5,50 ± 0,16 S</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ROSS ET AL (2015)</li> <li>• CLARKE ET AL. (2017)</li> </ul>
Variable anthropometrische Daten	ANAEROBE KAPAZITÄT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• YOYO IRT1</li> <li>• SPIROERGOMETRIE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• M 2.256 ± 268 M</li> <li>• F 1.486 ± 88 M</li> <li>• VVO2MAX 4,3 M/S</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SELLA ET AL. (2023)</li> <li>• CLARKE ET AL. (2017)</li> <li>• HIGHAM ET AL. (2013)</li> </ul>
	KÖRPERGEWICHT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• WIEGEN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• M 92,0 ± 6,9 KG</li> <li>• F 72,9 ± 4,8 KG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CLARKE ET AL. (2017)</li> <li>• AGAR-NEWMAN ET AL. (2017)</li> </ul>
	KÖRPER- KOMPOSITION	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DEXA-SCAN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• M 12.1±2.2 % KÖRPERFETT</li> <li>• F 19.3±4.1 % KÖRPERFETT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PORTILLO ET AL. (2014)</li> <li>• RIENZI ET AL. (1999)</li> </ul>

Abbildung 7: Diagnostik und Normwerte im Rugby 7s

## 5. Trainingsinhalte und Sichtungskriterien in Rheinland-Pfalz

Rugby Spieler\*innen sollen mit Hilfe von sportartspezifischem und konditionellen Training bestmöglich in die Lage versetzt werden, die Prinzipien des Spiels umzusetzen.

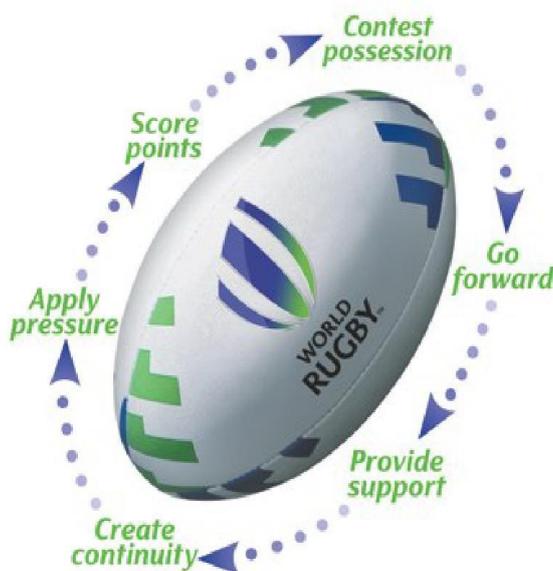


Abbildung 8: Die Prinzipien des Spiels (World Rugby 2023)

