

**LANGE TERMIJN PLANNING
VAN EEN SPELER**

**OPLEIDINGSPLAN
LTPD**

VLAAMSE RUGBYBOND

2011



VOORWOORD

De Vlaamse Rugbybond is trots u zijn opleidingsplan Long Term PlayerDevelopment Model (LTPD) te kunnen voorstellen, dat voor het eerst een compleet beeld schetst van de ontwikkeling van rugbyspelers op alle niveaus en ervaring. We gaan uit van een filosofie van goede kwaliteit en een levenslange deelname en plezier in het rugby.

Dit opleidingsplan is tot stand gekomen dankzij de samenwerking met de toptrainers van Vlaanderen, de Internationale Rugbybond en de Ierse Rugbybond.

Het L.T.P.D. kader zal helpen opdat de ervaring van het trainen en spelen van de sport altijd geschikt is aan de ontwikkelingsfase van de betrokken speler.

Zoals je merkt is het LTPD een Engelstalige term die wij ook zo zullen behouden en wereldwijd door de Internationale Rugbybond (IRB) ook zo wordt voorgesteld

Het model is Speler georiënteerd, zodat de specifieke karakteristieken met betrekking tot elke fase gebaseerd zijn op de specifieke kenmerken van de spelers in elke fase van de ontwikkeling.

De natuur van rugby union vereiste een grondig onderzoek van de eisen van het spel zelf in elk stadium, alsook de capaciteiten van de spelers. Deze analyse resulteerde in de oprichting van de Capaciteiten van de Spelers over 5 specifieke gebieden: **Technisch, Tactisch, Fysisch, Mentaal en Levensstijl.**

Een integraal onderdeel van het L.T.P.D model is de “essentie” van de Speler, Spel en Trainer in elke fase – deze opsomming van de karakteristieken van deze drie componenten doorheen de fase fungeert als een richtsnoer voor alle deelnemers.

Het is belangrijk te onthouden dat het L.T.P.D. model niet bedoeld is om een productielijn te zijn van spelers van wereldklasse, maar eerder een geïntegreerde reeks van fases (gebaseerd op wetenschappelijke principes en ervaring van deelnemers) om het potentieel van spelers te optimaliseren op basis van hun eigen vermogen en ambitie. Natuurlijk zal uiteindelijk, de succesvolle oprichting en onderhoud van een langetermijn programma van ontwikkeling essentieel zijn voor dat kleine aantal spelers die het talent en de ambitie hebben om elite sporters te worden.

De werkelijke effectiviteit van het L.P.T.D. programma zal worden aangetoond door zijn integratie in al onze structuren en systemen en door de lonende ervaring van spelers, trainers, ouders, scheidsrechters, supporters en beheerders van het spel;



VRB Long Term Player Development Model Overzicht

Het LTPD model is bedoeld om een referentiepunt te zijn voor alle deelnemers in het Vlaamse Rugby met als doel een leukere en productievere ervaring te zijn voor iedereen (spelers, trainers, ouders, toeschouwers en scheidsrechters en officials.)

De 3 belangrijkste principes in het LTPD zijn:

1. Het model is **Speler georiënteerd** - alle aspecten van het model zijn geschikt voor de capaciteiten van de deelnemers in elk stadium.
Deze capaciteiten zijn: Levensstijl, Fysisch, Tactisch, Mentaal en Technisch.
2. Het model is **Lange termijn** – de realiteit is dat er geen snelle weg is in de ontwikkeling van competenties tot op niveau van uitmuntendheid.
Een algemeen aanvaarde opvatting is dat het 10 jaar van goede coaching duurt om een speler of atleet van wereldklasse te produceren.
3. **Collectieve afstemming** tussen de betrokken personen en structuren doorheen een speler zijn rugbycarrière is het laatste principe achter het LTPD. Dit houdt in dat alle betrokkenen die bijdragen tot de ontwikkeling en ervaring van spelers samenwerken om ervoor te zorgen dat alle aspecten van het LTPD zijn afgestemd op elkaar.

Het LTPD is een zes-fasen model, ten dienste van deelnemers van “5 jaar tot Zwarte Duivel”. Deze fasen worden onderaan deze figuur voorgesteld;



In elke fase is de essentie en de karakteristieken van de speler, het spel en de trainer beschreven, zodat deze kunnen dienen als een referentiepunt voor al diegene die betrokken zijn in het spelen, scheidsrechteren en beheren van het spel. Deze zijn beschreven op de volgende pagina's:



FUNdamenteel

DE SPELER - SPEELT

De spelers in deze categorie zijn U7 tot U11 (5 -11 ongeveer)

De capaciteiten van jonge spelers dicteren ons dat de meeste leeractiviteiten het best kunnen aangeleerd worden door middel van te spelen. Dit is niet alleen van toepassing op aangepaste wedstrijden, maar ook op beperkte oefeningen en drill activiteiten. Specifieke technieken en correcties kunnen geïntegreerd worden doorheen de activiteit met behoud van maximale participatie en plezier. Dit zal er ook voor zorgen dat spelers een positieve en motiverende ervaring ontvangen.

DE TRAINER - BEGELEIDEN

Ter vergemakelijking van de behoeften en de capaciteiten van de jonge spelers, dient de trainer te fungeren als een begeleider, de omgeving aanbieden voor spelers om deze op een veilige en spannende manier te leren ontdekken. Correcties en begeleiding dient subtiel en simpel te zijn, met problemen omgaan in een breed vooruitzicht liever dan gedetailleerd vooruitzichten.

HET SPEL – FUN (LEUK)

Het eind product dient een leuke en veilige ontdekking te zijn. Waar de aandacht ligt op open spel (algemeen spel) met alle spelers die lopen, passen en tackelen. Jonge spelers zullen blijven deelnemen aan activiteiten die leuk en lonend zijn. Als spelers rijper worden en meer capaciteiten ontwikkelen, zullen hun behoeften en eisen ook veranderen.

2

LEER SPELEN & TRAINEN

DE SPELER - ONTDEKT

De spelers in deze categorie zijn U13 en U15 (12-14 ongeveer).

In deze fase laten de capaciteiten van speler hem toe te leren door te ontdekken. Het uitproberen van nieuwe benaderingen, het nastreven van oplossingen en nieuwe ervaringen in een gecontroleerde omgeving zal de ontwikkeling van de speler vergemakkelijken. Individuen zijn in staat om problemen op te lossen en moeten aangemoedigd worden om hun mening te uiten.

DE TRAINER – LEERT AAN

Als gevolg van het rijper worden, zijn de spelers nu in staat om langere tijd geconcentreerd en aandachtig te blijven; hierdoor is aanleren beter aangewezen dan leiden om kennis sneller bij te brengen. Kennis van hoe je het leren door middel van inzicht kan vergemakkelijken is van cruciaal belang, samen met de ontwikkeling van vaardigheden en progressies.

HET SPEL - GESTRUCTUREERD

Met de capaciteit tot beter begrijpen en technische bekwaamheid, zal het spel van algemeen spel evolueren naar een meer gestructureerde formaat met de ontwikkeling van georganiseerd spel (herstarts - voorwaartsen & driekwartten). Het spel is nog steeds leuk, veilig en aangenaam met veel lopen, passen en tackelen.

3

TRAIN OM TE TRAINEN

DE SPELER – FOCUST ZICH

Spelers in deze categorie zijn U17 & U19 (15-17 ongeveer). Deze spelers hebben de capaciteit om zich te concentreren en kunnen hierdoor hun competenties drastisch verbeteren door de correcte aandacht en toepassing. Een groter zelfbewustzijn en verantwoordelijkheid zijn kenmerken van spelers in deze fase, die indien goed verzorgd worden de fundamenten zullen leggen voor toekomstige realisaties en succes. Spelers zijn zeer competitief en zijn zich beter bewust van teamspirit en gezamenlijke doelen en waarden.

