
Technisch Beleidsplan 2020 RFC Gouda

Technische Commissie:

Wiebe de Haan
Niels Ansinger
Renier Delport
Jeroen van der Steen
Marcello Melpignano

18 oktober 2015

Inhoudsopgave

1	Inleiding	4
2	Doelstellingen 2020	5
3	Trainingen en opstellingsbeleid	7
3.1	Algemeen	7
3.2	Trainingsdoelstellingen per categorie	7
3.2.1	Jeugdcategorieën algemeen	7
3.2.2	Guppen en Turven	8
3.2.3	Benjamins	8
3.2.4	Mini's	8
3.2.5	Cubs	8
3.2.6	Junioren	9
3.2.7	Colts	9
3.2.8	Senioren	9
3.3	Opstellingsbeleid	9
3.3.1	GTBM	9
3.3.2	CJC	9
3.3.3	Senioren en Veteranen	10
3.4	Trainingsfaciliteiten en wedstrijdmaterialen	10
3.4.1	Veld	10
3.4.2	Materiaal	10
4	Technisch kader en opleiding	11
4.1	Trainersstaf en opleidingsniveau	11
4.2	Helicoach jeugd	11
4.3	Looptrainer	11
4.4	Sportmedische begeleiding	11
4.5	Materiaalbeheerder	12
4.6	Teammanagers	12
4.7	Scheidsrechtercoördinator	12
4.8	Train de trainers	12
4.9	Technische commissie	12
5	Overige aspecten	13
5.1	Communicatie	13
5.2	Talenterkenning en ontwikkeling	13

1 Inleiding

De afgelopen jaren heeft RFC Gouda een grote positieve ontwikkeling doorgemaakt in zowel senioren als de jeugdcategoryën. Waar in het verleden het inzetten van een volledig eigen jeugdteam niet altijd lukte, is het tegenwoordig eerder uitzondering dan regel als er een clusterpartner gezocht moet worden. De gestage doorstroming van jeugd naar senioren zorgt er tevens voor dat, naast een stijgend niveau, ook het tweede seniorenteam steeds volwaardiger wordt. Initiatieven om de jeugd uit te breiden met een categorie Guppen en ouders van jeugdleden en veteranen te enthousiasmeren voor deelname aan vriendschappelijke rugbywedstrijden, hebben succes gehad. Om deze successen te behouden en verder uit te bouwen is er behoefte aan meer structuur in de technische en organisatorische aspecten inzake trainingen, wedstrijden en zaken in en om het veld.

RFC Gouda heeft het karakter van een breedtesportclub en wenst dat ook te behouden. Er is in principe plek voor iedereen, talent of geen talent, en gezelligheid is in de regel even belangrijk als prestatie.

Dit Technisch Beleidsplan heeft als doel om die structuur te bepalen en toe te lichten. Het is een richtlijn waar alle betrokkenen aanwijzingen en inzichten kunnen aan ontlene die hen kan helpen bij het uitvoeren van hun taak. Met klem dient erop gewezen te worden dat het kader van RFC Gouda, binnen en buiten de lijnen, bestaat uit louter vrijwilligers met niets dan goede bedoelingen. Dit document pretendeert daarom helemaal niet om compleet te zijn en er kunnen zeker geen rechten worden ontleend aan de inhoud van dit document.

2 Doelstellingen 2020

De sportieve doelstellingen voor het richtjaar zijn gekoppeld aan het Dennis Powerplan van de NRB. Concreet zijn de doelstellingen als volgt.

Seniorenteams en niveau

- Eerste team Senioren behoort tot de top vijf van de Tweede Klasse.
- Tweede team Senioren speelt met een volledig eigen team in de Vierde Klasse (maximaal 2 klassen verschil tussen eerste en tweede team Senioren).
- Eén volledig eigen Senioren-/Veteranenteam speelt op vriendschappelijke basis.

Jeugdteams

- De jeugdcategoryën Guppen, Turven, Benjamins en Mini's hebben ieder twee gelijkwaardige eigen teams.
- De jeugdcategoryën Cubs, Junioren en Colts hebben ieder één eigen team.
- Bij de Guppen, Turven, Benjamins ligt de focus op spelplezier (recreatieve doelstellingen). Bij de Mini's wordt spelplezier aangevuld met de ontwikkeling van technische vaardigheden (educatieve doelstellingen). Bij de Cubs, Junioren en Colts verschuift de aandacht ook naar de ontwikkeling van technische en tactische vaardigheden zonder dat competitieve doelstellingen direct de overhand krijgen.