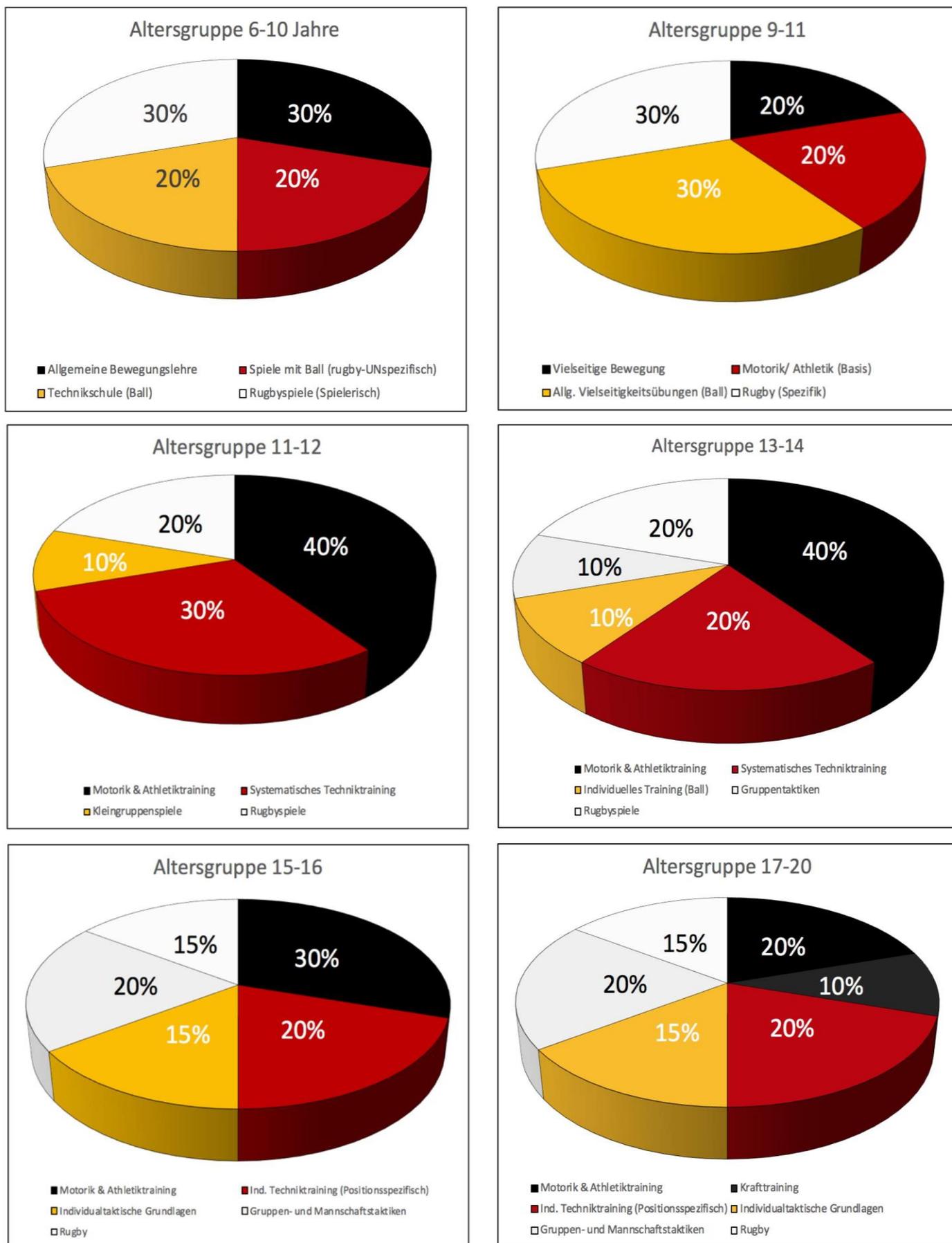


Abbildung 9: Gewichtung der Trainingsinhalte nach Alter mit freundlicher Genehmigung des DRyV (Grzanna 2022)

