

Van Turf tot Topper

Technisch beleidsplan - ORC Black Bulls

Voorwoord

Rugby bij ORC Black Bulls is meer dan alleen maar snel rennen en hard tackelen. Rugby binnen de vereniging is een levenswijze waarbij waarden en normen hoog in het vaandel staan en er veel aandacht is voor het menselijke en sociale aspect van het verenigings leven.

Om bij te dragen aan het opleiden van rugbyers op technisch, fysiek, tactisch en mentaal vlak volgen wij binnen de vereniging het Meerjaren Opleidingsplan Rugby (MOR) van de Nederlands Rugby Bond. Gedurende hun verblijf bij de vereniging hebben de spelers altijd de beschikking over gecertificeerde coaches. Deze staan klaar om spelers te begeleiden, leren, uit te dagen, faciliteren en in staat te stellen. Dit alles met het idee spelers te ontwikkelen die beschikken over zelfvertrouwen, ambitie en passie voor de sport.

Het MOR kent verschillende stadia die staan voor de ontwikkelingsfase waar een speler zich op een bepaalde leeftijd en met een bepaalde ervaring in bevind. De eerste fase draait om de 'FUNdamentals', waar op veilige en active wijze plezier maken het doel is en de focus ligt op sport specifieke ontwikkeling in plaats van rugby specifieke ontwikkeling. De tweede fase is 'Learning to train' en staat in het teken van het ontwikkelen van de basis. De sport specifieke ontwikkeling wordt doorgezet en ook de basis rugby ontwikkeling komt aan bod. Tijdens de derde fase, 'Training to train' wordt de basis rugbyer opgeleid en promoten we de rugbyspecifieke vaardigheden. 'Training to compete' is de vierde fase en staat in het teken van specialisatie en optimalisatie van de rugby spelers. Wanneer spelers er voor kiezen om zo hoog mogelijk te gaan rugbyen kunnen ze doorgroeien naar de vijfde fase, 'Training to win'. Hier worden de rugbyspecifieke en positie specifieke vaardigheden nog verder uitgebouwd. Met rugby als rode draad en de vereniging als hoeksteen vinden spelers en oud-spelers de weg naar fase zes, 'Actief voor het leven'. Hier zijn ze onderdeel van het sociale leven van de vereniging en kunnen onderdeel zijn van de supporters, staf, of gewoon mensen die van rugby zijn gaan houden.

De verschillende ontwikkelingsfasen komen overeen met de opleidingsstructuur die de ORC Black Bulls en ook andere clubs hanteren. Kinderen jonger dan zes jaar kunnen terecht bij de zogenaamde Guppen. Hier wordt plezier door te bewegen met veel zorgzaamheid aangemoedigd. Vanaf zes jaar stromen kinderen door naar de Turven. Ook hier laten we de kinderen actief bewegen in verschillende spelvormen, terwijl ze spelenderwijs in contact komen met de beginselen van het rugby spel. Vanaf de acht jaar stromen ze door naar de Benjamins en ook hier staat plezier en veiligheid op de eerste plaats, terwijl de kinderen spelenderwijs in aanraking komen met het rugby spel. Tot de leeftijd van tien jaar kijken we op sportief gebied vooral of de spelers op een veilige wijze plezier hebben en allemaal actief bezig zijn. Vervolgens komen ze vanaf tien jaar bij de Mini's, vanaf deze leeftijd leren kinderen relatief heel snel en ook heel graag. De sportieve focus verschuift hier dan ook meer naar algemene sport vaardigheden. Denk aan rennen, springen, gooien en trappen. Naast spelvormen komen er ook oefeningen aan te pas om de techniek goed aan te leren en spelers in hun eigen tempo te laten kennismaken met de verschillende facetten van het rugby spel. Na hun tijd bij de Mini's beheersen onze mini rugbyers de basis van het spel. Hiermee sluiten spelers de

zogenaamde onderbouw af en hebben spelenderwijs rugby geleerd en van het spelletje leren houden.

