



Jakob Clasen (rechts) beim Gewinn der Deutschen Vizemeisterschaft mit dem Damen-7er-Team des SC Germania List.

## „So einfach wie möglich, so komplex wie nötig“

Das LSB-Magazin stellt Trainerinnen und Trainer aus Vereinen vor, die im Rahmen des LSB-Programms „Nachwuchsleistungssport im Verein“ gefördert werden. Jakob Clasen ist Rugby-Trainer beim SC Germania List. Der 28-jährige Inhaber der B-Lizenz trainiert Damen- und Herrenmannschaften im 7er- und im 15er-Rugby.

### Wie sind Sie zu Ihrer Tätigkeit gekommen?

Ich wurde mit knapp 16 Jahren gefragt, ob ich mir nicht vorstellen könnte, bei der Jugendmannschaft der U10 als Trainer mitzuhelfen.

### Welche Mannschaften trainieren Sie?

Ich bin über die U10, die U12 und die U18 langsam in den Erwachsenenbereich gewandert und trainiere nun als Headcoach die Damen-Mannschaft des SC Germania List im olympischen 7er-Rugby. Nebenbei trainiere ich noch als Headcoach unsere Herrenmannschaft im 7er-Rugby und als Assistententrainer im 15er-Rugby. Zusätzlich zu meiner rugbyspezifischen Trainertätigkeit begleite ich Rugbyspielerinnen und -spieler aus dem Nachwuchs- und Erwachsenenbereich individuell bei ihrem sportartergänzenden Athletiktraining innerhalb und außerhalb des Krafttraums.

### In welcher Leistungsklasse befinden sich die Mannschaften?

Für die Damen-7er-Teams gibt es eine

deutschlandweite 7er-Liga. Hier nehmen wir in der Regionalstaffel Nordwest teil. Ein Teil des Teams spielt zudem als Gastspielerrinnen in der 15er-Bundesliga für den FC St. Pauli, bis wir erneut unser eigenes 15er-Team aufstellen können.

Im 15er-Rugby tritt die Herren-Mannschaft in der ersten Bundesliga Nord/Ost an und rangiert seit Jahren konstant in der Spitzengruppe.

### Wie erleben Sie den Nachwuchs beim Training?

Beim Damen-Rugby gibt es weniger Nachwuchs als im Herren-Bereich, sodass wir auf Quereinsteiger angewiesen sind. Mädchen spielen in der Regel bis zu ihrem 17. Lebensjahr in den Mannschaften der Jungen mit. Spielerinnen, die die Jugend des SC Germania List oder anderer Vereine Hannovers durchlaufen haben, erweisen sich als sehr athletisch und leistungsstark. Es fällt Mädchen zudem in der Regel recht leicht im Erwachsenenbereich Fuß zu fassen oder sich als Quereinsteiger einzufügen.

Bei den Herren ist Germania in der glücklichen Situation, Jugendmannschaften zu besitzen, die Jahr für Jahr sehr talentierte und gut ausgebildete Spieler hervorbringen. Einige durchlaufen bereits im Jugendalter die Landes- und Bundesauswahlmannschaften. Da die Mannschaften jeder Altersklasse dienstags und donnerstags trainieren, ist in einem Zeitraum von mehr als drei Stunden ein buntes Treiben auf dem Vereinsgelände. Kinder ab dem Alter von vier Jahren bis hoch zur Bundesliga-Mannschaft trainieren nacheinander auf einem Platz. Unter diesen familiären Umständen wird der Nachwuchs von Team zu Team bis in den Erwachsenenbereich hochgezogen. Germania legt seit vielen Jahren bewusst den Fokus der Rugbyabteilung auf die Jugendarbeit.

### Was sind Ihre sportlichen Ziele?

Mein Ziel ist es, meine Spielerinnen, Spieler und Teams, entsprechend ihrer Ziele, sportlich weiterzuentwickeln. Für die einen bedeutet dies verletzungsfrei Sport zu treiben,

für andere um deutsche Meisterschaften oder für Deutschland zu spielen. Mit dem Damen-7er-Team sind wir 2018 von allen 53 teilnehmenden Teams aus Deutschland Vizemeister geworden und stellen, je nach Nominierungen, vier bis sechs Frauen in den 7er- und 15er-Nationalmannschaften. Die 7er-Herren haben zuletzt bei der offenen deutschen Meisterschaft im 7er-Rugby 2018 ebenfalls den Vizemeistertitel errungen. Hier werden vom SC Germania List aktuell vier Nationalspieler gestellt. Diese Nationalspieler stammen aus der eigenen Jugendabteilung.

### Wie viel Zeit investieren Sie in Ihre wöchentliche Trainertätigkeit?

Meine reine Präsenzzeit auf dem Sportplatz beläuft sich auf etwa fünf bis sechs Stunden Training pro Woche plus Spiel- oder Turniertage. Dazu kommen in der Regel ein bis zwei Stunden Vorbereitungszeit. Für das Athletiktraining fallen pro Woche zusätzlich etwa fünf Stunden Durchführung und Planung an, sodass sich von Montag bis Freitag im Durchschnitt etwa zwölf Stunden ergeben.

