30

Okt

## Nominierung zur Ausbildungsmaßnahme GRRLS Rugby Tag in Berlin

Für die Ausbildungsmaßnahme GRRLS Rugby Tag am 4.11.2023 beim Berliner SV wurden folgende Spielerinnen von den Trainern nominiert.

**TSV Victoria Linden:** Felizias Schlätel, Tintje Milsch, Xenia Hustedt

**SC Germania List:** Jana Steinmetz, Tuuli Jopien, Sophie Watermann, Ida Klaus, Mali Klaus, Theresa Brune, Alva Koriat

**SV Odin:** Tessa Hamburg, Henriette Fuhrmeister, Miriam Frank

Die organisatorische und sportliche Betreuung liegt in den Händen von Jens Mönikes und Carla Weinem.

Wir wünschen den Sportlerinnen viel Spaß und Erfolg.

2023 von Jens Mönikes

09

Okt

## WR Level 1 Trainlurs am 24./25.11.2023

**D**er NRV startet am 24. und 25. November 2023 mit der ersten Fortbildung im Herbst 2023

Erstes Modul zur C-Lizenz ist der **World Rugby Level 1 – 15er.**

| | |
|---|---|
| **Datum:** | 24. und 25. November |
| **Ort:** | SC Germania List |
| **Referent:** | Christian Doering |
| **Kosten:** | EUR 60,- TN aus NDS<br>EUR 100,-TN aus<br>anderen LV |

Die Anmeldunterlagen wurden per Mail an die Vereine gesendet. Sofern keine Vereinsbindung besteht bitte die Anmeldeunterlagen unter: lehrwart@nrv-rugby.de anfordern.

Weiter Lehrgänge werden über die Winterpause angeboten.

- Fachreferat Aus- und Weiterbildung -

2023 von Christian Doering

09

Okt

## 30. sportartübergreifendes Trainerseminar des LSB Niedersachsen

Am vergangenen Mittwoch folgten rund 17 Trainer aus 1**0 Sportarten** der Einladung des LSB Niedersachsen zum Trainerseminar. Für den NRV nahm Christian Doering teil.

Den Hauptteil des Seminars referierte Florian Schöning, Physiotherapeut beim Deutschen Basketball Bund über das **Pareto-Prinzip im Training: Ansätze zur Potentialmaximierung.** In 4 Teilen wurde der Stellenwert des zentralen Nervensystems unter Berücksichtigung der entscheidenden Faktoren Schlaf, Umweltgifte, Zähne, Infektionen, (Neuro-) Hacks und Elektrosmog in Vorbereitung auf Wettkämpfe und die Regeneration danach. Besprochen und über die Auswirkungen in den einzelnen Sportarten eifrig diskutiert. Denn jedes Training kann nur so gut sein, wie es das Psycho-Biologische System des Athleten/der Athletin zulässt und welche Hauptfaktoren es limitieren.

Im weiteren Verlauf gaben noch Henrik Zimmermann aus dem Bereich Nachhaltigkeit im LSB Niedersachsen einen Einstieg zum Thema:

**Klimakrise im Blick –** der Leistungssport im Spannungsfeld zwischen Einflüssen und Chancen

und Kathrin Boron stellte kurz die Laufbahnberatung des OSP Niedersachsen, **Spitzensport und Ausbildung – mehr Chancen als gedacht vor.**

Auch hier wurden die Auswirkungen und Möglichkeiten zu den jeweiligen Sportarten kurz besprochen.

Abschließen informierte noch das Team Leistungssports um *Manfred Kehm, Carsten Klinge und Astrid Simann*

- Fachbereich Leistungssport -

2023 von Christian Doering

18

Sep

# Viel Input für Trainer und Athleten bei der LV-Maßnahme in Hannover

Insgesamt nahmen rund 80 Athleten, 9 Trainer, 2 Betreuer und 1 Referee an der von Freitag bis Sonntag stattfindenden Maßnahme teil.

Das vom NRV organisierter Ausbildungscamp startete am Freitag mit der ersten Einheit für die Athleten des niedersächsischen Rugby Verband, die Teilnehmer des Berliner Rugby Verband ergänzten das Camp von Samstag bis Sonntag. Leider musste der brandenburgische Rugby Verband kurzfristig absagen.

Der Samstag wurde mit einem Vortrag zum Thema Anti-Doping eingeläutet. Referent Christian Doering erläuterte, welche Ursachen und Folgen Doping der Welt des Sports und den Athleten anhaben könnten. Danach ging es zur zweiten Trainingseinheit, hier wurde sich auf die weiteren Bausteine des Trainingscamps vorbereitet.

Zur Mittagszeit reiste die Gruppe des Berliner RV an. Nach einer kurzen Stärkung ging es an vier Stationen weiter. Hier wurde an den Basics, Handling, Takle, Ruck und Line-speed gearbeitet. Das erlernte konnte/sollte dann abschließen zum Samstagabend in den Spielen umgesetzt werden. Müde von dem langen Tag wurde abschließend die Möglichkeit genutzt Spiel der Rugby-WM, zuerst im Club von H78 und anschließend in der Stamme 96 zu schauen.

Der Sonntag wurde noch einmal genutzt, um gegeneinander zu spielen. Nach einem kurzen Feedback und der durchaus positiven Rückmeldung, solche Verbandsübergreifenden Camps regelmäßig durchzuführen, machten sich alle Teilnehmer müde und erschöpft auf den Heimweg.

Neben dem Campangebot für die Spieler fand parallel eine **Trainerlehrfortbildung** zur Verlängerung der C-/B- Lizenz statt.

Themen waren Anti Doping, Drucksituation im Training und Hospitation der Einheiten. Referent Björn Frommann, wie können neue Akzente in das Training eingebaut werden, um die Athleten zu verbessern.

Alle sind sich einig dass diese Camps den TN und Trainern einen großen Input für die weitere

Entwicklung gegeben hat.

Verpflegt und tatkräftig wurden die Athleten und Trainer von Jackie Winkler und Uwe Mentzer unterstützt, diesen gilt unser besonderer **DANK!**

- Fachreferat Leistungssport -

2023 von Christian Doering

15

Sep

## Weiterer Sichtungslehrgang der U21 am Freitag, den 22.09.2023

Liebe Vereinsvertreter,

nachdem wir den ersten Sichtungslehrgang vergangenen Montag durchgeführt haben folgt nun ein weiterer.

Grund hierfür ist der Besuch des südafrikanischen Trainers Akhona Mgijima Dieser soll die Mannschaft einschätzen, um dann einen geeigneten Gegner für 2024 für uns zu finden.

Daher laden wir zum Start der neuen Saison 2023/2024 alle interessierten Athleten zum weiteren Sichtungslehrgang der Altersklasse U21 (Jahrgänge: 2005 bis 2003) ein:

**Freitag, den 22.09.2023 am Landesstützpunkt Hannover 78 von 18:45 Uhr bis 20:30 Uhr**

Die Sichtung wird von den Trainern Christian Doering und Jan Piosik begleitet.

- Fachreferat Leistungssport -

2023 von Christian Doering