Vanaf de twaalf jaar spreken we van Cubs, vanaf deze leeftijd gaan we de rugby kwaliteiten uitbouwen en dagen we de spelers uit zelf hun mening te vormen, hun verantwoording te nemen en problemen op te lossen. Deze trend zet zich voor bij de Junioren, waar ze vanaf de veertien jaar terecht komen. Op deze leeftijd ontstaan vaak fysieke verschillen en afhankelijk van de groei wordt gekeken hoe we de fysieke ontwikkeling het beste kunnen begeleiden. Op zestienjarige leeftijd zijn spelers vaak nog niet fysiek genoeg ontwikkeld om bij de senioren te spelen, daarom stromen ze dan door naar de Colts. Hier spelen ze het rugby spel precies zoals de senioren dat doen, alleen dan met leeftijdsgenoten. Voor meisjes wordt er gekeken naar de fysieke verhoudingen met leeftijdsgenoten. Zo komt het vaak voor dat meisjes van 16 doorgeschoven worden naar de dames, omdat de fysieke verschillen met jongens voor veiligheidsproblematiek kan zorgen.

In Nederland is Rugby misschien een snel groeiende sport, het is allerm minst een basis sport. Dit betekent dat de meeste (aspirant) leden niet op jonge leeftijd al in aanraking komen met rugby en wij als vereniging hier op in moeten spelen. Zo zullen de meeste niet vanaf zes jaar beginnen en zodoende al twaalf jaar rugbyen voordat ze bij de senioren gaan spelen. Door alle rugby vaardigheden in te delen in drie lagen creëren wij het raamwerk waarbinnen we om kunnen gaan met alle leeftijden en ervarings niveau's. Deze indeling is terug te vinden in onze technische blauwdruk. De technische blauwdruk geeft richting aan alle coaches binnen de vereniging met als doel het ontwikkelen van kwalitatief goed spel door het verbeteren van de technische en tactische kennis van spelers, coaches en scheidsrechters binnen alle ontwikkelingsfasen.

In ieder stadium worden de essentie van de speler, het spel en de coach uiteengezet voor iedereen die deelneemt aan het spelen, leiden of begeleiden van het mooie rugby spel binnen de ORC.

1) FUNdamentals

DE FILOSOFIE DRAAIT OM LEREN BEWEGEN EN LEREN HOUDEN VAN HET SPEL

Het grote doel in deze fase is leren bewegen. Dat kan door Rugby, maar ook door iedere andere vorm van bewegen. Deze vaardigheden zullen worden aangeboden in de vorm van spelletjes en oefeningen waar Plezier, Begrip en Aandacht voor het kind centraal staan. Kleinschalige tag en touch partijtjes en TBM toernooien zijn mooie gelegenheden voor de kinderen om hun opgedane vaardigheden naar hartelust ten toon te spreiden. Zonder basis in behendigheid, balans en coordinatie, maar ook vaardigheid in rennen, springen, gooien, vangen, trappen en bewustzijn over het eigen lichaam zullen kinderen niet alleen onvoltooide rugby spelers blijven, maar ook niet het zelfvertrouwen op doen die zo belangrijk is voor de toekomst.

Wanneer de kinderen er klaar voor zijn zullen zij als vanzelf leergieriger worden. Dit is dan ook het ideale moment om ze de basis van het rugby spel bij te brengen. Spelvormen zijn ideaal voor het aanleren van vaardigheden. De nadruk moet liggen op basis handelingen en het maken van contact. Deze zullen de basis vormen van hun toekomstige spel. Wedstrijd elementen moeten gespiegeld zijn aan de ontwikkelingsfase waar de kinderen in zitten. Dat wil zeggen dat iedereen evenveel aan spelen dient toe te komen binnen kleinschalige tag en touch vormen. Hierdoor komen de kinderen voldoende toe aan actie en ontwikkelen ze het benodigde uithoudingsvermogen. Handelingssnelheid en behendigheid zijn de primaire fysieke kwaliteiten die in deze fase ontwikkeld worden. De coach richt zich er op zelfvertrouwen te kweken, hét ingrediënt voor deelname in de toekomst. Dit doet de coach door het voeden en koesteren van succesmomenten bij het behalen van basis doelstellingen van iedere speler. Hierbij is het prijzen en aanmoedigen van inzet van groot belang. Wanneer kinderen niet inzien waarom hard werken belangrijk is zullen zij niet persoonlijkheidstrekken ontwikkelen als toewijding en volhardendheid die ze op latere leeftijd in zowel de sport als het leven vooruit helpen.