Training en coaching

- De principes van 'Positief coachen' van het NOC/NSF programma Veilig Sportklimaat, zijn leidend voor alle categoryën (van Guppen tot en met Senioren/Veteranen).
- Voor de jeugdcategoryën is een helicoach aangesteld die verantwoordelijk is voor de coördinatie, kennisontwikkeling en coaching van de jeugdtrainersstaf.
- Iedere category beschikt minimaal over twee trainers/coaches waarvan minstens één gediplomeerd:
 - o Rugby Oefenmeester 1 voor Guppen, Turven en Benjamins;
 - o Rugby Oefenmeester 2 voor Mini's, Cubs, Junioren, Colts en Veteranen;
 - o Rugby Oefenmeester 3 voor Senioren en de Helicoach Jeugd

Arbitrage

Er is een pool van minstens 10 scheidsrechters die kunnen worden ingezet voor het fluiten van wedstrijden in alle jeugdcategoryën, bij voorkeur minstens 4 met IRB Level 1 voor de (oudere) jeugd

Er is een pool van minstens 5 scheidsrechters die IRB Level 2 hebben en daarom kunnen worden ingezet voor het fluiten van wedstrijden in 4e, 3e en 2e Klasse, al dan niet ingedeeld door de NSRS of op vrijwillige,

meer ad hoc basis.

Accommodatie

- RFC Gouda beschikt over een accommodatie met 1 speelveld en 1 apart trainingsveld.

3 Trainingen en opstellingsbeleid

3.1 Algemeen

De Guppen, Turven en Benjamins trainen één keer in de week. De andere categorieën trainen minimaal twee keer per week. Bij verhindering moet er afgemeld worden bij de teammanager. Ook wanneer een speler verwacht niet op tijd te kunnen arriveren op de training.

Weers- en veldomstandigheden

- Trainingen gaan in principe altijd door. Bij extreme weersomstandigheden bepalen de aanwezige trainers gezamenlijk of het verantwoord is om te trainen. Bij onweer wordt niet getraind.
- Als onvoorzienne weersomstandigheden de training verhinderen, dan wordt de training afgelast. Er hoeft geen alternatieve training door de trainers te worden aangeboden.
- Bij voorziene langdurige onveilige weers- en veldomstandigheden (bijvoorbeeld vorst) wordt, indien mogelijk, uitgeweken naar een alternatieve trainingsruimte (gymzaal).

De trainer stelt aan het begin van het seizoen een jaarplanning voor de trainingen na overleg met de helicoach.

3.2 Trainingsdoelstellingen per categorie

3.2.1 Jeugdcategoryeën algemeen

In het Meerjaren Opleidingsplan Rugby (MOR) van de NRB wordt in detail ingegaan op de fysieke en mentale ontwikkeling van jeugdspelers en hoe de trainingen hierop af te stemmen. De MOR maakt integraal deel uit van dit beleidsplan.

Voor alle categorieën zijn de vijf pijlers van het rugbyspel leidend:

- Balbezit
- Voorwaarts gaan
- Support geven aan de medespelers
- Continuïteit
- Druk uitoefenen op de tegenstander.

Bij de trainingen van de jeugdcategoryeën wordt gewerkt aan spelontwikkeling en skills. Hierbij worden vijf fasen onderscheiden:

- 1e fase: leren de speler naar voren te gaan
- 2e fase: leren van geven van support
- 3e fase: leren herkennen van de vrije ruimte
- 4e fase: leren creëren van de vrije ruimte
- 5e fase: leren reageren en anticiperen.

Hieronder wordt per categorie beschreven welke vaardigheden de speler aan het eind van de betreffende periode moet beheersen. Bij elke volgende categorie komen er nieuwe vaardigheden bij. Na het doorlopen van alle jeugdcategoryeën beheerst de speler vaardigheden die van een speler in de categorie Senioren verwacht mogen worden.