### Was ist Ihre Trainingsphilosophie?

Meine Trainingsphilosophie gründet sich auf dem Leitsatz „So einfach wie möglich, so komplex wie nötig“. Ich bin der Überzeugung, dass Spieler sich durch die Perfektion der Grundlagen einem minimalen Verletzungsrisiko aussetzen und in der Lage sind, kreative Lösungen in ihrer Sportart zu finden. Am Ende des Spiels gewinnt das Team, das diese Grundlagen am besten beherrscht. Deshalb besteht mein Training aus Grundlagen, den am häufigsten auftretenden Spielsituationen und dem Spielen an sich. Meine Spielerinnen und Spieler trainieren mit mir, wenn ich die Wahl habe, keinen einzigen festen Spielzug, sondern lernen, Situationen zu erkennen und mit einfachen Werkzeugen zielführende Entscheidungen zu treffen.

### Wie viel Zeit investieren Sie für Ihre eigene fachspezifische Weiterbildung?

Durch mein Lehramtsstudium mit den Fächern Sport und Mathematik überschneidet sich meine akademische und trainertechnische Ausbildung teilweise. Zurzeit schreibe ich am Institut für Sportwissenschaften meine Masterarbeit zum Thema Athletiktraining im 7er-Rugby. Meine weitere Ausbildung findet entweder über Trainerlehrgänge des deutschen Rugbyverbandes oder im Selbststudium über das Internet statt. Es



Jakob Clasen beim Warm-Up mit dem Herren-7er-Team des SC Germania List.

ist schwierig eine genaue Stundenzahl zu beziffern, aber es findet in der Regel kein Tag statt, ohne, dass ich etwas lerne.

### Wie findet ein inhaltlicher Austausch mit Trainerkollegen innerhalb und außerhalb Ihres Vereins statt?

Innerhalb des Vereins wollen wir den regelmäßigen Austausch ausbauen. Für diesen Zweck haben wir eigens eine neue Position in der sportlichen Leitung für die Aus- und Weiterbildung geschaffen. Außerhalb des Vereins lernt man Trainer auf Turnieren, Spieltagen und Lehrgängen kennen und hält Kontakt. Auch mit den zuständigen Nationaltrainern stehe ich in regem Austausch.

### Arbeiten Sie bei Ihrer Talentsuche mit Schulen zusammen?

Dies ist mittlerweile der Fall. Rugby etabliert sich zunehmend an Schulen und ist Teil des Lehrplans. Schülerinnen und Schüler spielen innerhalb des Sportunterrichts Rugby und können sogar Teile ihrer Abiturprüfungen darin ablegen. Es findet daher ein Austausch mit Lehrkräften statt.

### Wie beurteilen Sie Ihre Position im Verein?

Ich bin bereits seit 21 Jahren im Verein, viele Leute kennen mich schon seitdem ich ein kleines Kind war. Heute trainiere ich einige meiner einstigen Mitspieler und an der Seite meiner einstigen Trainer. Seit eineinhalb Jahren habe ich auch Trainerfunktion im Frauen- und Herren-Bereich und bin an einigen richtungsweisenden Entscheidungen beteiligt gewesen. So kann ich dem Verein etwas zurückgeben.

### Wie beurteilen Sie die öffentliche Wahrnehmung Ihrer Tätigkeit?

Ich glaube, dass ich in meiner Position als noch recht junger Trainer frischen Wind bringe und dies von Seiten der Spielerinnen und Spieler sowie der Vereinsmitglieder Anklang findet. Ich denke zudem, man kennt mich mittlerweile in Rugbydeutschland.

### Welche besonderen Herausforderungen sehen Sie aktuell für Ihre Tätigkeit?

Es ist eine stetige Herausforderung mit den Teams mitzuwachsen, sich den Gegebenheiten anzupassen, Neues zu lernen und immer einen Schritt voraus zu sein. Die größte Herausforderung mit den Damen wird es sein, einen schlagkräftigen Kader für die Rückkehr in die 15er-Bundesliga aufzubauen. Des Weiteren wird es schwierig werden meiner Trainertätigkeit in diesem Umfang nachzugehen, wenn mein Referendariat im kommenden Jahr ansteht - alles unter der Voraussetzung, dass ich einen Platz in Hannover erhalte.

### Welche Anregungen haben Sie zur Förderung des Leistungssports in Niedersachsen?

Auch Leistungssport wird in der Regel, wie Breitensport, über Ehrenamt ermöglicht. Es muss attraktiv sein, sich in Vereinen und Verbänden ehrenamtlich zu engagieren.



Simeon Klaus

Rugby-Abteilungsleiter SC Germania List

[simeonklaus@web.de](mailto:simeonklaus@web.de)

Weblink:

[www.germania-list.de](http://www.germania-list.de)

Weitere Trainerinterviews:

[www.lsb-niedersachsen.de/trainerserie](http://www.lsb-niedersachsen.de/trainerserie)