

Een boekje voor:

de jeugd



- Wat is Rugby?
- Voor wie is het?
- Hoe doe je mee?
- Wanneer zijn de trainingen en wedstrijden?
- Wat heb je nodig?
- Is het allemaal vechten in de modder?
- Welke leeftijdsgroepen zijn er?
- Dit en nog veel meer informatie over de spannendste sport ter wereld!



Rugby Club Eindhoven



Inhoud

1. Welkom!
2. Rugby, wat is dat?
3. De bedoeling van Rugby.
4. Voor iedereen!
5. Veel botsingen.
6. Een teamsport.
7. Welke spelers zijn er?
8. De aanvoerder.
9. Wat heb je nodig?
10. Welke leeftijdsgroepen zijn er?
11. De trainer of coach.
12. Trainingen, wedstrijden en toernooien.
13. Wat gebeurt er nog meer?
14. Tot op het veld!!

Welkom!

Leuk dat je Rugby eens wilt uitproberen. De Rugbysport is niet zo heel erg bekend in Nederland. In de rest van de wereld is dat wel zo. Rugby is zelfs een van de snelst groeiende sporten ter wereld. Dit boekje vertelt je een klein beetje wat je kunt verwachten. Maar, je kunt natuurlijk het beste gewoon meedoen.

Rugby, wat is dat?

Misschien ken je Rugby van de televisie. Bijvoorbeeld van het 'Zeslandentoernooi' dat elk jaar gespeeld wordt tussen Engeland, Frankrijk, Wales, Schotland, Ierland en Italië. Maar, ook in landen als Australië, Nieuw-Zeeland, Canada en Zuid-Afrika wordt Rugby gespeeld. Nederland is jammer genoeg (nog) niet zo goed. Rugby is bedacht in Engeland. Het verhaal gaat dat William Webb Ellis, leerling van de kostschool in het Engelse plaatsje Rugby, in 1823 tijdens een voetbalwedstrijd de bal in zijn handen nam en ermee vandoor ging. Hij werd fanatiek achterna gezeten door zijn tegenstanders en geholpen door zijn medespelers. Zo werd volgens het verhaal de Rugbysport geboren. Of het waar is.....?? Ik was er niet bij!!

De bedoeling van Rugby

De bedoeling van een spelletje Rugby is heel simpel: zo vaak mogelijk de bal achter de doellijn (de 'try-lijn') van de tegenstander op de grond drukken. Daar moet je natuurlijk eerst zien te komen. Dat doe je door de bal te dragen, over te gooien (alleen maar naar achteren!!) naar een speler van je eigen partij of door de bal naar voren te schoppen. Maar ja, de andere partij wil dat natuurlijk ook.

Voor iedereen!

Rugby is een sport voor jongens en meisjes van alle leeftijden. Maar, Rugby is best een moeilijke sport. Een sport waarin je veel dingen tegelijk goed moet kunnen:

- Je moet een bal goed kunnen gooien en vangen. Ook als je hard aan het lopen bent.
- Je moet een bal goed kunnen schoppen.
- Je moet een goed uithoudingsvermogen (een goede conditie!) hebben.
- Je moet proberen zo hard mogelijk te rennen.
- Je moet goed samen kunnen spelen met andere spelers van je team.
- Je moet niet bang zijn tegen iemand aan te lopen. Eigenlijk moet je dat zelfs een beetje leuk vinden!
- Je moet ook niet bang zijn om iemand vast te pakken en op de grond te leggen. Dat noemen we tackelen.
- Je moet goed kunnen ontwijken. Ook als je een bal in je handen hebt.
- Je moet goed kunnen nadenken over hoe je kunt winnen.

Je hoeft dat in het begin natuurlijk niet allemaal al te kunnen. Daar helpt de trainer je bij. Maar, misschien is er iets dat je van jezelf goed kunt, bijvoorbeeld: goed vangen. Dan heb je al een voordeel.

Veel botsingen

Rugby is een contactsport: vaak loop je expres tegen je tegenstanders aan, je maakt expres een botsing! Dat doe je bijvoorbeeld als ze je tegen willen houden. We noemen dat: 'contact maken'. Vaak doe je dat samen met je eigen spelers,

bijvoorbeeld om hen te helpen vooruit te komen. Dat heet: 'terreinwinst maken'.

Je zult ook zelf je tegenstander tegen moeten houden, bijvoorbeeld als je de bal wilt afpakken. Dat kun je doen door te tackelen of door je tegenstander vast te houden. Andere spelers van jouw team kunnen dan de bal afpakken.

Dus: Rugby zonder contact te maken bestaat niet!