3.2.2 Guppen en Turven

- Spelplezier (FUNdament)
- Bal gooien en vangen
- Rennen, springen, hinkelen, balanceren, etc.
- Bukken, strekken, draaien, keren
- Contact maken: duwen, trekken, tackelen
- Samenwerken
- Sociale vaardigheden zoals op je beurt wachten, in de rij gaan staan, respect en dergelijke.

3.2.3 Benjamins

- De speler moet als van nature naar voren lopen met de bal
- De speler beschikt over de basis skills: pass, tackle, vangen van 'moeilijke' ballen.
- Het team moet in defence line kunnen lopen. Het team moet een aanvalslijn kunnen opzetten.
- Het team kan een ruck of een maul opzetten. Support spelers geven aan wat de baldrager moet doen.
- De speler vraagt om de bal als hij aanspeelbaar is en geeft daarbij de richting aan
- Goede binding in de scrum en rechte rug.

3.2.4 Mini's

- De speler loopt als van nature in support
- De speler beschikt naast de basis skills over varianten, bijvoorbeeld meerdere passes.
- De speler kan zowel naar links als naar rechts passen en vangen
- De speler kan hoge ballen vangen
- De speler heeft oog voor ruimte (vrije spelers in de ruimte)
- De speler heeft oog voor de positionering van de tegenstander (kijkt voor zich)
- Het team kan enkele fasen spelen
- De spelers praten met elkaar in het spel en laten elkaar weten waar ze zijn
- De speler kan een correcte hand-off geven
- De speler accepteert aanwijzingen van de captain en spelers op sleutelposities, zoals de scrum-half, fly-half en full back. De voorwaartsen spelers kunnen een contested 5-mans scrum uitvoeren
- De voorwaartsen spelers kunnen een (4-mans) line-out uitvoeren
- De speler heeft kennis van de taken en benodigde vaardigheden per positie.

3.2.5 Cubs

- De speler herkent de vrije ruimte vóór zich.
- De speler beheerst de verdedigingslijnen van de club: drift defence en man to man defence
- Het team kan meerdere fasen spelen
- De speler weet waar hij is ten opzichte van de bal en welke taak daarbij hoort (aanvalslijnen)
- De speler weet dat er geen onderscheid is in posities in het open spel
- De speler herkent overtalsituaties 2v1 3v2 4v3 5v4 6v5
- De voorwaartsen spelers kunnen een contested 8-mans scrum uitvoeren
- De voorwaartsen spelers kunnen een (7-mans) line-out uitvoeren
- Ontwikkelen 1e rijers, nr 9, nr10 en leiders
- Spelers geven elkaar specifieke aanwijzingen op een opbouwende wijze zowel aanvallend als verdedigend

3.2.6 Junioren

- De speler kan de vrije ruimte vinden en gebruiken
- De spelers beheersen de verdedigingspatronen van de club: inside out drift en rush defence
- Kunnen 2 aanvalslijnen gebruiken in open spel.
- De voorwaartsen spelers kunnen support geven aan de springers in de line-out

3.2.7 Colts

- De speler kan de vrije ruimte creëren
- De spelers hebben kennis van meerdere tactieken, kunnen set plays toepassen op het juiste gedeelte van het veld of omstandigheid

3.2.8 Senioren

De trainingsdoelstellingen van de seniorenteams worden bepaald door de hoofdtrainer van de senioren.

3.3 Opstellingsbeleid

3.3.1 GTBM

Bij de GTBM verschuift het zwaartepunt van puur spelplezier bij de Guppen en Turven naar spelplezier en leren bij de Benjamins en Mini's. Teamprestatie (goed samenspel zowel verdedigend als aanvallend) is veel belangrijker dan het wedstrijdresultaat. Bij het opstellen van spelers in wedstrijden is dit het uitgangspunt. Het is goed om dit duidelijk voor ogen te houden, omdat omstanders soms grote druk uitoefenen om te winnen.