# Rugby 7s

## Trainingsinhalte und Sichtungskriterien in Rheinland-Pfalz

	LEISTUNGS- DETERMINANTE	U12 TALENTKADER (GLT/ABT)	U14 LANDESKADER 1 (ABT)	U16 LANDESKADER 2 (ABT)	U18 LANDESKADER 3 (AST)	U21 LANDESKADER 4 (HLT)
Sportmotorische Fähigkeiten	MAXIMALKRAFT	LERNEN UND REGELMÄSSIGES ÜBEN DER BEWEGUNGSABLAUFE • KNIEBEUGE • KREUZHEBEN • BANKDRÜCKEN • ÜBERKOPFDRÜCKEN	REGELMÄSSIGES ÜBEN UND DOKUMENTATION DER BEWEGUNGSABLAUFE • KNIEBEUGE • KREUZHEBEN • BANKDRÜCKEN • ZUBRINGERÜBUNGEN • 1-2 TE/WOCHE	DOKUMENTATION UND PROGRESSIVE, ZIELGERICHTETE BELASTUNGSSTEIGERUNG • DER BEKANNTEN ÜBUNGEN • ERLERNEN VON ZUBRINGERÜBUNGEN • 2-3 TE/WOCHE	DOKUMENTATION UND PROGRESSIVE, ZIELGERICHTETE BELASTUNGSSTEIGERUNG • DER BEKANNTEN ÜBUNGEN • ERLERNEN VON ZUBRINGERÜBUNGEN • AUBAU INDIVIDUELLER DATENBANKEN • 2-3 TE/WOCHE	DOKUMENTATION UND PROGRESSIVE, ZIELGERICHTETE BELASTUNGSSTEIGERUNG • INDIVIDUALISIERTE RESPONDER TYPEN • BASIERTE ÜBUNGS-AUSWAHL • 3-4 TE/WOCHE
	SCHNELLKRAFT	LERNEN UND REGELMÄSSIGES ÜBEN DER BEWEGUNGSABLAUFE • REISSEN • STOSSEN • NCMJ • CMJ	REGELMÄSSIGES ÜBEN UND DOKUMENTATION DER BEWEGUNGSABLAUFE • REISSEN • STOSSEN • NCMJ • CMJ • STANDWEITSPRUNG • 3ER HOP	DOKUMENTATION UND PROGRESSIVE, ZIELGERICHTETE BELASTUNGSSTEIGERUNG • DER BEKANNTEN ÜBUNGEN • ERLERNEN VON ZUBRINGERÜBUNGEN	DOKUMENTATION UND PROGRESSIVE, ZIELGERICHTETE BELASTUNGSSTEIGERUNG • DER BEKANNTEN ÜBUNGEN • ERLERNEN VON ZUBRINGERÜBUNGEN • AUFBAU INDIVIDUELLER DATENBANKEN	DOKUMENTATION UND PROGRESSIVE, ZIELGERICHTETE BELASTUNGSSTEIGERUNG • INDIVIDUALISIERTE RESPONDER TYPEN • BASIERTE ÜBUNGS-AUSWAHL
	ZYKLISCHE SCHNELLIGKEIT FÄHIGKEIT	• LAUFMECHANIK DURCH LAUF ABC UND BEWEGUNGS-AUFGABEN • LAUF- UND FANGSPIELE	• LAUFMECHANIK DURCH LAUF ABC UND BEWEGUNGS-AUFGABEN • LAUF- UND FANGSPIELE	• LAUFMECHANIK DURCH LAUF ABC UND BEWEGUNGS-AUFGABEN • LAUF- UND FANGSPIELE • SPRIINTRAINING	• LAUFMECHANIK DURCH LAUF ABC UND BEWEGUNGS-AUFGABEN • SPRIINTRAINING • COD • AGILITÄT	• LAUFMECHANIK DURCH LAUF ABC UND BEWEGUNGS-AUFGABEN • SPRIINTRAINING • COD • AGILITÄT
	ANAEROBE KAPAZITÄT	• KLEINFELDSPIELE MIT HOHER ANZAHL AN BALLKONTAKTEN	• KLEINFELDSPIELE MIT HOHER ANZAHL AN BALLKONTAKTEN	• KLEINFELDSPIELE MIT HOHER ANZAHL AN BALLKONTAKTEN • INTERVALLTRAINING	• KLEINFELDSPIELE MIT HOHER ANZAHL AN BALLKONTAKTEN • INTERVALLTRAINING	• KLEINFELDSPIELE MIT HOHER ANZAHL AN BALLKONTAKTEN • INTERVALLTRAINING
Technische Fähigkeiten	ANGRIFF	• LEERE RÄUME ERKENNEN/SCAN • IN LEERE RÄUME EINDRINGEN/INVASION • LAUFANGRIFF • PASSANGRIFF • KICKANGRIFF • CLEAN	• LEERE RÄUME ERKENNEN/SCAN • IN LEERE RÄUME EINDRINGEN/INVASION • LAUFANGRIFF • PASSANGRIFF • KICKANGRIFF • CLEAN	• LEERE RÄUME ERKENNEN/SCAN • IN LEERE RÄUME EINDRINGEN/INVASION • LAUFANGRIFF • PASSANGRIFF • KICKANGRIFF • CLEAN • MAUL • DOUBLE CARRY UND CLEAN	• LEERE RÄUME ERKENNEN/SCAN • IN LEERE RÄUME EINDRINGEN/INVASION • LAUFANGRIFF • PASSANGRIFF • KICKANGRIFF • CLEAN • MAUL • DOUBLE CARRY UND CLEAN	• LEERE RÄUME ERKENNEN/SCAN • IN LEERE RÄUME EINDRINGEN/INVASION • LAUFANGRIFF • PASSANGRIFF • KICKANGRIFF • CLEAN • MAUL • DOUBLE CARRY UND CLEAN