DE TRAINER – DAAGT UIT

Gezien de grotere capaciteit van de spelers zullen de vereisten van de trainer verder moeten gaan dan aanleren en spelers uitdagen om meer bedreven en hogere standaarden van prestaties te bereiken. Daarvoor zal de trainer een hoger niveau van prestaties afdwingen door aangepaste uitdagingen en de toepassing van druksituaties.

HET SPEL - PRESTATIES

Hoewel spelers nu zeer competitief zijn en in het nationale kampioenschap spelen, is de essentie in deze fase de nauwkeurige prestatie van het individu, eenheden en het team in het nastreven van de doelen. Het spel is duidelijk gestructureerd en samenhangend met een grotere nadruk op de rol van de eenheden. Echter om de ontwikkeling te maximaliseren, moet de nadruk liggen op de prestaties in de uitoefening van de gewenste uitkomsten en resultaten.

4

TRAIN VOOR **COMPETITIE**

DE SPELER - SPECIALISEERT

De spelers in deze categorie zijn 18-21 jaars. Spelers hebben zich nu toegelegd op rugby als hun voornaamste sport en zijn bereid hier een aanzienlijk aandeel aan tijd en energie aan te besteden om succesvol te worden. Ze zijn gedreven en zeer competitief met een grotere capaciteit voor alle wedstrijd gerelateerde competenties. Spelers besteden meer aandacht om zichzelf te ontwikkelen als specialisten op hun positie om hun functionele rol op te nemen in het team.

Met hun toename in kennis en maturiteit, zijn spelers in staat om sterke meningen te hebben en meer verantwoordelijkheid te nemen, alsook bijdragen om meer problemen op te lossen.

DE TRAINER - VERGEMAKKELIJKT

Omdat de eigenschappen van de spelers nu zo zijn dat ze de capaciteit hebben tot een grotere inbreng, zal de rol van de trainer verschuiven naar het vergemakkelijken. De mogelijkheid tot meningen hebben en het oplossen van problemen zal kritiek zijn als spelers zelfvertrouwen en relatieve autonomie willen ontwikkelen.

De trainer zal nog steeds gebruik moeten maken van onderwijzende, uitdagende en begeleidende vaardigheden waar nodig, de nadruk zou moeten liggen op de ontwikkeling van spelers hun 'vermogen om te navigeren' eerder dan 'te kopiëren'.

HET SPEL - RESULTATEN

Het spel is nu zeer competitief met specialisten per positie die een duidelijke invloed hebben op gesynchroniseerde evenementen, mini-eenheden en eenheden en teamspel geconcentreerd op het verminderen van fouten en een maximaal succes te behalen. De focus ligt op het bereiken van de gewenste resultaten met betrekking tot aanval en verdedigings doelen (algemeen spel, speciaal spel).

Voorbeeld, het winnen van de lineout is nu veel belangrijker dan de uitvoering ervan; maar de essentie van de vorige fases (prestaties, gestructureerd, plezier) zijn allemaal opgenomen in het streven naar de gewenste 'resultaten'.

5

TRAIN OM TE WINNEN

DE SPELER - INNOVEERT

Spelers in deze categorie zijn volwassen spelers in Vlaamse of Nationale selectie.

Deze spelers hebben de capaciteit om verder te gaan dan het ingestudeerde repertoire, strategieën en tactische oplossingen en te innoveren als de situatie daarom vraagt.

Zeer competitief en gedreven moeten ze uitmuntend zijn in hun positionele en functionele rollen alsook de capaciteit hebben om meerdere rollen te vervullen in het algemene spel.

Ze moeten in staat zijn om te gaan met de druk van de publieke verwachtingen, interesse en storingen samen met self-management en zelf-ontplooiing.

DE TRAINER – STELT IN STAAT

De principes van het lesgeven aan volwassenen samen met de karakteristieken van kampioenen houden in dat trainers moeten vrijgeven in plaats van beperken van de mogelijkheden van de spelers en andere leden van de trainersstaf, anders zal het potentieel aan creativiteit en verantwoordelijkheid worden verstikt. Met verantwoorde spelers komen spelersverantwoordelijkheid en de bijhorende controle over de speler.

Om dit te bekomen moet de trainer een omgeving creëren waarin vertrouwen en respect tussen alle leden van de ploeg wordt vastgesteld met behoud van de eindverantwoordelijkheid over de prestaties en resultaten van het team.

HET SPEL - RESULTATEN

Dit is het 'business einde' van rugby, bij elite/professionele sport gaat het om winnen en is er niet veel troost in het verliezen. Analyseren en uitbuiten van je tegenstanders zwakheden terwijl je de eigen zwakheden verbergt, is een van de belangrijkste kenmerken van deze categorie.

Echter, door constant de prestaties te verbeteren en de gewenste resultaten te bekomen zal de kans op winst uiteindelijk toenemen.

6

PENSIOEN & **BEHOUD**

Spelers stoppen met spelen voor meerdere redenen: leeftijd, blessure, privé en werk, enz... Om het spel verder te laten ontwikkelen en opdat de volgende generatie zou kunnen genieten van de kennis en de ondersteuning van diegene die hen voor waren, zijn er vele domeinen waar ex-spelers "iets kunnen terug geven" .:

STEUN RUGBY:

Mogelijke rollen voor ex-spelers kunnen zijn:

Bestuurder/beheerder – wordt een actief lid van een club, regio, liga, bond of groep als vrijwilliger of betaalde medewerker.

Ontwikkeling – wordt betrokken in de spelers- en trainersontwikkeling door opleiding te volgen als trainer, coach en/of mentor.

Scheidsrechter – wordt betrokken in het leiden van wedstrijden als scheidsrechter/official en/of scheidsrechtersopleiding door opleiding te volgen als scheidsrechter, coach of toezichter.

Promoot rugby door het doorgeven van persoonlijke ervaringen en het benadrukken van de 'geest van rugby' als ouder, vriend, familielid, onderwijzer, sponsor enz,....

Geniet van rugby als supporter en draag bij tot de identiteit en sociale aspecten van rugby op alle niveaus.

LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT

STAGE		FUNdamenteel			LEER TE SPELEN EN TE TRAINEN
LEEFTIJD		5-7	7-10	10-12	12-14
ONTWIKKELINGS STAGE		Vroege kindertijd – Late kindertijd			Late kindertijd – Vroege puberteit
SAMENVATTING		"Leuk, Veilig, Basis Vaardigheden en Begrijpen			Veilige en leuke kennismaking met het 15-à-side spel
SPELERS CAPACITEITEN	TECHNISCHE	<ul style="list-style-type: none"> • Individuele Vaardigheden • Inleiding tot Groeps Vaardigheden • Inleiding tot Tackelen • Inleiding tot Continuïteits Vaardigheden 			<ul style="list-style-type: none"> • Verdere ontwikkeling van de Individuele en Groeps Vaardigheden • Inleiding tot Positie Specifieke Vaardigheden
	TACTISCHE	<ul style="list-style-type: none"> • Achterwaarde Pas • Offside • Ga Vooruit • Support • Continuïteit 			<ul style="list-style-type: none"> • Identificeren met Positionele rol • Basis principes van Aanval en Verdediging • Basis Tactische voorbereiding <ul style="list-style-type: none"> – Bewust maken van de Verdediging
	FYSIEKE	<ul style="list-style-type: none"> • ABCs van de beweging • Coördinatie en Manipulatie • Flexibiliteit • Snelheid en Voortbeweging • Opwarming / Afkoeling 			<ul style="list-style-type: none"> • Behendigheid • Flexibiliteit • Coördinatie en Manipulatie • Evenwicht – statisch en dynamisch • Krachttraining
	MENTALE	<ul style="list-style-type: none"> • Zelfvertrouwen • Eigenwaarde • Positieve houding tov sport • Verdraagzaamheid 			<ul style="list-style-type: none"> • Doelen stellen – korte termijn • Geduld • Controle • Concentratie
	LEVENSTIJL/ PERSOONLIJKE	<ul style="list-style-type: none"> • Sociale vaardigheden • Eerlijkheid • Zelfbeheersing • Creatief denken 			<ul style="list-style-type: none"> • Persoonlijke verantwoordelijkheid • Interpersoonlijke vaardigheden • Ambitie om te verbeteren

