

RUGBY

College

RC HOEK VAN HOLLAND



YOUR PERSONAL DEVELOPMENT, OUR SHARED PASSION



Onze Locatie
Rondgang 15, Hoek van Holland



Voor wie?
Cubs, Junioren & Colts
(12 t/m 18 Jaar)



Meer info?
www.rugbycollegehvh.nl

ELKE DONDERDAG AVOND 18:30 - 19:45 UUR

Fase 2 Start 9 Januari



WELCOME TO OUR COLLEGE

FASE 2 vanaf 9 Januari

De trainingen staan in teken van individuele skills.
Lage intensiteit met een nadruk op vaardigheden per positie.
De training in de fitness is speciaal gericht op de positie.

Het doel is om kinderen functioneel te trainen voor de sport.

Schrijf je nu in voor fase 2!

**IF YOU
TRAIN EASY
WINNING IS HARD**

**IF YOU
TRAIN HARD
WINNING IS
EASY**





RUGBY COLLEGE KOSTEN

€ 135

- Januari t/m Mei
- elke donderdag
- 5 onderdelen





RUGBY COLLEGE **FASE 2:**

Persoonlijk Training Plan

Gepersonaliseerd geschreven plan, in overleg met trainers & coaches.

Wekelijkse Training Sessie

2 blokken. 45 min skills en 30 min fitness / looptraining

Voeding

Kennis en bewustzijn. Indien gewenst een eigen voedingsplan

Gast Trainers

Ondersteuning van diverse gast trainers gedurende het seizoen

1 op 1 feedback

1 op 1 feedback, terugkijkend en vooruitkijkend op trainingen & wedstrijden.

Rugby College Shirt

Je eigen Rugby College Training shirt.



PERSOONLIJK TRAINING PLAN

Geschreven Individueel training plan.
Vanuit de wensen van de speler, feedback van de
rugby college trainers en team trainers / coaches.

Gericht op een gefaseerde verbetering van de diverse
doelen, met meerdere meet momenten en ruimte
voor feedback vanuit de spelers, trainers en coaches,

WEKELIJKSE TRAINING SESSIE

Donderdag 18:30 - 19:45

Elke week onder leiding van diverse trainers / gast
trainers aan de slag in 2 of 3 blokken:

1. Skills
2. Fitness
3. Looptraining

45 MIN
SKILLS

30 MIN
FITNESS

15 MIN
LOOPTRAINING

15 MIN
FITNESS





VOEDING

Goede voeding kan helpen je sportprestaties te verbeteren en gezonder en fitter te worden. Goede voeding is dus belangrijk voor iedereen, maar ook voor sporters. Om een betere Rugbyer te worden, is kennis & bewustzijn over voeding een belangrijk onderdeel.

Indien gewenst kan hier 1 op 1 verder op ingezoomt worden.





GAST TRAINERS



Diverse gasttrainers

Binnen & Buitenlandse trainers.
Diversiteit, afwisseling & Different
Eyes principe.



Individuele Skills & Overkoepelende Sessies

Met een focus op individuele skills,
maar ook overkoepelende sessies
voor algehele rugby skills.



Advies & Feedback

Gast trainers of adviseurs voor
adviezen / feedback voor diverse
aspecten op of naast het veld.



Positie gericht

Trainingen gegeven door positie
specialisten.



1 OP 1 FEEDBACK

Feedback is een belangrijk onderdeel om te ontwikkelen.

- Stapsgewijs verbeteren
- Doelen stellen & bijstellen.
- Leren van je fouten
- Learn to train



Leren omgaan met (zelf) evaluatie feedback & Toepassen



Hoe ging het toepassen in de wedstrijd?



Hoe kunnen we jouw wedstrijd een onderdeel maken van jouw persoonlijk plan?