	VERTEIDIGUNG	• ERKENNEN VON VERTEIDIGUNGS-GEFAHREN /SCAN • STELLEN /TRACKING • VERSCHIEBEN • CHOP TACKLE • COUNTER RUCK • JACKLE	• ERKENNEN VON VERTEIDIGUNGS-GEFAHREN /SCAN • STELLEN /TRACKING • VERSCHIEBEN • CHOP TACKLE • SMOTHER TACKLE • COUNTER RUCK • JACKLE • RAUMVERTEIDIGUNG	• ERKENNEN VON VERTEIDIGUNGS-GEFAHREN /SCAN • STELLEN /TRACKING • VERSCHIEBEN • CHOP TACKLE • SMOTHER TACKLE • DOUBLE TACKLE • TAP TACKLE • COUNTER RUCK • COUNTER RUCK IN UNIT • JACKLE • RAUMVERTEIDIGUNG • MAUL VERTEIDIGUNG	• ERKENNEN VON VERTEIDIGUNGS-GEFAHREN /SCAN • STELLEN /TRACKING • VERSCHIEBEN • CHOP TACKLE • SMOTHER TACKLE • DOUBLE TACKLE • TAP TACKLE • COUNTER RUCK • COUNTER RUCK IN UNIT • JACKLE • RAUMVERTEIDIGUNG • MAUL VERTEIDIGUNG	• ERKENNEN VON VERTEIDIGUNGS-GEFAHREN /SCAN • STELLEN /TRACKING • VERSCHIEBEN • CHOP TACKLE • SMOTHER TACKLE • DOUBLE TACKLE • TAP TACKLE • COUNTER RUCK • COUNTER RUCK IN UNIT • JACKLE • RAUMVERTEIDIGUNG • MAUL VERTEIDIGUNG
	ANKICK	• SPRINGEN MIT STEMMSCHRITT AUS UNTERSCHIEDLICHEN POSITIONEN UND AUS DER BEWEGUNG • BALL FANGEN IN DER LUFT NACH SPRUNG	• SPRINGEN MIT STEMMSCHRITT AUS UNTERSCHIEDLICHEN POSITIONEN UND AUS DER BEWEGUNG • BALL FANGEN IN DER LUFT NACH SPRUNG • LIFTEN (2 LIFTER, 1 SPRINGER)	• SPRINGEN MIT STEMMSCHRITT AUS UNTERSCHIEDLICHEN POSITIONEN UND AUS DER BEWEGUNG • BALL FANGEN IN DER LUFT NACH SPRUNG • LIFTEN (2 LIFTER, 1 SPRINGER) • LIFTEN (1 LIFTER, 1 SPRINGER)	• SPRINGEN MIT STEMMSCHRITT AUS UNTERSCHIEDLICHEN POSITIONEN UND AUS DER BEWEGUNG • BALL FANGEN IN DER LUFT NACH SPRUNG • LIFTEN (2 LIFTER, 1 SPRINGER)	• SPRINGEN MIT STEMMSCHRITT AUS UNTERSCHIEDLICHEN POSITIONEN UND AUS DER BEWEGUNG • BALL FANGEN IN DER LUFT NACH SPRUNG • LIFTEN (1 LIFTER, 1 SPRINGER)
	ANGEORDNETES GEDRÄNGE	• 3ER GEDRÄNGE • 6ER GEDRÄNGE • 2TE REIHE BINDUNG AN HÜFTE	• 3ER GEDRÄNGE • 6ER GEDRÄNGE • 2TE REIHE UNTERSCHIEDLICHE BINDUNGS-VARIANTEN (HÜFTE, BEIN, HOSE, TRIKOT ETC.)	• 3ER GEDRÄNGE • 6ER GEDRÄNGE • 8ER GEDRÄNGE • 2TE REIHE UNTERSCHIEDLICHE BINDUNGS-VARIANTEN (HÜFTE, BEIN, HOSE, TRIKOT ETC.)	• 3ER GEDRÄNGE • 6ER GEDRÄNGE • 8ER GEDRÄNGE • 2TE REIHE UNTERSCHIEDLICHE BINDUNGS-VARIANTEN (HÜFTE, BEIN, HOSE, TRIKOT ETC.)	• 3ER GEDRÄNGE
	GASSE	• SPRINGEN MIT STEMMSCHRITT AUS UNTERSCHIEDLICHEN POSITIONEN UND AUS DER BEWEGUNG • BALL FANGEN IN DER LUFT NACH SPRUNG • EINWURF VON UNTEN • EINWURF ÜBER KOPF	• SPRINGEN MIT STEMMSCHRITT AUS UNTERSCHIEDLICHEN POSITIONEN UND AUS DER BEWEGUNG • BALL FANGEN IN DER LUFT NACH SPRUNG • LIFTEN (2 LIFTER, 1 SPRINGER) • EINWURF ÜBER KOPF	• SPRINGEN MIT STEMMSCHRITT AUS UNTERSCHIEDLICHEN POSITIONEN UND AUS DER BEWEGUNG • BALL FANGEN IN DER LUFT NACH SPRUNG • LIFTEN (2 LIFTER, 1 SPRINGER) • LIFTEN (1 LIFTER, 1 SPRINGER) • EINWURF ÜBER KOPF • MAUL AUFBAUEN • BALL ABGRABEN	• SPRINGEN MIT STEMMSCHRITT AUS UNTERSCHIEDLICHEN POSITIONEN UND AUS DER BEWEGUNG • BALL FANGEN IN DER LUFT NACH SPRUNG • LIFTEN (2 LIFTER, 1 SPRINGER) • LIFTEN (1 LIFTER, 1 SPRINGER) • EINWURF ÜBER KOPF • MAUL AUFBAUEN • BALL ABGRABEN	• SPRINGEN MIT STEMMSCHRITT AUS UNTERSCHIEDLICHEN POSITIONEN UND AUS DER BEWEGUNG • BALL FANGEN IN DER LUFT NACH SPRUNG • LIFTEN (2 LIFTER, 1 SPRINGER) • LIFTEN (1 LIFTER, 1 SPRINGER VON FORNE UND VON HINTEN) • EINWURF ÜBER KOPF • MAUL AUFBAUEN • BALL ABGRABEN