Binnen GTBM geldt:

- Iedereen moet altijd aan spelen toekomen
- Er zijn geen vaste posities. Bij de Mini's is er een lichtelijk onderscheid tussen voorwaartsen en backs
- Actieve inbreng van een speler in trainingen belonen met honoreren van voorkeurspositie tijdens wedstrijden
- Balans tussen voorkeur van een speler voor een bepaalde positie en de vaardigheden van de betreffende speler
- Bij de keuze tussen wedstrijdresultaat of spelersontwikkeling heeft spelersontwikkeling voorrang

3.3.2 CJC

Bij de CJC wordt gaandeweg de aansluiting naar de senioren gemaakt. Hier wordt competitie een belangrijker element die ook aansluit bij de ontwikkeling van de spelers.

Daarnaast zal het zwaartepunt verschoven worden van individuele ontwikkeling bij de TBM, naar teamontwikkeling bij de CJC.

Binnen CJC geldt:

- Iedereen moet altijd aan spelen toekomen, tenzij een speler disciplinair gestraft is of de veiligheid van een speler in gevaar is;
- Spelers kunnen meer vaste posities innemen
- Het gaat om teamontwikkeling in de breedste zin van het woord.

3.3.3 Senioren en Veteranen

Team en opstelling binnen de Senioren is een zaak van de seniorentrainer gebaseerd op richtlijnen (per seizoen) gegeven door het bestuur.

Extra aandacht vraagt de overgang van de Colts naar de Senioren, omdat hier verschillende belangen met elkaar in evenwicht moeten worden gebracht. Het 2^e Senioren team heeft ook een rol in de overgang van Colts naar Senioren. Dat wil zeggen dat Colts voldoende gelegenheid moeten krijgen om ervaring op te doen, als het resultaat van het Coltsteam dat toelaat.

Voor het Veteranenteam geldt geen opstellingsbeleid.

3.4 Trainingsfaciliteiten en wedstrijdmaterialen

De aanwezigheid van goede trainingsfaciliteiten en wedstrijd materiaal is voor een trainer essentieel om goede trainingen te kunnen geven. Zonder in een opsomming te vervallen zijn er in algemene zin enkele basisvoorwaarden aan te geven.

3.4.1 Veld

Cruciaal is de beschikbaarheid van (minimaal) 2 velden; 1 speelveld van de reglementair vereiste omvang en een trainingsveld van bij voorkeur hetzelfde formaat. Hiermee wordt het speelveld zoveel mogelijk gespaard gedurende de herfst- en winterperiode en is er voldoende ruimte voor verschillende groepen om op hetzelfde moment een training te houden. Ook is er dan voldoende ruimte om een TBM-Bondsday te faciliteren.

3.4.2 Materiaal

Wat betreft trainingsmateriaal is de aanwezigheid van een goede scrumbok voor een rugbyclub een vereiste. Elk team of categorie wat als eenheid getraind wordt, dient een eigen set ballen te hebben waarbij het uitgangspunt moet zijn minimaal 1 bal per 3 spelers.

Daarnaast dienen er tacklebags en –shields in die mate aanwezig te zijn dat verschillende op het veld aanwezige teams los van elkaar oefeningen met bags en shields kunnen houden, zonder op elkaar te moeten wachten.

Voor onderlinge partijtjes moet er een set van minstens 30 stevige hesjes aanwezig zijn.

Er moet er voldoende trainingsmateriaal aanwezig zijn voor loop- en lenigheidsoefeningen, volgens de aanwijzingen van de daarvoor aangestelde specialistische trainers.

Een white board met voldoende kleurstiften is noodzakelijk voor het geven van uitleg.

De multimedia-apparatuur in het clubhuis biedt volop mogelijkheden voor het vertonen van presentaties, demofilms en wedstrijden.

4 Technisch kader en opleiding

4.1 Trainersstaf en opleidingsniveau

Elke jeugdcategory heeft minstens twee trainers. Bij de TBM is één van de trainers een speler uit de jeugdcategory CJC, dan wel een jonge senior. De jeugdtrainercoördinator (zie paragraaf 4.2) vormt de verbindende factor tussen alle jeugdtrainers.