DE SPELER SPEELT

De capaciteiten van de spelers zorgen ervoor dat de meeste activiteiten zijn bedoeld om iets aan te leren het beste gebracht worden in spelvorm. Dit betekent niet alleen dat aangepaste spelvormen worden aangemoedigd, maar ook dat gestructureerde oefenvormen worden ontmoedigd. Specifieke technieken en het corrigeren van handelen kunnen binnen de spel vorm worden geïntegreerd om zo de participatie en het spelplezier zo hoog mogelijk te houden. Dit zorgt er ook voor dat de spelers een positieve en motiverende ervaring krijgen gedurende hun eerste rugby stappen.

DE COACH BEGELEID

Om de jongere spelers te faciliteren en begeleiden moet de coach zich opstellen als een begeleider. De begeleider voorziet de spelers van een veilige omgeving waarin ze alles met enthousiasme mogen ontdekken. Corrigeren en coachen gebeurt op een subtiele en simpele

manier, waarbij zaken op een brede manier worden behandeld in plaats van in gedetailleerde vorm.

HET SPEL IS LEUK

Het eindproduct is een leuke en veilige ervaring. De nadruk wordt hierbij gelegd op open spel gericht op algemene beweging, waarbij alle spelers doen rennen, passen en trappen. Jongere spelers zullen blijven deelnemen aan activiteiten die leuk en belonend zijn. Naarmate spelers ouder worden en meer kunnen, zullen ook hun behoeften en de eisen van het spel veranderen.

2) LEARN TO TRAIN

DE FILOSOFIE DRAAIT OM HET LEREN VAN HET SPEL EN HET ONWIKKELEN VAN DE SPORTER

In deze fase draait het om oefenen en spelen om zo de spelers te ontwikkelen als individue en onderdeel van een team. Jeugd krijgt hier te maken met de groeisput en coaches moeten hier dan ook rekening houden met verschillende groeifases. Zo kan een kind van 14 lichamelijk nog 11 of juist al 17 zijn. De fysieke ontwikkeling van een speler dicteert hier ook de fysieke input van het trainingsprogramma. Naarmate de spelers vaardiger worden zal er steeds meer aandacht zijn voor de tacische ontwikkeling. Het doel wordt nu om progressief te werken aan fysieke eigenschappen als kracht, explosiviteit, snelheid en uithoudingsvermogen. Voor Rugby spelers is het van groot belang te kunnen herstellen van intensieve fases. In deze fase zal de speler steeds duidelijker herkenbaar zijn als een toegeweide sporter. Deze toewijding uit zich in een grotere mate van zelfstandigheid, eigen verantwoording en het kunnen toewerken naar doelen met daarbij een realistische inschatting van het eigen vermogen. Coaches dienen waakzaam te zijn voor overdaad en dienen waar nodig de speler af te remmen en tegen zichzelf in bescherming te nemen. De focus tijdens de training ligt nog steeds op ontwikkeling, de natuurlijke drang om te winnen hoeft echter niet afgeremd te worden. De trainingen moeten er niet op gericht zijn het team te laten winnen, maar om de individuele spelers door te ontwikkelen.

DE SPELER ONTDEKT

In deze fase zijn de spelers in staat te leren door te ontdekken. Op individueel niveau zijn de spelers al in staat zelf problemen op te lossen en moeten aangemoedigd worden hun mening te geven.

DE COACH LEERT AAN

Door de groeiende zelfstandigheid van de spelers zijn ze nu in staat langer – niet eindelijk – hun aandacht erbij te houden. Hierdoor verandert de coach van een meer begeleidende rol naar een meer docerende rol. Kennis van hoe het leren te faciliteren door begrip te kweken is hier uiterst belangrijk. Deze kennis wordt gecombineerd met het aanleren van vaardigheden en hoe dit uit te bouwen.

HET SPEL IS GESTRUCTUREERD

Nu spelers meer capaciteit hebben om dingen te begrijpen en de technische basis om het uit te voeren ontwikkeld het spel zich van een open spel naar meer gestructureerd. Dit uit zich in de ontwikkeling van onderscheid binnen het spel, de manier waarop het spel herstart, maar ook het onderschied tussen voorwaartsen en achterwaartsen.