Abbildung 10: Trainingsinhalte und Sichtungskriterien in Rheinland-Pfalz

## 6. Organigramm und Personaleinsatz in Rheinland-Pfalz

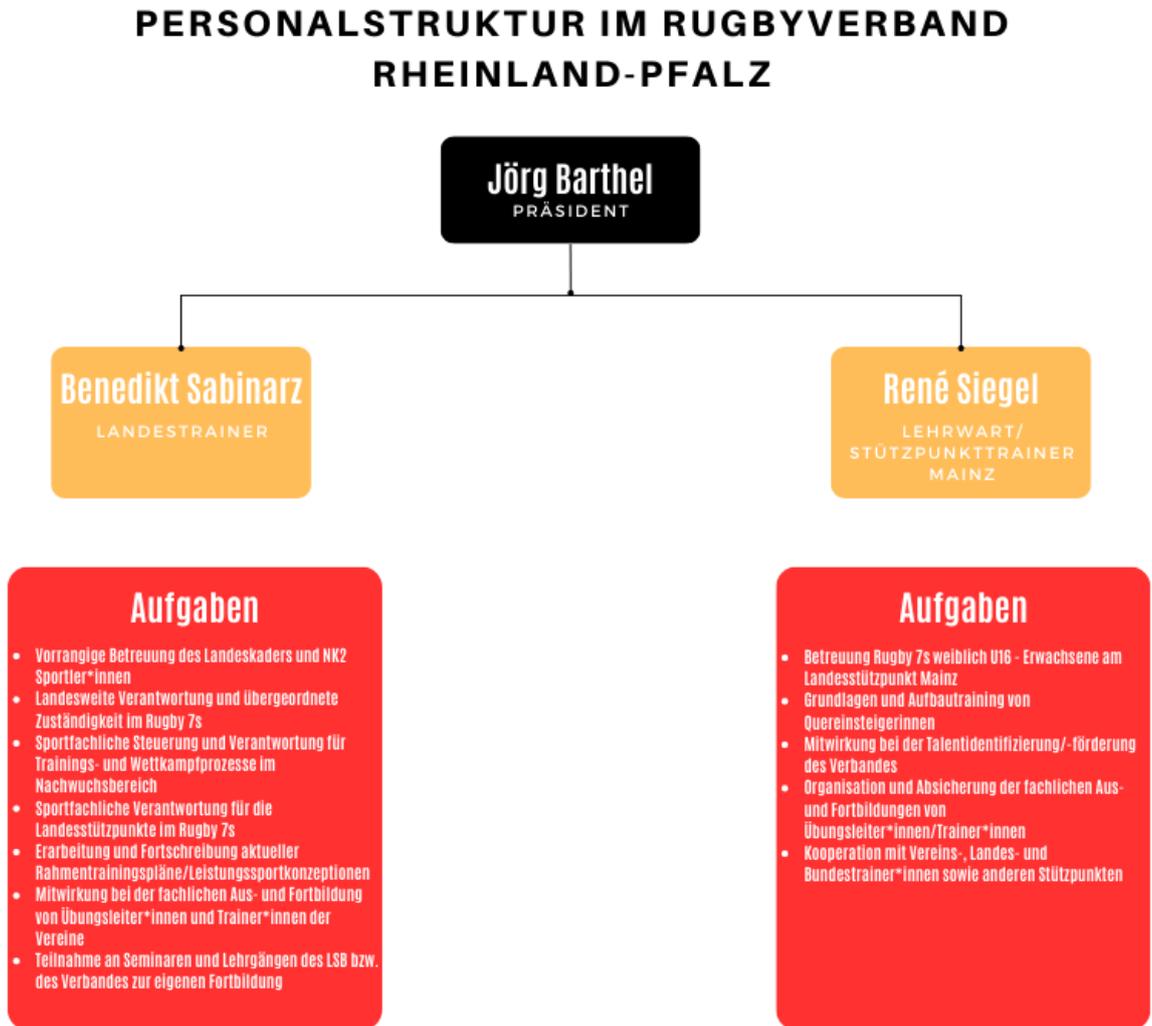


Abbildung 11: Personalstruktur und Aufgabengebiete im Rugby Verband Rheinland-Pfalz