TRAIN OM TE TRAINEN	TRAIN VOOR COMPETITIE	TRAIN OM TE WINNEN	PENSIOEN/ BEHOUD
± 15 tot 17 jaar	18 tot 21 jaar	Volwassen spelers voor Vlaamse of Nationale ploeg	Stap er op eender welke leeftijd in
Vroege Puberteit – Late Puberteit	Late Puberteit – Jong Volwassenheid	Jong Volwassenheid - Volwassenheid	
De prestaties van rugby vaardigheden om de beginselen van het spel te bereiken in een wedstrijd	De prestaties van verschillende rollen onder wedstrijd omstandigheden	Improviserend en probleemoplossend te werk gaan onder wedstrijd omstandigheden	‘Om een gezonde levensstijl te genieten en deelnemers te behouden voor administratieve, coaching, begeleidende of ondersteunende rollen’
<ul style="list-style-type: none"> Groeps- en Individuele vaardigheden gebruikt om team spel te bereiken Ontwikkeling van positie specifieke vaardigheden 	<ul style="list-style-type: none"> Ontwikkeling van functionele rollen en probleemoplossend werken binnen Individuele- en Groepsvaardigheden 	<ul style="list-style-type: none"> Beheersing van individuele en positief specifieke vaardigheden op een hoog prestatieniveau. 	<ul style="list-style-type: none"> Behouden van passende recreatieve interesse Toepassen van kennis in coaching / mentoring / begeleidende capaciteiten.
<ul style="list-style-type: none"> Begrijpen van een “Gameplan” Uitvoeren van Spelpatronen Selectie van Tactische opties Druk – bereiken van de Beginselen van het Spel 	<ul style="list-style-type: none"> Invoeren van probleemoplossende strategieën Identiteiten van Rugby Ontwikkelen strategieën van mini-eenheden Waardering van het Spel 	<ul style="list-style-type: none"> Toepassen van prestatie analyse Vermogen om tactische strategieën aan te passen tijdens een wedstrijd Prioriteiten onder druk – Bezit / Positie / Punten Identificeer tactische sterke en zwakke punten van tegenstander 	<ul style="list-style-type: none"> Behouden van passende recreatieve interesse Toepassen van kennis in coaching / mentoring / begeleidende capaciteiten.
<ul style="list-style-type: none"> Kracht Sterkte Snelheid en Versnelling Pre-herstel Sportspecifieke Multi-activiteiten uithoudingsvermogen Individuele specifieke flexibiliteit bij maximale groeisnelheid 	<ul style="list-style-type: none"> Sprint uithoudingsvermogen Kracht en Sterkte Snelheid, Bewegelijkheid & Vinnigheid Training van specifieke Posities Geperiodiseerde training Herstel routines 	<ul style="list-style-type: none"> Sprint uithoudingsvermogen Kracht en Sterkte Snelheid, Bewegelijkheid en Vinnigheid Training van specifieke Posities Geperiodiseerde training Herstel routines Individuele programma’s 	<ul style="list-style-type: none"> Blijf actief dmv recreatieve en andere sportieve activiteiten Flexibiliteit, uithoudingsvermogen, krachttraining
<ul style="list-style-type: none"> Motivatie Doelstelling – middellange termijn Vastberadenheid 	<ul style="list-style-type: none"> Pre-match voorbereiding Gecontroleerde ademhaling Omgaan met opwinding en angst Doelstelling – lange termijn 	<ul style="list-style-type: none"> Mentale ontspanning Inbeelden Coping strategieën Zelfbewustzijn Profilering 	<ul style="list-style-type: none"> Aanpassing aan een niet-deelname milieu
<ul style="list-style-type: none"> Onafhankelijk denken Ambitie – carrière mogelijkheden Zichzelf indentificeren Rolmodel 	<ul style="list-style-type: none"> Belangrijkste waarden Levensbeheer Zelfredzaamheid Omgaan met mislukking 	<ul style="list-style-type: none"> Zelfredzaamheid Geduld om langetermijn doelen te bereiken Positief gebruik van Vermogen/Invloed Levensbeheer 	<ul style="list-style-type: none"> Nastreven van persoonlijke en familie doelen Nastreven van verdere zelfontwikkeling Mogelijke betrokkenheid in rugbyontwikkeling initiatieven Aangepaste voeding

DEFINITIES

Technische Capaciteiten

Kennis en begrijpen van de rugby specifieke vaardigheden nodig om het spel op een efficiënte wijze te spelen.

Tactische Capaciteiten

Kennis en begrijpen van het spel en toepassing van zijn principes om doelen te bereiken.

Fysieke Capaciteiten

Kennis en begrijpen van de fysieke componenten die specifiek gerelateerd zijn tot de rijping en ontwikkeling

Mentale Capaciteiten

Kennis en begrijpen van de psychologische vaardigheden en strategieën die nodig zijn in verband met effectieve prestaties.

Levensstijl & Persoonlijke Capaciteiten

Kennis en begrijpen van kwesties in verband met zelfbewustzijn, zelfontplooiing en tot vaststelling van een evenwichtig perspectief.

LANGE TERMIJN ONTWIKKELING VAN EEN SPELER SPELERS CAPACITEITEN

NIVEAU 1

FUNdamentele

FASE

IRB Level I cursus

Aspirant –initiator cursus

“Leuk, Veilig, Basis Vaardigheden en begrijpen”

Technische capaciteiten

Fase 1 “Leuk en Pleziering” (leeftijd 6-8) <i>Ontwikkeling door gestructureerd spel</i>	
1	ONTWIJK VAARDIGHEDEN • Verandering van snelheid
2	BALBEHANDELING • Passen • Vangen • Zijwaartse pas • Bal oprapen van de grond • Bal op de grond leggen
3	CONTACTVAARDIGHEDEN • Vertrouwen in contact • Aangepaste tackels
4	DRIEKWARTENSPEL • Opstelling • Lopen en passen

Fase 2 “Leuk, Veilig en Basisvaardigheden” (leeftijd 8-10) <i>Versterken en ontwikkelen Fase 1 vaardigheden</i>	
1	ONTWIJK VAARDIGHEDEN • Side Step
2	BALBEHANDELING • Zijwaartse pas/Beslissingsvaardigheden (2v1 en 3v2) • Oppakken en passen • Pas van op grond
3	CONTACTVAARDIGHEDEN • Zijwaartse tackel • Voorwaartse tackle • Vallen en de bal plaatsen • Terug recht staan – het spel hervatten
4	MAULVAARDIGHEDEN • Baldrager – Stabiliteit en Balpresentatie • Link speler (eerste support speler) – Lichaamspositie, verzekeren en afgeven van de bal • Support spelers – Binden en beschermen
5	RUCKVAARDIGHEDEN • Baldrager – Balpresentatie • Link speler – Lichaamspositie en bal beschermen • Support spelers – Binden en drijven
6	DRIEKWARTENSPEL • Heropstelling • Support lopen

Fase 3 “Basisvaardigheden en Begrijpen” (leeftijd 10-12) <i>Versterken en ontwikkelen van Fase 2 vaardigheden</i>	
1	ONTWIJK VAARDIGHEDEN • Swerve • Hand-Off
2	BALBEHANDELING

	• Switch
	• Looppas
	• Beslissingsvaardigheden – Creëren van ruimte
3	CONTACTVAARDIGHEDEN
	• Achterwaartse tackel
	• Passen in de tackel
	• Bal veroveren in de tackel
4	MAULVAARDIGHEDEN
	• Supportspelers – Buigen, binden en drijven
5	RUCKVAARDIGHEDEN
	• Baldrager – Drijven en bal plaatsen
	• Link/Support spelers – door benen buiten, binden en drijven
6	SCRUMVAARDIGHEDEN (6-MAN) 3-2-1
	• Individuele lichaamspositie – Stabiliteit
	• Ontwikkelen van de coördinatie van het geheel
	• Veiligheid – Beheren van een ingestorte scrum
7	LINE-OUT VAARDIGHEDEN
	• Vanger en support spelers – Line-out naar Maul - Geen liften
8	DRIEKWARTENSPEL
	• Identificeren en benutten van ruimte
	• Aanvalspatronen gebruiken
9	SCHOPPEN EN VANGEN
	• Grubber
	• Chip
	• Punt
	• Fielding van de bal in de lucht.