3) TRAIN TO TRAIN

DE FILOSOFIE DRAAIT OM HET SPELEN VAN HET SPEL EN HET ONTWIKKELEN VAN DE PRESTATIE

Het verder ontwikkelen van de basis vaardigheden en de tactische toepassing hiervan staat centraal in deze fase. Positionele kennis en vaardigheden worden aangeleerd in verschillende spelsituaties en wedstrijd gerelateerde omstandigheden. Naast het verder bouwen aan technische en tactische vaardigheden is er ook meer nadruk op de individuele fysieke ontwikkeling. Spelers moeten ondersteunt en begeleid worden in hun fysieke ontwikkeling wanneer ze kijken naar bijvoorbeeld kracht op sprint training. Zowel spelers als coach zullen hun verantwoording nemen in het behalen van de gewenste resultaten. Dit betekent dat spelers, met de steun van de omgeving, zelf verantwoordelijk zijn voor hun levensstijl. De focus van de trainingen ligt nog steeds op het ontwikkelen van spelers. De natuurlijke drang om te winnen wordt aangemoedigd en de trainingen bereiden het team er op voor om te winnen, terwijl de spelers zich individueel door ontwikkelen. In deze fase is het mogelijk om met behulp van Rugby Academie Zuid spelers de kans te geven zich verder te ontwikkelen in een meer geprofessionaliseerde omgeving.

DE SPELER FOCUST

Binnen deze fase valt onderscheid te maken tussen twee typen spelers. Aan de ene kant heb je leeftijds gebonden spelers die in de jeugd academie zitten. Anderzijds heb je ook volwassen spelers die instromen in de rugby sport en hier nog geen ervaring in hebben. Deze beide groepen zitten relatief dicht bij elkaar op technisch en tactisch vlak, vanwege de relatief lage ontwikkeling hiervan. De volwassenen zijn echter al verder op fysiek, mentaal en sociaal vlak vanwege de groter volwassenheid en levenservaring.

Deze spelers hebben de capaciteit zich te focussen op iets. Hierdoor kunnen ze onder de juiste begeleiding hun competenties met grote sprongen vergroten. Groeiende zelfbewustzijn en verantwoordingsgevoel zijn kenmerkend voor deze fase. Wanneer deze kenmerken gevoed worden door de omgeving zullen deze het fundament vormen voor toekomstige successen. Spelers zijn in deze fase zeer competitief en hebben een grote mate van team gevoel en bewustzijn van gezamenlijke doelen, normen en waarden.

DE COACH DAAGT UIT

In deze fase gaat de coach verder dan enkel het aanleren van zaken, maar probeert de spelers uit de dagen zichzelf verder te ontwikkelen en zo continue beter te laten worden. De coach legt de lat zo steeds hoger en haalt het beste uit de spelers.

HET SPEL IS EEN PRESTATIE

Ook al is het zo dat spelers zeer competitief zijn is de essentie in deze fase de individuele en team prestatie binnen de gestelde doelen. Het spel is duidelijk gestructureerd naar de regels van het Rugby spel. Hierbij is er een grotere nadruk op de rol van de verschillende posities en units. Om ontwikkeling te

maximaliseren moet de focus liggen op het najagen van de gewenste uitkomsten en resultaten.

4) TRAIN TO COMPETE

HET SPEL IS EEN UITKOMST

Het spel is zeer competitief waarbij specialisten een duidelijke invloed hebben op situaties. Units zijn duidelijk op elkaar ingespeeld en het team spel richt zich op het minimaliseren van fouten en het maximaliseren van succes. De focus ligt op het behalen van de gewenste uitkomst met betrekking tot aanvallende en verdedigende doelen per team, unit en speler.

DE SPELER SPECIALISEERT

Ook hier is een onderscheid te maken tussen twee type spelers. Enerzijds heb je jeugd spelers die de overstap makken richting het volwassenen rugby. Anderzijds heb je de volwassen spelers met slechts enkele jaren ervaring.