## Literaturverzeichnis

- Afonso, José; Bessa, Cristiana; Nikolaidis, Pantelis T.; Teoldo, Israel; Clemente, Filipe (2020): A systematic review of research on Tactical Periodization: absence of empirical data, burden of proof, and benefit of doubt. In: *hm* 21 (4), S. 37–43. DOI: 10.5114/hm.2020.95329.
- Clarke, Anthea C.; Anson, Judith M.; Pyne, David B. (2017): Game movement demands and physical profiles of junior, senior and elite male and female rugby sevens players. In: *Journal of Sports Sciences* 35 (8), S. 727–733. DOI: 10.1080/02640414.2016.1186281.
- CRONIN, JOHN B.; HANSEN, KEIR T. (2005): STRENGTH AND POWER PREDICTORS OF SPORTS SPEED. In: *The Journal of Strength & Conditioning Research* 19 (2), S. 349.
- Elloumi, Mohamed; Makni, Emna; Moalla, Wassim; Bouaziz, Taieb; Tabka, Zouhair; Lac, Gérard; Chamari, Karim (2012): Monitoring training load and fatigue in rugby sevens players. In: *Asian journal of sports medicine* 3 (3), S. 175–184. DOI: 10.5812/asjrm.34688.
- Faigenbaum, A. D.; Myer, G. D. (2010): Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. In: *British journal of sports medicine* 44 (1), S. 56–63. DOI: 10.1136/bjsm.2009.068098.
- Ford, Paul; Ste Croix, Mark de; Lloyd, Rhodri; Meyers, Rob; Moosavi, Marjan; Oliver, Jon et al. (2011): The long-term athlete development model: physiological evidence and application. In: *Journal of Sports Sciences* 29 (4), S. 389–402. DOI: 10.1080/02640414.2010.536849.
- Goodale, Tyler L.; Gabbett, Tim J.; Stellingwerff, Trent; Tsai, Ming-Chang; Sheppard, Jeremy M. (2016): Relationship Between Physical Qualities and Minutes Played in International Women's Rugby Sevens. In: *International journal of sports physiology and performance* 11 (4), S. 489–494. DOI: 10.1123/ijssp.2014-0509.
- Granacher, Urs; Lesinski, Melanie; Büsch, Dirk; Muehlbauer, Thomas; Prieske, Olaf; Puta, Christian et al. (2016): Effects of Resistance Training in Youth Athletes on Muscular Fitness and Athletic Performance: A Conceptual Model for Long-Term Athlete Development. In: *Front. Physiol.* 7, S. 164. DOI: 10.3389/fphys.2016.00164.
- Grzanna, Colin (2021): DRV Strukturplan 2021-2028.
- Grzanna, Colin (2022): Vom Küken zum Adler - Rahmentrainingskonzept Deutscher Rugby-Verband. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Higham, Dean G.; Pyne, David B.; Anson, Judith M.; Eddy, Anthony (2013): Physiological, anthropometric, and performance characteristics of rugby sevens players. In: *International journal of sports physiology and performance* 8 (1), S. 19–27. DOI: 10.1123/ijssp.8.1.19.
- Hohenauer, Erich; Rucker, Alfred Maria Lorenz; Clarys, Peter; Küng, Ursula; Stoop, Rahel; Clijsen, Ron (2017): Anthropometric and performance characteristics of the German rugby union 7s team. In: *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. Online verfügbar unter <https://repository.supsi.ch/8670>.
- Hohmann, Andreas; Kolb, Michael; Roth, Klaus (Hg.) (2005): Handbuch Sportspiel. Unter Mitarbeit von Thomas Alkemeyer. Schorndorf: Hofmann (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Band 147). Online verfügbar unter <http://www.lehmanns.de/midvox/bib/9783778019719>.
- Iwan, Ralf; Sandmann, Mark; Treuholz, Jan (2019): Rugby. Athletiktraining. Aachen: Meyer & Meyer Verlag. Online verfügbar unter <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=5812226>.
- K. Roth, D. Memmert (2003): Sportspielübergreifende Talentförderung–Taktische Kreativitätsschulung im Sportspiel. Online verfügbar unter [http://www.bisp.de/nn\\_40770/shareddocs/downloads/publikationen/jahrbuch/jb\\_2002\\_\\_artikel/roth\\_\\_memmert,templateid=raw,property=publicationfile.pdf/roth\\_memmert.pdf](http://www.bisp.de/nn_40770/shareddocs/downloads/publikationen/jahrbuch/jb_2002__artikel/roth__memmert,templateid=raw,property=publicationfile.pdf/roth_memmert.pdf).
- Keiner, Michael; Sander, Andre; Wirth, Klaus; Schmidtbleicher, Dietmar (2014): Long-term strength training effects on change-of-direction sprint performance. In: *Journal of strength and conditioning research* 28 (1), S. 223–231. DOI: 10.1519/JSC.0b013e318295644b.
- Koh Sasaki; Mitsuyuki Nakayama; Kensuke Iwabuchi; Takumi Yamamoto; Ichiro Watanabe; Hironobu Shimozono et al. (2022): Ranking performance and network structure in world rugby sevens; 2011-2020 longitudinal data analysis. In: *JDL* 2, 2022.2.5. DOI: 10.51015/jdl.2022.2.5.
- Koh Sasaki, Mitsuyuki Nakayama, Kensuke Iwabuchi, Takumi Yamamoto Hironobu Shimozono, Jun Murakami, Takashi Katsuta, Ichiro Kono: A tactical periodization approach to professional rugby union. Online verfügbar unter <https://scholar.archive.org/work/bizsp6txnjer5mulzsh7zl24j4/access/wayback/http://eprints.leedsbeckett.ac.uk/4925/29/atacticalperiodizationapproachtoprofessionalrugbyunionam-tee.pdf>.