RFC Gouda streeft naar gediplomeerde trainers voor alle categorieën . Voor zover nog niet van toepassing wordt iedere trainer de gelegenheid geboden zich te kwalificeren voor de volgende diploma's:

Guppen	Rugby Oefenmeester 1
Turven	Rugby Oefenmeester 1
Benjamins	Rugby Oefenmeester 1
Mini's	Rugby Oefenmeester 2
Cubs	Rugby Oefenmeester 2
Junioren	Rugby Oefenmeester 2
Colts	Rugby Oefenmeester 2
Helicoach jeugd	Rugby Oefenmeester 3
Senioren	Rugby Oefenmeester 3

4.2 Helicoach jeugd

Er wordt een Helicoach Jeugd aangesteld, die verantwoordelijk wordt voor de afstemming van de trainingen over de jeugdcategoryën heen, het organiseren van de Train de Trainers, de ontwikkeling van het trainerskader en het werven van nieuwe trainers.

De JeugdTrainerCoördinator wordt ook verantwoordelijk voor het afhandelen van klachten over de trainer of de training, waarbij de volgorde als volgt is:

1. Speler, ouder dan wel collega-trainer (buiten het team) overlegt met de betreffende trainer
2. Mocht dit niet tot het gewenste resultaat leiden dan wordt de JeugdTrainerCoördinator ingeschakeld. Deze bepaalt in overleg met de trainer en met advies van de TC de te nemen maatregel.
3. Mocht dit niet leiden tot het gewenste resultaat dan wordt het bestuur ingeschakeld.
4. Wijzigingen in team, trainingskader en alle andere teamgerelateerde zaken, die niet door de trainer zijn geïnitieerd, gebeuren alleen met toestemming van het bestuur. De JeugdTrainerCoördinator is hierin contactpersoon.

4.3 Looptrainer

Naast gediplomeerde rugbytrainers is er behoefte aan een looptrainer voor de categorieën Mini's tot en met Senioren. Of een opleiding voor de huidige trainers zodat ze voldoende kennis hebben om deze looptraining te geven.

4.4 Sportmedische begeleiding

De sportmedische begeleiding door een professionele fysiotherapeut tijdens wedstrijden van het eerste Seniorenteam en het wekelijkse inloopsprekuren voor alle spelende leden worden gecontinueerd. Een paar keer per jaar verzorgt hij/zij een basis-EHBO cursus voor trainers en teammanagers.

Terugkerend aandachtspunt is hoe te handelen bij hoofdblessures (hersenschudding) en de in acht te nemen herstelperiode. RFC Gouda hanteert de (strengere) richtlijn van de IRB tenzij daar met toestemming van het bestuur, betrokken speler (bij jeugd ouders) van af wordt geweken. Het is van belang dat teammanagers en/of coaches op de hoogte zijn van de IRB richtlijn. Het is een taak van het bestuur erop toe te zien dat de teammanagers en de coaches deze IRB certificatie hebben.

4.5 Materiaalbeheerder

Om een goed en efficiënt beheer te krijgen over het trainings- en wedstrijd materiaal wordt er een materiaalbeheerder aangesteld. Deze persoon beheert het aanwezige trainings- en wedstrijd materiaal en coördineert de behoefte aan nieuw of te vervangen materiaal.

De materiaalbeheerder stemt de eigen wensen of die van trainers of coaches af met de technische commissie. De TC legt de voorstellen voor aanschaf van materialen ter goedkeuring voor aan het bestuur.

4.6 Teammanagers

Ieder (jeugd)team heeft een teammanager. Een teammanager zorgt voor de organisatorische aspecten rondom het team, zoals het beheer van de spelerskaarten, de communicatie met ouders/verzorgers, het regelen van vervoer naar uitwedstrijden, en dergelijke. Teammanagers hoeven niet speciaal rugby-technisch opgeleid te worden (m.u.v. de IRB Certificering m.b.t. hersenschuddingen). Iemand met beetje verstand van rugby heeft is geschikt voor deze functie.

4.7 Scheidsrechtercoördinator

RFC Gouda heeft een scheidsrechtercoördinator. Hij organiseert de arbitrage van alle thuiswedstrijden van alle categorieën van RFC Gouda, met uitzondering van de wedstrijden waarvoor een scheidsrechter wordt toegewezen door de NRB. De scheidsrechterscoördinator zorgt tevens voor het rekruteren en opleiden van nieuwe scheidsrechters.