Tactische Capaciteiten

Fase 1 “Leuk en Pleziering” (leeftijd 6-8) Ontwikkeling door gestructureerd spel	
1	SPELREGELS/ETHISCHE CODE
	• Kennis van Jeugdreglementen U7-U9
	- Achterwaarts passen
	- Offside
	- “Tackel”
	• Concepten van Fair Play en vriendschappelijke wedstrijden
2	HET SPEL
	• Speel jeugdwedstrijden met “Dynamisch hervatten van het spel” U7-U9 (op 22x15m & 35x22m)
3	PRINCIPES
	• Ga Vooruit – Lopen en Ontwijken (aanval) & tackelen (verdediging)
	• Support – Achterwaartse pas naar support (aanval) & helpen om balbezit te heroveren (verdediging)
Fase 2 “Leuk, Veilig en Basisvaardigheden” (leeftijd 8-10) Versterken en ontwikkelen Fase 1 vaardigheden	
1	SPELREGELS/ETHISCHE CODE

	<ul style="list-style-type: none"> • Kennis van jeugdreglement U11
	- Ruck en Maul
	- Voordeel
	<ul style="list-style-type: none"> • Concepten van Eerlijkheid en Verantwoordelijkheid - Fair-Play charter
2	HET SPEL
	<ul style="list-style-type: none"> • Speel jeugdwedstrijden met “Dynamisch hervatten van het spel” U11 (op 50x 35m)
3	PRINCIPES
	<ul style="list-style-type: none"> • Balbezit – Groepsspel als basis voor balbezit
	<ul style="list-style-type: none"> • Continuïteit – balbezit behouden
Fase 3 “Basisvaardigheden en Begrijpen” (leeftijd 10-12) Versterken en ontwikkelen van Fase 2 vaardigheden	
1	SPELREGELS/ETHISCHE CODE
	<ul style="list-style-type: none"> • De Tackel situatie – “Rugby Ready”
	<ul style="list-style-type: none"> • Concepten van Sportief gedrag & Perspectief op Sport – Fair Play charter
2	HET SPEL
	<ul style="list-style-type: none"> • Speel 12-a-side (60x40m)
	<ul style="list-style-type: none"> • Bewust zijn van de basis posities bij herstarten van het spel (scrum & line-out)
3	PRINCIPES
	<ul style="list-style-type: none"> • Verdediging – Balbezit winnen
	<ul style="list-style-type: none"> • Inleiding naar team spel (collectieve actie in Aanval & Verdediging)

Fysieke Capaciteiten

Fase 1 “Leuk en Pleziering” (leeftijd 6-8) Ontwikkeling door gestructureerd spel	
1	BEHENDIGHEID
2	BEWUST ZIJN VAN LICHAAM IN RUIMTE
3	EVENWICHT – STATISCH EN DYNAMISCH
4	COORDINATIE EN MANIPULATIE
5	SNELHEID EN VOORTBEWEGING
Fase 2 “Leuk, Veilig en Basisvaardigheden” (leeftijd 8-10) Versterken en ontwikkelen Fase 1 vaardigheden	
6	BEHENDIGHEID
7	BEWUST ZIJN VAN LICHAAM IN RUIMTE
8	EVENWICHT – STATISCH EN DYNAMISCH
9	COORDINATIE EN MANIPULATIE
10	SNELHEID EN VOORTBEWEGING

Fase 3 “Basisvaardigheden en Begrijpen” (leeftijd 10-12) Versterken en ontwikkelen van Fase 2 vaardigheden	
11	BEHENDIGHEID
12	BEWUST ZIJN VAN LICHAAM IN RUIMTE
13	EVENWICHT – STATISCH EN DYNAMISCH
14	COORDINATIE EN MANIPULATIE
15	SNELHEID EN VOORTBEWEGING

16	OPWARMING EN COOLING DOWN
17	TRIPLE EXTENSION (INLEIDING)

Mentale Capaciteiten

Fase 1 “Leuk en Plezieren” (leeftijd 6-8) Ontwikkeling door gestructureerd spel	
1	ZELFVERTROUWEN
2	POSITIEVE HOUDING TOV SPORT
3	EIGENWAARDE
Fase 2 “Leuk, Veilig en Basisvaardigheden” (leeftijd 8-10) Versterken en ontwikkelen Fase 1 vaardigheden	
4	VERDRAAGZAAMHEID
5	FOCUS EN CONCENTRATIE
Fase 3 “Basisvaardigheden en Begrijpen” (leeftijd 10-12) Versterken en ontwikkelen van Fase 2 vaardigheden	
6	ONTWIKKELING VAN HET ZELFBEELD
7	MAATSCHAPPELIJK VERTROUWEN – REACTIE OP POSITIEVE VERSTERKING
8	ENTHOUSIASME EN ENGAGEMENT

Levensstijl & Persoonlijke Capaciteiten

Fase 1 “Leuk en Plezieren” (leeftijd 6-8) Ontwikkeling door gestructureerd spel	
1	SAMENWERKING
2	BASIS SOCIALE VAARDIGHEDEN
3	DELEN
4	EERLIJKHEID
Fase 2 “Leuk, Veilig en Basisvaardigheden” (leeftijd 8-10) Versterken en ontwikkelen Fase 1 vaardigheden	
5	POSITIEVE REACTIE OP DISCIPLINE EN STRUCTUUR
6	ZELFBEHEERSING – BALANS TUSSEN PERSOONLIJKE BEHOEFTE EN/WIL MET ANDEREN
7	ZELFEXPRESSIE
Fase 3 “Basisvaardigheden en Begrijpen” (leeftijd 10-12) Versterken en ontwikkelen van Fase 2 vaardigheden	
8	IDENTIFICATIE MET POSITIEVE ROLMODELLEN
9	CREATIEF DENKEN
10	COMMUNICATIEVE VAARDIGHEDEN
11	WERKEN ALS ONDERDEEL VAN EEN “TEAM”
12	BEWUST ZIJN VAN GEZONDHEID EN VEILIGHEIDSKWESTIES

NIVEAU 2

LEER TE SPELEN

EN TE TRAINEN

FASE

IRB Level II cursus
Initiator cursus

“Veilige en leuke kennismaking met het 15-a-side spel”(leeftijd 12 -14)