Köln, Trainerakademie; NRW, Staatskanzlei (2022): Motorische Vielseitigkeitsausbildung als Voraussetzung für zukünftiges sportartspezifisches Training. Leitlinie "Motorische Vielseitigkeitsausbildung" an den Kooperationschulen der NRW-Sportschulen. 1. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer Sportverlag.

Latash, Mark L.; Lestienne, Francis (2006): Motor control and learning. New York: Springer.

Lee, Marcus; Soo, Jacky; Yeo, Vincent; Aziz, Abdul Rashid; Ihsan, Mohammed (2022): Running demands and activity profile of men's rugby sevens: a tournament scenario. In: *Biol. Sport* 39 (3), S. 529–535. DOI: 10.5114/biolSport.2022.107023.

Memmert, Daniel; Lemmink, Koen A. P. M.; Sampaio, Jaime (2017): Current Approaches to Tactical Performance Analyses in Soccer Using Position Data. In: *Sports medicine (Auckland, N.Z.)* 47 (1), S. 1–10. DOI: 10.1007/s40279-016-0562-5.

Mitchell J. Henderson; Simon K. Harries; Nick Poulos; Job Franssen; Aaron J. Coutts (2018): RUGBY SEVENS MATCH DEMANDS AND MEASUREMENT OF PERFORMANCE: A REVIEW. In: *Kinesiology* 50 (1), S. 49–59. Online verfügbar unter <https://hrcaak.srce.hr/ojs/index.php/kinesiology/article/view/6350>.

Opperman, Eben: Performance indicators and success factors of the South African men's rugby sevens team during the 2017/2018 World Rugby Sevens Series. Performance indicators and success factors of the South African men's rugby sevens team during the 2017/2018 World Rugby Sevens Series. Stellenbosch : Stellenbosch University; Stellenbosch : Stellenbosch University. Online verfügbar unter <http://scholar.sun.ac.za/handle/10019.1/108012>.