THEMA'S

Tackling



Decision making



Evasion



Ball handling

Catching & Passing
Offloads



Kicking

Op de palen / box kicks



Scrum



Body Positie
Kracht

Line Outs



Lifting
explosief springen
ingooien

Fitness



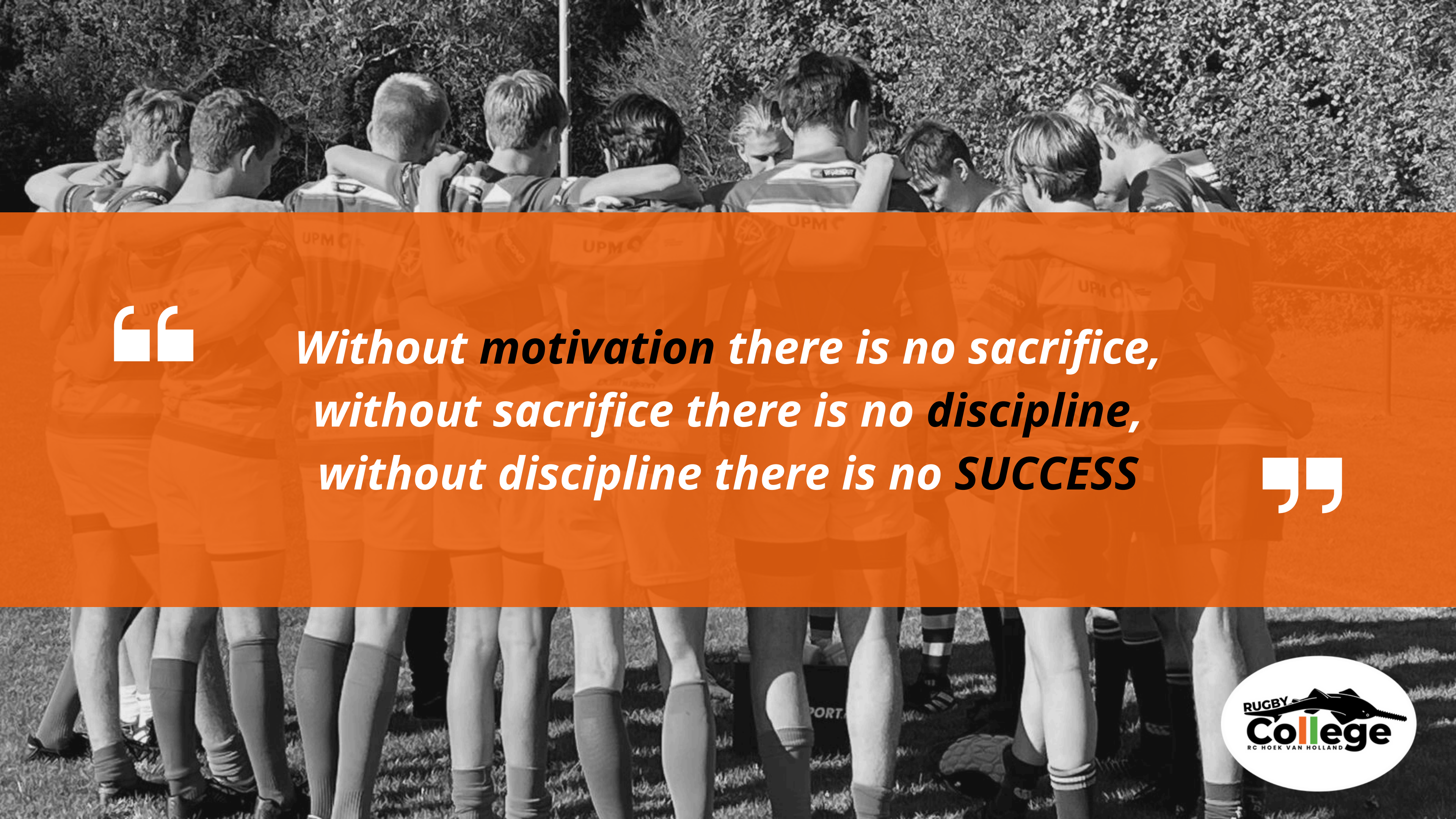
Upper body Strength



Support Skills



Snelheid & explosiviteit



“

*Without **motivation** there is no sacrifice,
without sacrifice there is no **discipline**,
without discipline there is no **SUCCESS***

”





MEER INFORMATIE?

jeugdcommissie@rugbyclubhoekvanHolland.nl
of spreek Matt Truman / Glenn Vertongen aan!

WWW.RUGBYCOLLEGEHVH.NL





THANK YOU

Het team van spelers op het veld, heeft een team van trainers, coaches & **ouders** naast het veld nodig!

Met jullie feedback, input, medewerking & communicatie kunnen wij met z'n alle de kids de rugby omgeving geven die zij verdienen.