U15

Technische Capaciteiten

1	ONTWIJK VAARDIGHEDEN – 1 vs 1
	• Verandering van snelheid
	• Side Step
	• Swerve
	• Hand Off
2	BALBEHANDELING – BEHOUDEN VAN CONTINUITEIT IN AANVAL
	• Passen en Vangen
	• Zijwaartse pasen en Vangen
	• Beslissingsvaardigheden – Behouden van ruimte
	• Beslissingsvaardigheden – Ruimte creëren
	• Spin Pass
	• Oppakken en op grond plaatsen
3	CONTACTVAARDIGHEDEN – VERDEDIGING
	• Terreinwinst maken in de Tackel
	• Voorwaartse, Zijwaartse en Tackel langs Achteren
	• Contactvaardigheden – Aanval
	• Bal op de grond plaatsen in de tackel
	• Passen rond de tackel
	• Passen voor de tackel
4	MAUL VAARDIGHEDEN –CONTINUITEIT BEHOUDEN IN EEN “STAANDE” TACKEL
	• Baldrager – een sterke basis vormen en bal beschermen
	• Link speler (1° support) – Balbezit verzekeren en bal beschikbaar stellen
	• Support spelers – buigen, binden en drijven
5	RUCK VAARDIGHEDEN – SNEL BALBEZIT HEROVEREN IN DE TACKEL
	• Baldrager – bal presenteren
	• Link/Support spelers – baldrager beschermen en balbezit verzekeren
	Ruck Vaardigheden – Opzetten van een ruck om continuïteit te behouden
	• Baldrager – gaat naar grond/bal plaatsen tijdens het drijven
	• Link/Support spelers – baldrager beschermen en balbezit verzekeren.
6	SCRUM VAARDIGHEDEN – AANVAL (8 MAN) – INVOERING VAN DERDE RIJ - NIET DUWEN
	• Samenstelling
	• Inkomen
	• Bal ingeven en hooken
	• Kanaliseren – Kanaal 1 en 2
	• Bal achteraan leveren en gebruik van de bal
	Scrum Vaardigheden – Verdediging (8 man)
	• Samenstelling
	• Inkomen

	<ul style="list-style-type: none"> Balbezit betwisten
7	LINEOUT VAARDIGHEDEN –AANVAL – Liften vanaf U15
	<ul style="list-style-type: none"> Samenstelling Codes, communicatie & variaties Beweging & reactie Ingooien, springen, vangen en binden Leveren en gebruik van de bal
	Lineout Vaardigheden – Verdediging –
	<ul style="list-style-type: none"> Samenstelling Beweging/Reactie Bezit betwisten Voorkomen dat terreinwinst wordt gemaakt
8	DRIEKWARTENSPEL – VANAF SCRUM, LINEOUT EN FASE SPEL
	<ul style="list-style-type: none"> Positionering en opstelling – (om verschillende opties toe te laten) Identificatie van de ruimte – (selectie van spelpatronen) Looprichtingen – (om ruimte te behouden/te creëren) Timing van de pas – (om verdedigers te fixeren) Verdediging doorbreken –(met een vrijstaande speler) Support op baldrager (om de aanval te behouden)
9	SCHOPPEN EN VANGEN – OM VOORWAARTS TE GAAN EN DE RUIMTE TE GEBRUIKEN
	<ul style="list-style-type: none"> Grubber en Chip (1v1) Punt (om terreinwinst te maken) Fielding the Ball – veroveren/heroveren balbezit ?
10	VERDEDIGING – VOORKOMEN DAT EERSTE VERDEDIGINGSLIJN WORDT DOORBROKEN
	<ul style="list-style-type: none"> Opstelling (tot elkaar) Beweeg voorwaarts (behoud opstelling) Reageer op komende dreiging (flexibiliteit) Tackel (om te voorkomen dat terreinwint wordt gemaakt)
11	HERSTARTEN – OM BALBEZIT TE VEROVEREN/HEROVEREN
	Ontvangende team -
	<ul style="list-style-type: none"> Samenstelling Vangen/afleiden van de bal Bescherm en leveren van de bal
	Schoppende Team -
	<ul style="list-style-type: none"> Drop-Kick Beweeg voorwaarts in een patroon (om druk te zetten) Om bezit te betwisten

Tactische Capaciteiten

1	SPELREGELS/ETHISCHE CODE
	<ul style="list-style-type: none"> Persoonlijke verantwoordelijkheid voor gedrag en acties Begrijpen van de fundamentele Spelregels van het 15-a-side spel – Be Rugby Ready

2	HET SPEL
	<ul style="list-style-type: none"> • Speel 15-a-side game
	<ul style="list-style-type: none"> • Basis tactische voorbereiding – bewust zijn van de tegenstander
	<ul style="list-style-type: none"> • Introductie tot een competitieve structuur
	<ul style="list-style-type: none"> • Zich identificeren met positionele rollen
3	PRINCIPES
	<ul style="list-style-type: none"> • Ga voorwaarts – inbegrepen basis schop strategieën
	<ul style="list-style-type: none"> • Support – om continuïteit in de aanval te behouden
	<ul style="list-style-type: none"> • Team spel – aanval en verdediging (collectieve actie in aanval en verdediging)

Fysieke Capaciteiten

1	EVENWIKCHT
2	COORDINATIE EN MANIPULATIE
3	SNELHEID EN VOORTBEWEGING
4	BEHENDIGHEID
5	BEWUST ZIJN VAN LICHAAM IN DE RUIMTE
6	FLEXIBILITEIT EN MOBILITEIT
7	KRACHT – (INCLUSIEF TRIPLE EXTENSION)

Mentale Capaciteiten

1	DOELEN STELLEN – KORTE TERMIJN
2	GEDULD
3	ZELFBEHEERSING
4	CONCENTRATIE – FOCUS OP SLEUTELFACTOREN

Persoonlijke & Levensstijl Capaciteiten

1	PERSOONLIJKE VERANTWOORDELIJKHEID
2	AMBITIE OM TE VERBETEREN
3	INTERPERSOONLIJKE VAARDIGHEDEN
4	BEWUSTWORDING EN AANVAARDING VAN PUBERENDE ONTWIKKELINGEN
5	MAATSCHAPPELIJKE VERANTWOORDELIJKHEID
6	GOEDE GEZONDHEID EN PRAKTISCHE HYGIENE

NIVEAU 3

TRAIN OM TE

TRAINEN FASE

Trainer B

IRB Level III

De prestaties van rugby vaardigheden om de beginselen van het spel te bereiken in een wedstrijd (Leeftijd 15 tot 17 jaar)

Technische Capaciteiten Ontwikkeling van vaardigheden

1	ONTWIJK VAARDIGHEDEN – GEWIJZIGDE SPELVORMEN/WEDSTRIJD OMSTANDIGHEDEN
	<ul style="list-style-type: none"> • Verandering van snelheid
	<ul style="list-style-type: none"> • Side Step
	<ul style="list-style-type: none"> • Swerve
	<ul style="list-style-type: none"> • Hand off
2	BALBEHANDELING – OM VERDEDIGERS TE VERSLAAN
	<ul style="list-style-type: none"> • Passen en vangen
	<ul style="list-style-type: none"> • Zijwaarts passen en vangen
	<ul style="list-style-type: none"> • Beslissingsvaardigheden – ruimte behouden
	<ul style="list-style-type: none"> • Beslissingsvaardigheden – ruimte creëren
	<ul style="list-style-type: none"> • Spin pas
3	CONTACTVAARDIGHEDEN – VERDEDIGING – (WEDSTRIJD OMSTANDIGHEDEN)
	<ul style="list-style-type: none"> • Terreinwinst maken in de tackle
	<ul style="list-style-type: none"> • Voorwaartse, zijwaartse en achterwaartse tackels
	Contactvaardigheden – Aanval –(beste optie kunnen kiezen tijdens de wedstrijd)
	<ul style="list-style-type: none"> • Bal plaatsen in de tackle
	<ul style="list-style-type: none"> • Passen in de tackle
	<ul style="list-style-type: none"> • Passen voor de tackle
	<ul style="list-style-type: none"> • Oppakken en spelen
4	MAULVAARDIGHEDEN – ONTWIKKEL EEN PLATFORM VOOR DE AANVAL
	<ul style="list-style-type: none"> • Baldrager – een sterke basis vormen en bal beschermen
	<ul style="list-style-type: none"> • Link speler – balbezit verzekeren, de juiste beslissing nemen
	<ul style="list-style-type: none"> • Support spelers – ondersteunen de link speler
5	RUCKVAARDIGHEDEN – SNEL BALBEZIT HEROVEREN IN DE TACKEL
	<ul style="list-style-type: none"> • Baldrager – bal presenteren
	<ul style="list-style-type: none"> • Link/Support spelers – baldrager beschermen en balbezit verzekeren
	<ul style="list-style-type: none"> • Ruckvaardigheden – een ruck opzetten om de aanval te vergemakkelijken
	<ul style="list-style-type: none"> • Baldrager – gaat naar grond/bal plaatsen tijdens het drijven
	<ul style="list-style-type: none"> • Link/Support spelers – baldrager beschermen en balbezit verzekeren/de juiste beslissing nemen