4.8 Train de trainers

Het train de trainers systeem wordt al enkele jaren gebruikt bij RFC Gouda en heeft in het verleden tot goede resultaten geleid. Dit systeem blijft daarom gehanteerd worden zodat al de trainers binnen de vereniging op een goede manier training kunnen geven en kennis en ervaring kunnen uitwisselen. Bijkomend voordeel van deze methode is dat ouders of andere vrijwilligers die graag trainer willen worden met weinig verstand van rugby, redelijk snel kennis opdoen over de sport. Na dit traject doorlopen te hebben halen veel mensen een Rugby Oefenmeester 1 of 2 diploma waardoor we goede gediplomeerde trainers krijgen in de club.

4.9 Technische commissie

De technische commissie is verantwoordelijk voor het opstellen, uitvoeren en zo nodig bijstellen van het technisch beleid. Daarnaast kan de TC gevraagd of ongevraagd advies uitbrengen aan het bestuur met betrekking tot speltechnische zaken, of daaraan gerelateerde zaken. De technische commissie bestaat ten minste uit de coördinator, de senioren trainer, de Helicoach Jeugd en de wedstrijdsecretaris.

5 Overige aspecten

5.1 Communicatie

Zeker bij de jeugdteams is communicatie met ouders (en bij oudere teams spelers) van groot belang. Teammanagers verzorgen communicatie over dagelijkse (operationele) zaken als wedstrijdgegevens, verzameltijden, tegenstanders, etc. Bestuur verzorgt paar keer per jaar een algemene (strategische) clubbrede communicatie over zaken als ALV, accommodatie, relevante NRB besluiten etc. Daarnaast is het de doelstelling dat er per leeftijdscategorie minstens 2 x per seizoen een formele (tactische) communicatie is (bij voorkeur door TC/bestuur) over zaken als dispensatieregelingen, competitieindelingen en meer leeftijdspecifieke aangelegenheden. Bestuur heeft de taak deze communicatie in gang te zetten.

5.2 Talenterkenning en ontwikkeling

RFC Gouda is een voorstander van verdere ontwikkeling van talenten. Ieder jaar wordt door de trainer/coaches bekeken welke talenten kunnen worden voordragen voor deelname aan het Regionaal Trainingscentrum (RTC). De uiteindelijke beslissing tot deelname ligt bij de speler en ouders/verzorgers van de speler.

Daarnaast bestaat de mogelijkheid om een opleiding te volgen aan de LOOT school (rugbyacademie). Op deze school wordt rugby gecombineerd met leren. RFC Gouda heeft geen bemoeienis in het bepalen van de schoolkeuze van (getalenteerde) jeugdspelers. De keuze voor het volgen van onderwijs aan de LOOT school ligt volledig bij de ouders.

Door deelname aan het RTC, het volgen van onderwijs aan de LOOT school en het scouten tijdens wedstrijden, wekken getalenteerde spelers ook de aandacht van andere rugbyclubs. In principe staat RFC Gouda de ontwikkeling en ambities van een getalenteerde speler niet in de weg. Edoch, RFC Gouda promoot dit proces niet. Initiatief zal in de regel liggen bij de andere club of de speler zelf. Indien andere clubs interesse tonen dan moet dat in een open dialoog tussen beide besturen en de betreffende speler besproken worden. Indien een getalenteerde speler besluit tot een overstap dan geldt het principe 'de deur blijft altijd open'. Vroeg of laat komt de speler hopelijk terug met een schat aan ervaring die hij over kan brengen op zijn club- en teamgenoten.

5.3 Continuïteit

Een voorwaarde om de gestelde ambities te halen is het zeker stellen van een goede continuïteit bij de jeugd. Dit betekent dat er volop aandacht nodig moet zijn voor het werven en het behouden van jeugd. Uiteraard hebben jeugdspelers daarin zelf grote invloed door vriend(inn)en te motiveren om ook op rugby te komen spelen. Verder moet ervoor worden gezorgd dat scholen, Brede School, buitenschoolse opvang en dergelijke iets met rugby doen. Om de jeugd vast te houden moet er een grote verbondenheid zijn met de club. Grotere verbondenheid kan worden bereikt worden door bijvoorbeeld teambuilding activiteiten, (buitenlandse) trips: de rugbyclub is meer dan rugby alleen! Deze aspecten vallen echter buiten het kader van het technisch beleidsplan, maar zijn wel belangrijk om de continuïteit van doorgroei van jeugd naar senioren te waarborgen.