Pietzonka, Micha: Das-Konzept-des-langfristigen-Leistungsaufbaus-LLA-als-Leitfaden-fuer-die-spitzensportliche-Nachwuchsausbildung-Ueberblick-zu-den-Modellen-des-langfristigen-Leistungsaufbaus-und-deren-Entwicklung. Online verfügbar unter [https://www.researchgate.net/profile/Micha-Pietzonka/publication/325180567\\_Das\\_Konzept\\_des\\_langfristigen\\_Leistungsaufbaus\\_LLA\\_als\\_Leitfaden\\_fur\\_die\\_spitzensportliche\\_Nachwuchsausbildung\\_-\\_Uberblick\\_zu\\_den\\_Modellen\\_des\\_langfristigen\\_Leistungsaufbaus\\_und\\_deren\\_Entwicklung/links/5b14e3b7aca2723d99814a50/Das-Konzept-des-langfristigen-Leistungsaufbaus-LLA-als-Leitfaden-fuer-die-spitzensportliche-Nachwuchsausbildung-Ueberblick-zu-den-Modellen-des-langfristigen-Leistungsaufbaus-und-deren-Entwicklung.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Micha-Pietzonka/publication/325180567_Das_Konzept_des_langfristigen_Leistungsaufbaus_LLA_als_Leitfaden_fur_die_spitzensportliche_Nachwuchsausbildung_-_Uberblick_zu_den_Modellen_des_langfristigen_Leistungsaufbaus_und_deren_Entwicklung/links/5b14e3b7aca2723d99814a50/Das-Konzept-des-langfristigen-Leistungsaufbaus-LLA-als-Leitfaden-fuer-die-spitzensportliche-Nachwuchsausbildung-Ueberblick-zu-den-Modellen-des-langfristigen-Leistungsaufbaus-und-deren-Entwicklung.pdf), zuletzt geprüft am 15.03.2023.

Robineau, Julien; Marrier, Bruno; Le Meur, Yann; Piscione, Julien; Peeters, Alexis; Lacombe, Mathieu (2019): "Road to Rio": A Case Study of Workload Periodization Strategy in Rugby-7s During an Olympic Season. In: *Frontiers in sports and active living* 1, S. 72. DOI: 10.3389/fspor.2019.00072.

Ross, Alex; Gill, Nicholas; Cronin, John (2014): Match analysis and player characteristics in rugby sevens. In: *Sports Med* 44 (3), S. 357–367. DOI: 10.1007/s40279-013-0123-0.

Ross, Alex; Gill, Nicholas; Cronin, John (2015): The match demands of international rugby sevens. In: *Journal of Sports Sciences* 33 (10), S. 1035–1041. DOI: 10.1080/02640414.2014.979858.

Ross, Alex; Gill, Nicholas D.; CRONIN, JOHN B. (2015): Comparison of the Anthropometric and Physical Characteristics of International and Provincial Rugby Sevens Players. In: *International journal of sports physiology and performance* 10 (6), S. 780–785. DOI: 10.1123/ijspp.2014-0331.

Salmela, Vesa: Rugby 7's needs analysis and programming of training. Unter Mitarbeit von Antti Mero, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Sciences, Faculty of Sport and Health, Liikunta-ja terveystieteet, Sport and Health Sciences, Jyväskylän yliopisto et al. Online verfügbar unter <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/65040>.

Sasaki, Koh; Yamamoto, Takumi; Miyao, Masahiko; Katsuta, Takashi; Kono, Ichiro (2017): Network centrality analysis to determine the tactical leader of a sports team. In: *International Journal of Performance Analysis in Sport* 17 (6), S. 822–831. DOI: 10.1080/24748668.2017.1402283.

Sella, Francesco; Hopkins, William; Beaven, Christopher; McMaster, Daniel; Gill, Nicholas; Hébert-Losier, Kim (2023): The associations between physical-test performance and match performance in women's rugby sevens players. In: *Biol. Sport* 40 (3), S. 775–785. DOI: 10.5114/biolSport.2023.119985.

Smart, Daniel; Hopkins, Will G.; Quarrie, Kenneth L.; Gill, Nicholas (2014): The relationship between physical fitness and game behaviours in rugby union players. In: *European Journal of Sport Science* 14 Suppl 1, S8-17. DOI: 10.1080/17461391.2011.635812.

Suarez-Arrones, Luis; Nuñez, Francisco J.; Portillo, Javier; Mendez-Villanueva, Alberto (2012): Match running performance and exercise intensity in elite female Rugby Sevens. In: *Journal of strength and conditioning research* 26 (7), S. 1858–1862. DOI: 10.1519/JSC.0b013e318238ea3e.

Tee, Jason; Diamandis, Bradley; Vilck, Andy; Owen, Cameron (2020): Utilising a tactical periodization framework to simulate match demands during rugby sevens training: Center for Open Science.

Tee, Jason C.; Ashford, Michael; Piggott, David (2018): A Tactical Periodization Approach for Rugby Union. In: *Strength & Conditioning Journal* 40 (5), S. 1–13. DOI: 10.1519/SSC.0000000000000390.

World Rugby (2023): World Rugby Passport - Principles of play. Online verfügbar unter <https://passport.world.rugby/injury-prevention-and-risk-management/rugby-ready/principles-of-play/>, zuletzt aktualisiert am 27.04.2023, zuletzt geprüft am 27.04.2023.