6	SCRUMVAARDIGHEDEN – AAANVAL – ONTWIKKEL EEN PLATFORM VOOR DE AANVAL – MAX 1,5m duwen U17-U19 en dames
	<ul style="list-style-type: none"> • Samenstelling
	<ul style="list-style-type: none"> • Inkomen
	<ul style="list-style-type: none"> • Toepassen van druk
	<ul style="list-style-type: none"> • Bal ingeven en hooken
	<ul style="list-style-type: none"> • Kanaliseren – Kanaal 1 en 2
	<ul style="list-style-type: none"> • Bal achteraan leveren en gebruik van de bal
	<ul style="list-style-type: none"> • Scrumvaardigheden – verdediging – goed balbezit verhinderen
	<ul style="list-style-type: none"> • Samenstelling

	<ul style="list-style-type: none"> • Inkomen
	<ul style="list-style-type: none"> • Toepassen van druk
	<ul style="list-style-type: none"> • Balbezit betwisten
7	LINEOUTVAARDIGHEDEN – AANVAL – ONTWIKKEL EEN PLAFORM VOOR DE AANVAL
	<ul style="list-style-type: none"> • Samenstelling
	<ul style="list-style-type: none"> • Codes, communicatie en variaties
	<ul style="list-style-type: none"> • Beweging & reactie
	<ul style="list-style-type: none"> • Ingooien, springen, vangen en support
	<ul style="list-style-type: none"> • Leveren en gebruiken van de bal – de juiste beslissing nemen
	Lineoutvaardigheden – verdediging – goed balbezit verhinderen
	<ul style="list-style-type: none"> • Samenstelling
	<ul style="list-style-type: none"> • Beweging/reactie
	<ul style="list-style-type: none"> • Balbezit betwisten
	<ul style="list-style-type: none"> • Voorkomen dat terreinwint wordt gemaakt
8	DRIEKWARTENSPEL – MEERDERE FASES IN WEDSTRIJDOMSTANDIGHEDEN
	<ul style="list-style-type: none"> • Positionering en opstelling – (om verschillende opties toe te laten)
	<ul style="list-style-type: none"> • Herkennen van de ruimte – (selectie van spelpatronen)
	<ul style="list-style-type: none"> • Looprichtingen - (om ruimte te behouden/ te creëren)
	<ul style="list-style-type: none"> • Timing van de pas – (om verdedigers te fixeren)
	<ul style="list-style-type: none"> • Verdediging doorbreken - (met een vrijstaande speler)
	<ul style="list-style-type: none"> • Support op baldrager - (om de aanval te behouden)
	<ul style="list-style-type: none"> • Bewust zijn van formele rol in een spelpatroon
9	SCHOPPEN EN VANGEN – OM VOORWAARTS TE GAAN EN DE RUIMTE TE GEBRUIKEN
	<ul style="list-style-type: none"> • Grubber en Chip (in wedstrijdstandigheden)
	<ul style="list-style-type: none"> • Punt (om terreinwinst te maken)
	<ul style="list-style-type: none"> • Fielding the Ball – veroveren/heroveren balbezit
10	VERDEDIGING – VOORKOMEN DAT EERSTE VERDEDIGINGSLIJN WORDT DOORBROKEN EN POGING OM BALBEZIT TE HEROVEREN
	<ul style="list-style-type: none"> • Opstelling (tot elkaar)
	<ul style="list-style-type: none"> • Beweeg voorwaarts (behoud opstelling)
	<ul style="list-style-type: none"> • Reageer op komende dreiging (flexibiliteit)
	<ul style="list-style-type: none"> • Tackel (om te voorkomen dat terreinwinst wordt gemaakt)
	<ul style="list-style-type: none"> • Support (om balbezit te heroveren)
11	HERSTARTEN – OM BALBEZIT TE VEROVEREN/HEROVEREN
	Ontvangende team –
	<ul style="list-style-type: none"> • Samenstelling
	<ul style="list-style-type: none"> • Vangen/afleiden van de bal
	<ul style="list-style-type: none"> • Beschermen en leveren van de bal
	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik als platform voor de aanval
	Schoppende Team –

	<ul style="list-style-type: none"> • Drop-Kick
	<ul style="list-style-type: none"> • Beweeg voorwaarts in een patroon –(om druk te zetten)
	<ul style="list-style-type: none"> • Balbezit betwisten/om te voorkomen dat terreinwinst wordt gemaakt
12	SUPPORT – OM DE AANVAL EN VERDEDIGINGSPATRONEN TE VERGEMAKKELIJKEN
	<ul style="list-style-type: none"> • Anticipeer op hoe het spel zal ontwikkelen
	<ul style="list-style-type: none"> • Aangepaste looplijnen

	<ul style="list-style-type: none"> • Aangepaste positionering – diepte en breedte
	<ul style="list-style-type: none"> • De juiste beslissing nemen in support

Tactische Capaciteiten

1	SPELREGELS/ETHISCHE CODE
	<ul style="list-style-type: none"> • De gevolgen van acties waarderen • Kennis van de Spelregels 'Strafschoppen'/sancties en 'Tackel'
2	HET SPEL
	<ul style="list-style-type: none"> • Effectieve pakspel • Begrijpen van een Gameplan • Keuze/selectie van tactische opties – uitbuiten van ruimte • Ontwikkel positie-specifieke eisen
3	PRINCIPES
	<ul style="list-style-type: none"> • Druk – het bereiken van de Principes van het Spel

Fysieke Capaciteiten

1	FUNDAMENTELE VAARDIGHEDEN
2	STERKTE
3	KRACHT (INCLUSIEF TRIPLE EXTENSION)
4	BEWEEGELIJKHEID
5	SNELHEID, VERSNELLING
6	VERSCHILLENDE SPORTSPECIFIEKE UITHOUDINGS ACTIVITEITEN
7	PRE-HERSTEL

Mentale Capaciteiten

1	MOTIVATIE
2	DOELSTELLING OP MIDDELLANGE TERMIJN
3	VASTBERADENHEID
4	CONCENTRATIE OP KERNTAKEN EN SLEUTELFACTOREN

Persoonlijke & Levensstijl Capaciteiten

1	ONAFHANKELIJK DENKEN
2	AMBITIE – PLAN CARRIEREOPTIES
3	AANVAARDING VAN STRUCTUUR EN DISCIPLINE
4	ROLMODEL VOOR JONGE KINDEREN
5	EIGEN IDENTITEIT VASTSTELLEN
6	LEVENSBALANS – OMGAAN MET DRUK

NIVEAU 4

TRAIN VOOR

COMPETITIE FASE

Trainer A cursus
IRB Level IV

“De prestaties van verschillende rollen onder wedstrijd omstandigheden” (Leetijd 18 tot 21 jaar)