Spelers hebben zich nu toegelegd op rugby en zijn bereid om tijd en energie te investeren om succesvol te worden. Ze zijn ontzettend gedreven om beter te worden in alle facetten van het spel. Spelers besteden meer tijd en energie en hebben er meer aandacht voor om zichzelf te ontwikkelen in specialisten op een bepaalde positie.

Met hun toegenomen kennis, kunde en ervaring hebben de spelers een sterke eigen mening en kunnen ze groter verantwoording aan, terwijl ze ook kunnen mee denken bij het oplossen van problemen.

DE COACH FACILITEERT

Waar nodig zal de coach nog steeds begeleiden, doceren en uitdagen. De nadruk zal steeds meer komen te liggen op het ontwikkelen van vaardigheid om de juiste keuzes te maken. Navigeren in plaats van repliceren.

Doordat spelers steeds meer input aankunnen verschuift de rol van de coach naar die van facilitator. Mogelijkheden creeren voor spelers om hun mening te vormen, te uiten en problemen op te lossen is belangrijk voor de ontwikkeling van het zelfvertrouwen en autonomie van de spelers.

5) TRAIN TO WIN – prestatie teams en topsport

HET SPEL DRAAIT OM RESULTAAT

Op hoog niveau draait het om winnen, simpel. Het analyseren van de tegenstander en zwakheden uitbuiten, terwijl je eigen zwakheden camoufleert. Door consistent de prestaties te verbeteren en de gewenste uitkomsten de behalen kan de kans van winnen worden vergroot.

DE SPELER INNOVEERT

Deze spelers hebben de capaciteit om verder te kijken dan ingestudeerde, patronen, strategieën en tactische oplossingen. Ze innoveren wanneer de situatie daarom vraagt. Hoogst competitief en gedreven zijn deze spelers uitstekend in hun respectievelijke positionele en functionele rollen. Zij moeten ook in staat zijn om te gaan met de verwachtingen van buitenaf en de bijkomende belangstelling en bemoeienis. Ook zijn ze in staat zichzelf de managen en te ontwikkelen.

DE COACH STELT ZE IN STAAT

De principes van het volwassen leren samen met de kenmerken van topspelers implementeren dat de coach de spelers moet ontketenen in plaats van beperken. Door de maten van verantwoordelijkheid die spelers hebben is het ze belang ook verantwoordelijk te maken. Via deze weg moet de coach zijn of haar controle uitoefenen. Om dit te bewerkstelligen moet de coach een omgeving van vertrouwen en respect creëren waarin de coach de uiteindelijke eindverantwoordelijkheid draagt.

6) PENSIOEN, BEHOUD EN MENTORSCHAP

Spelers stoppen om vele redenen: Leeftijd, blessure, familie, bedrijf, carrière, etc. Om als club in ontwikkeling te blijven en de volgende generatie te laten profiteren van de kennis en kunde van hen die voor ze gingen is het van belang oud-spelers de kans te geven iets terug te geven aan de club.

ONDERSTEUN DE CLUB

Vrijwillgers komen in allerlei soorten en maten. Hand en spand diensten voor de club, trainers, team managers, begeleiders...allemaal mensen die van invloed zijn op de volgende generatie.

PROMOOT DE CLUB EN RUGBY IN ZIJN ALGEMEENHEID

Promoot de sport door je legendes te delen met eenieder die het horen wil. Benoem de kernwaarden van rugby in je rol als ouder, vriend, familielid, leraar, etc.

GENIET VAN RUGBY

Geniet van rugby als supporter van de club. Ben geen vreemde en laat je gezicht zien bij de sociale activiteiten van de club. Draag bij aan de identiteit van de Black Bulls.

FASE		FUNdamental & Learn to Train		
TEAM		TURVEN	BENJAMINS	MINIS
LEEFTIJD		<8	<10	<12
ONTWIKKELING		Jonge Jeugd	Jonge / Late Jeugd	Late Jeugd
KERN		Plezier, veiligheid, basis vaardigheden & kennis		
TRAINBAARHEID		Fundamentele bewegingen		
SPELERSCAPACITEIT	TECHNIEK	<ul style="list-style-type: none"> • Individuele vaardigheden • Intro tot Unit vaardigheden • Intro tot tackelen (Benjamins) • Intro in continuïteit (Minis) 		
	TACTIEK	<ul style="list-style-type: none"> • Naar achteren passen • Offside • Go Forward • Support • Continuity (Benjamins) 		
	FYSIEK	<ul style="list-style-type: none"> • ABCs van bewegen • Coördinatie en manipulatie • Lenigheid • Snelheid en motoriek • Warming up/Cooling down 		
	MENTAAL	<ul style="list-style-type: none"> • Zelfvertrouwen • Eigenwaarde • Positief t.o.v. Rugby • Tolerantie 		
	SOCIAAL	<ul style="list-style-type: none"> • Sociale vaardigheden • Eerlijkheid • Zelfbeheersing • Creativiteit 		