Technische Capaciteiten

Selection and Performance of Skills under match conditions

1	ONTWIJK VAARDIGHEDEN
	<ul style="list-style-type: none"> • Verandering van snelheid
	<ul style="list-style-type: none"> • Side Step
	<ul style="list-style-type: none"> • Swerve
	<ul style="list-style-type: none"> • Hand off
2	BALBEHANDELING – OM VERDEDIGERS TE VERSLAAN
	<ul style="list-style-type: none"> • Passen en vangen
	<ul style="list-style-type: none"> • Zijwaarts passen en ontvangen
	<ul style="list-style-type: none"> • Beslissingsvaardigheden – Behouden van ruimte
	<ul style="list-style-type: none"> • Beslissingsvaardigheden – Ruimte creëren
	<ul style="list-style-type: none"> • Spin Pas
3	CONTACTVAARDIGHEDEN – VERDEDIGING
	<ul style="list-style-type: none"> • Terreinwinst maken in de tackle
	<ul style="list-style-type: none"> • Voorwaartse, zijwaartse en Achterwaartse tackels
	<ul style="list-style-type: none"> • Contactvaardigheden – aanval –(verschillende rollen kunnen uitvoeren)
	<ul style="list-style-type: none"> • Baldrager – kies de juiste optie
	<ul style="list-style-type: none"> • 1st Support speler – reageer op baldrager
	<ul style="list-style-type: none"> • Andere support spelers – reageer gepast op de situatie
4	MAULVAARDIGHEDEN - (VERSCHILLENDE ROLLEN UITVOEREN)
	<ul style="list-style-type: none"> • Baldrager – een sterke basis vormen en bal beschermen
	<ul style="list-style-type: none"> • Link speler – balbezit verzekeren, de juiste beslissing nemen
	<ul style="list-style-type: none"> • Support spelers – ondersteunen link speler
5	RUCKVAARDIGHEDEN - (VERSCHILLENDE ROLLEN UITVOEREN)
	<ul style="list-style-type: none"> • Baldrager – kies de beste oplossing
	<ul style="list-style-type: none"> • Link/Support spelers – reageer op baldrager/situatie
6	SCRUMVAARDIGHEDEN – AANVAL – REAGEER OP DRUK VAN TEGENSTANDER
	<ul style="list-style-type: none"> • Samenstelling
	<ul style="list-style-type: none"> • Inkomen
	<ul style="list-style-type: none"> • Toepassen van druk
	<ul style="list-style-type: none"> • Bal ingeven en hooken
	<ul style="list-style-type: none"> • Kanalisering – Kanaal 1, 2 en 3
	<ul style="list-style-type: none"> • Bal achteraan leveren en gebruik van de bal
	<ul style="list-style-type: none"> • Scrumvaardigheden – verdediging – tegenstander zijn zwakte aanvallen
	<ul style="list-style-type: none"> • Samenstelling
	<ul style="list-style-type: none"> • Inkomen
	<ul style="list-style-type: none"> • Toepassen van druk
	<ul style="list-style-type: none"> • Balbezit betwisten

7	LINEOUTVAARDIGHEDEN - AANVAL – VERSCHILLENDE ROLLEN UITVOEREN
	<ul style="list-style-type: none"> • Ingooier – specialisatie rol
	<ul style="list-style-type: none"> • Springers/Vangers
	<ul style="list-style-type: none"> • Schijnbeweging/Opties
	<ul style="list-style-type: none"> • Ondersteuners
	<ul style="list-style-type: none"> • Verdelers
	Lineoutvaardigheden – verdediging – verschillende rollen uitvoeren
	<ul style="list-style-type: none"> • Springers/Vangers
	<ul style="list-style-type: none"> • Ondersteuners
8	DRIEKWARTENSPEL AANVAL – VERSCHILLENDE ROLLEN UITVOEREN
	<ul style="list-style-type: none"> • Verdeler
	<ul style="list-style-type: none"> • Schijnloper
	<ul style="list-style-type: none"> • Spelmaker
	<ul style="list-style-type: none"> • Support
	<ul style="list-style-type: none"> • Striker
9	SCHOPPEN EN VANGEN – OM VOORWAARTS TE GAAN EN DE RUIMTE TE EXPLOITEREN
	<ul style="list-style-type: none"> • Grubber en Chip (in wedstrijdverband)
	<ul style="list-style-type: none"> • Punt (om terreinwinst te maken)
	<ul style="list-style-type: none"> • Fielding the Ball – verover/herover balbezit
10	VERDEDIGING – VERSCHILLENDE ROLLEN UITVOEREN
	<ul style="list-style-type: none"> • Tackelaar – voorkomt dat terreinwinst wordt gemaakt/balbezit heroveren
	<ul style="list-style-type: none"> • 1st Support speler – reageer op tackelaar
	<ul style="list-style-type: none"> • Andere support spelers – reageer op de situatie
11	HERSTARTEN – VERSCHILLENDE ROLLEN UITVOEREN
	<ul style="list-style-type: none"> • Ontvangende team
	<ul style="list-style-type: none"> • Vanger
	<ul style="list-style-type: none"> • Ondersteuners
	Schoppende Team
	<ul style="list-style-type: none"> • Schopper – specialist rol
	<ul style="list-style-type: none"> • Springer/Vanger
	<ul style="list-style-type: none"> • Ondersteuners
12	SUPPORT – VERSCHILLENDE ROLLEN UITVOEREN
	<ul style="list-style-type: none"> • 1st Support speler – de beste optie kiezen
	<ul style="list-style-type: none"> • Andere support spelers – reageer gepast op de situatie
13	TEGENAANVAL – VERSCHILLENDE ROLLEN UITVOEREN
	<ul style="list-style-type: none"> • Vanger/Baldrager
	<ul style="list-style-type: none"> • Initiatief nemen
	<ul style="list-style-type: none"> • Ondersteunende speler

Tactische Capaciteiten

1	SPELREGELS/ETHISCHE CODE
	<ul style="list-style-type: none">• Appreciatie van Spelregels, Uitspraken en interpretaties.• Waardering van de verantwoordelijkheden van een 'Rolmodel'
2	HET SPEL
	<ul style="list-style-type: none">• Uitvoeren van probleem-oplossende strategieën – Identiteiten van Rugby• Uitvoeren van tactische opties om het Gameplan te bereiken• Ontwikkelen en uitvoeren van mini eenheden/samenwerkingsstrategieën• Bewust zijn van de tegenstander zijn tactische sterke en zwakte punten• Ontwikkel positie specifieke eisen
3	PRINCIPES
	<ul style="list-style-type: none">• Het spel waarderen – beste opties kiezen

Fysieke Capaciteiten

1	SPRINT UITHOUDINGSVERMOGEN
2	KRACHT EN STERKTE
3	SNELHEID, BEWEGELIJKHEID & VINNIGHEID
4	SPORT EN POSITIE SPECIFIEKE TRAINING
5	GEPERIODISEERDE TRAININGSPROGRAMMA
6	INDIVIDUELE TRAININGSPROGRAMMA
7	HERSTEL ROUTINES VASTSTELLEN

Mentale Capaciteiten

1	PRE-MATCH VOORBEREIDING
2	INDIVIDUELE OPWARMING ROUTINES
3	GECONTROLEERDE ADEMHALING
4	LICHAMELIJKE ONTSPANNING – PROGRESSIEVE SPIERONTSPANNING
5	BEGRIJPEN / OMGAAN MET OPWINDING EN ANGST
6	DOELSTELLING – LANGE TERMIJN
7	CONCENTRATIE – FUNCTIONELE ROLLEN

Persoonlijke & Levensstijl Capaciteiten

1	PRINCIPE-CENTERED WAARDEN
2	VERVOLGEN VAN VERDER ONDERWIJS / ONTWIKKELING
3	INTEGRATIE VAN SPORT, CARRIERE EN LEVENSDOELEN
4	BEWUST ZIJN VAN DE VEREISTEN VAN LEIDERSCHAP EN VERANTWOORDELIJKHEDEN
5	OMGAAN MET TEGENSLAGEN/MISLUKKING
	(VOLWASSENEN / NIET LEEFTIJDGEBONDEN RUGBY)
1	ZELFREDZAAMHEID
2	GEDULD OM LANGE TERMIJN DOELEN TE BEREIKEN
3	PROFESSIEEL - PERSOONLIJK LEVENSBEBEER
4	OPEN STAAN VOOR VERDERE ONTWIKKELINGSMOGELIJKHEDEN

NIVEAU 5

TRAIN OM TE

WINNEN FASE

Trainer A
IRB Level V

“Improvisatie en probleemoplossend te werk gaan onder wedstrijd omstandigheden (Volwassen spelers voor Nationale ploeg)

Technische Capaciteiten

Mogelijkheid om individuele vaardigheden te improviseren om de prestaties te verbeteren

1	ONTWIJK VAARDIGHEDEN
	• Verandering van snelheid
	• Side Step
	• Swerve
	• Hand Off
2	BALBEHANDELING – OM VERDEDIGERS TE VERSLAAN
	• Passen en vangen
	• Zijwaarts passen en ontvangen
	• Beslissingsvaardigheden – Behouden van ruimte
	• Beslissingsvaardigheden – Ruimte creëren
	• Spin Pass
3	SCHOPPEN EN VANGEN – OM VOORWAARTS TE GAAN EN DE RUIMTE EN DE RUIMTE TE EXPLOITEREN
	• Grubber en Chip (in wedstrijdverband)
	• Punt (om terreinwinst te maken)
	• Vangen/Fielding van de bal – verover/herover balbezit
4	CONTACTVAARDIGHEDEN – VERDEDIGING
	• Terreinwinst maken in de tackle
	• Voorwaartse, Zijwaartse en Achterwaartse tackels
	• Vermogen om problemen op te lossen door de toepassing van verschillende rollen
5	CONTACTVAARDIGHEDEN – AANVAL – (VERSCHILLENDE ROLLEN KUNNEN UITVOEREN)
	• Baldrager – kies de beste oplossing
	• 1ste Support speler – reageer op de baldrager
	• Andere Support spelers – reageer op de situatie
6	MAULVAARDIGHEDEN – (VERSCHILLENDE ROLLEN UITVOEREN)
	• Baldrager – een sterke basis vormen en bal beschermen
	• Link speler – balbezit verzekeren, de juiste beslissing nemen
	• Support spelers – ondersteunen link speler
7	RUCKVAARDIGHEDEN – (VERSCHILLENDE ROLLEN UITVOEREN)
	• Baldrager – kies de beste oplossing
	• Link/Support spelers – reageer op baldrager/situatie
8	SCRUMVAARDIGHEDEN – AANVAL – REAGEER OP DRUK VAN TEGENSTANDER
	• Samenstelling
	• Inkomen
	• Toepassen van druk
	• Bal ingeven en hooken
	• Kanalisering – Kanaal 1, 2 en 3

	<ul style="list-style-type: none"> • Bal achteraan leveren en gebruik van de bal
	Scrumvaardigheden– Verdediging – tegenstander zijn zwakte aanvallen
	<ul style="list-style-type: none"> • Samenstelling
	<ul style="list-style-type: none"> • Inkomen
	<ul style="list-style-type: none"> • Toepassen van druk
	<ul style="list-style-type: none"> • Balbezit betwisten
9	LINEOUTVAARDIGHEDEN- AANVAL – VERSCHILLENDE ROLLEN UITVOEREN
	<ul style="list-style-type: none"> • Ingooier – specialisatie rol
	<ul style="list-style-type: none"> • Springers/Vangers
	<ul style="list-style-type: none"> • Schijnbeweging / Opties
	<ul style="list-style-type: none"> • Ondersteuners
	<ul style="list-style-type: none"> • Verdelers
	Lineoutvaardigheden- Verdediging – verschillende rollen uitvoeren
	<ul style="list-style-type: none"> • Springers/Vangers
	<ul style="list-style-type: none"> • Ondersteuners
10	DRIEKWARTENSPEL AANVAL – VERSCHILLENDE ROLLEN UITVOEREN
	<ul style="list-style-type: none"> • Verdeler
	<ul style="list-style-type: none"> • Schijnloper
	<ul style="list-style-type: none"> • Spelmaker
	<ul style="list-style-type: none"> • Support
	<ul style="list-style-type: none"> • Striker
11	VERDEDIGING – VERSCHILLENDE ROLLEN UITVOEREN
	<ul style="list-style-type: none"> • Tackelaar – voorkomt dat terreinwinst wordt gemaakt/balbezit heroveren
	<ul style="list-style-type: none"> • 1st Support speler – reageer op tackelaar
	<ul style="list-style-type: none"> • Andere support spelers – reageer op de situatie
12	HERSTARTEN – VERSCHILLENDE ROLLEN UITVOEREN
	Ontvangende team
	<ul style="list-style-type: none"> • Vanger
	<ul style="list-style-type: none"> • Ondersteuners
	Schoppende Team
	<ul style="list-style-type: none"> • Schopper – specialist rol
	<ul style="list-style-type: none"> • Springer/Vanger
	<ul style="list-style-type: none"> • Ondersteuners
13	SUPPORT – VERSCHILLENDE ROLLEN UITVOEREN
	<ul style="list-style-type: none"> • 1st Support speler – de beste optie kiezen
	<ul style="list-style-type: none"> • Andere support spelers – reageer op de situatie
14	TEGENAANVAL – VERSCHILLENDE ROLLEN UITVOEREN
	<ul style="list-style-type: none"> • Vanger/Baldrager
	<ul style="list-style-type: none"> • Initiatief nemen
	<ul style="list-style-type: none"> • Ondersteunende speler

Tactische Capaciteiten

1	SPELREGELS/ETHISCHE CODE
	<ul style="list-style-type: none">• Gebruik van de Spelregels/Uitspraken om wedstrijdstrategieën te ontwikkelen• Vervullen van de verantwoordelijkheden van een "Rolmodel"
2	HET SPEL
	<ul style="list-style-type: none">• Uitvoeren van prestatie analyse individueel/team• Identificeer tactische sterke en zwakte punten van een tegenstander• Uitvoeren van specifieke gameplan(s) – gebaseerd op de tegenstander• Vermogen om tactische strategieën aan te passen tijdens een wedstrijd• Nadenken over de tactische ontwikkelingen in de rugbywereld• Beheersing van positie-specifieke eisen
3	PRINCIPES
	<ul style="list-style-type: none">• Voorrang aan 'druk' – bezit/positie/punten

Fysieke Capaciteiten

1	SPRINT UITHOUDINGSVERMOGEN
2	KRACHT EN STERKTE
3	SNELHEID, BEWEGELIJKHEID & VINNIGHEID
4	SPORT EN POSITIE-SPECIFIEKE TRAINING
5	GEPERIODISEERDE TRAININGSPROGRAMMA
6	INDIVIDUELE TRAININGSPROGRAMMA
7	VASTE HERSTEL ROUTINES?

Mentale Capaciteiten

1	MENTALE ONTSPANNING
2	INBEELDEN
3	COPING STRATEGIEËN – MATCH & PRE-MATCH STRATEGIEËN
4	ZELFBEWUSTZIJN - VIA PROFILERING
5	CONCENTRATIE – STRATEGIEËN EN TACTIEKEN

Persoonlijke & Levensstijl Capaciteiten

1	ZELFREDZAAMHEID
2	GEDULD OM LANGETERMIJN DOELEN TE BEREIKEN
3	PROFESSIONEEL EN PERSOONLIJK LEVENSBEBEER
4	VERVOLGEN VAN VERDER ONDERWIJS / ONTWIKKELING
5	POSITIEF GEBRUIK VAN INVLOED/VERMOGEN
6	HET STREVEN NAAR EXCELLENTIE

NOTA'S