FASE	Learn to Train & Train to Train	
TEAM	Cubs	
LEEFTIJD	<14	
ONTWIKKELING	Late Jeugd / Vroege Pubertijd	
KERN	Een veilige en plezierige deelname aan het spel	
TRAINBAARHEID	Fundamentele sportvaardigheden	
SPELERSCAPACITEIT	TECHNIEK	<ul style="list-style-type: none"> • Verdere ontwikkeling van de individuele- en unitvaardigheden • Intro in positie specifieke vaardigheden
	TACTIEK	<ul style="list-style-type: none"> • Identificeren van de rol die bij een positie hoort • Basis principes aanval • Basis principes verdediging • Basis tactische voorbereiding – inschatting van de tegenstander
	FYSIEK	<ul style="list-style-type: none"> • Behendigheid • Lenigheid • Coördinatie en manipulatie • Balans – statisch en dynamisch
	MENTAAL	<ul style="list-style-type: none"> • Doelen stellen – korte termijn • Geduld • Controle • Concentratie
	SOCIAAL	<ul style="list-style-type: none"> • Verantwoordelijkheid • Sociale vaardigheden • Ambitie

FASE		Train to Train
TEAM		Junioren
LEEFTIJD		<16
ONTWIKKELING		Vroege Pubertijd / Late Pubertijd
KERN		Rugby vaardigheden om de pincipes van het spel tot uiting te brengen
TRAINBAARHEID		Afhankelijk van de groeisput kan er gewerkt worden aan uithoudingsvermogen, kracht en snelheid
SPELERSCAPACITEIT	TECHNIEK	<ul style="list-style-type: none"> • Individuele- en unitvaardigheden die nodig zijn om als team samen te spelen • Ontwikkeling van positie-specifieke vaardigheden
	TACTIEK	<ul style="list-style-type: none"> • Begrijpen van een 'Game Plan' • Spelpatronen • Kiezen van opties • Het uitoefenen van druk – aanval & verdediging
	FYSIEK	<ul style="list-style-type: none"> • Kracht • Power • Snelheid • Versnelling • Blessurepreventie • Sport specifieke conditie
	MENTAAL	<ul style="list-style-type: none"> • Motivatie • Doelen stellen – middelange termijn • Vastberadenheid
	SOCIAAL	<ul style="list-style-type: none"> • Zelfstandig nadenken • Ambitie • Identiteit • Rolmodel

FASE		Train to Train
TEAM		Colts
LEEFTIJD		<18
ONTWIKKELING		Late Pubertijd / Adolecentie
KERN		Rugby vaardigheden op wedstrijdniveau
TRAINBAARHEID		Afhankelijk van de individuele vaardigheden en trainingservaring
SPELERSCAPACITEIT	TECHNIEK	<ul style="list-style-type: none"> • Het ontwikkelen van functionele rollen en probleemoplossend vermogen binnen individuele-, unit-, en teamvaardigheden.
	TACTIEK	<ul style="list-style-type: none"> • Probleem oplossende strategieën • Rugby identiteit • Unit strategieën • Waardering voor het spel
	FYSIEK	<ul style="list-style-type: none"> • Multi sprint conditie • Kracht en Power • Snelheid, wendbaarheid en behendigheid • Positiespecifieke conditionering • Herstel training
	MENTAAL	<ul style="list-style-type: none"> • Wedstrijdvoorbereiding • Omgaan met spanning en stress • Doelen stellen – lange termijn
	SOCIAAL	<ul style="list-style-type: none"> • Waarden en normen • Omgaan met tegenslag • Geduldig toewerken naar een doel