Een teamsport

Rugby is een teamsport. Je speelt samen met andere spelers van jouw club. Logisch, want alleen kun je niet winnen. Daarom is het belangrijk dat je het goed met elkaar kunt vinden, ook buiten het veld. We noemen dat: een goede 'teamgeest'. Je hoeft natuurlijk niet met iedereen dikke vrienden te worden. Maar, je moet wel proberen de sfeer goed te houden. Je zult merken dat je dan ook beter speelt.

Welke spelers zijn er?

Iedereen, groot, klein, dun, dik, kan Rugby spelen. Zeker in het begin, bij turven, benjamins en mini's, gaat het er vooral om dat je plezier hebt in het spel en dat je goed leert de bal te gooien, te vangen en te schoppen.

Bij de oudere jeugd, eigenlijk vanaf de cubs, wordt er meer gekeken naar lichaamsbouw en eigenschappen van spelers. Ben je groot en stevig en vind je het leuk om 'contact te maken', dan word je waarschijnlijk een 'voorwaartse'. De taak van de voorwaartsen is vooral: het veroveren en controleren van balbezit.

Ben je kleiner en/of sneller en wil je liever je tegenstander ontwijken, dan zit het er dik in dat je een 'lijnspeeler' wordt. Lijnspeelers scoren meestal de punten. Maar, ze zijn ook belangrijk in de verdediging: ze moeten hun snelle

tegenstanders tackelen.

Maar, het komt ook voor dat een kleinere speler een hele goede voorwaartse is en een grote speler heel snel!

De aanvoerder

Elk team heeft een aanvoerder, de leider van het team. Bij Rugby is die aanvoerder (de captain) erg belangrijk. In het veld bijvoorbeeld, is de aanvoerder de enige speler die tegen de scheidsrechter mag praten. Buiten het veld probeert de aanvoerder ervoor te zorgen dat alles goed gaat, dat de sfeer in het team goed is en dat er geen spelers zijn die zich niet zo prettig voelen. We zeggen: de aanvoerder 'vertegenwoordigt' zijn team. Kortom: aanvoerder zijn is geen kattenpis!

Wat heb je nodig?

Een 'Rugbytenue' (zeg maar: je Rugbykleren) bestaat uit:

- voetbal- of rugbyschoenen;
- een zwarte sport- of rugbybroek, voorzien van een touwtje;
- een stel lange, zwarte sportkousen;
- een Rugbyshirt
- een gebitsbeschermer (is verplicht!!);
- scheenbeschermers.

Zonder gebitsbeschermer (bitje) mag je niet aan de training of de wedstrijd meedoen!!

De laatste jaren wordt steeds meer gebruik gemaakt van zachte hoofd- en schouderbeschermers ('scrumcap' en 'shoulderpads').

Vooraf voor de oudere jeugd, vanaf de cubs, kan het op bepaalde posities verstandig zijn die beschermers te dragen. Ze hebben wel het nadeel dat ze duur zijn.

Welke leeftijdsgroepen zijn er?

Rugby wordt in verschillende leeftijdsgroepen gespeeld. Dat is natuurlijk gedaan om te voorkomen dat grote spelers tegen kleinere spelen. Maar, soms zijn de verschillen toch nog groot: niet iedereen groeit in hetzelfde tempo of wordt even groot.

Leeftijdsindeling

Om voor de hand liggende redenen wordt de volgende leeftijdsindeling gehanteerd:

(tussen haakjes=geboortjaar seizoen 2010-2011):

- **7/8 jaar** **turven (2003-2002);**
- **9/10 jaar** **benjamins (2001-2000);**
- **11/12 jaar** **mini's (1999-1998);**
- **13/14 jaar** **cubs (1997-1996);**
- **15/16 jaar** **junioren (1995-1994);**
- **17/18 jaar** **colts (1993-1992).**

De leeftijd en categorie van de speler staan vermeld op de spelerskaart die - na de aanmelding door de club bij de bond - door de Nederlandse Rugbybond (NRB) wordt verstrekt.

De trainer of coach

We werken er naar toe om elk team een vaste trainer of coach te geven, waarvan er een mee kan naar wedstrijden en toernooien. Nu hebben we vaste trainers voor 3 jeugdgroepen (Turven&Benjamins, Mini's&Cubs en Junioren&Colts) en coördinatoren voor TBM, Cubs en Junioren/Colts. Ze zijn steeds aanwezig bij de trainingen, je kunt ze dan altijd aanspreken. Of: je belt even als je door de week iets te binnen schiet dat je belangrijk vindt om te vertellen. Aarzel niet: de trainer/coaches zijn er voor jou!

Trainingen, wedstrijden en toernooien

Het seizoen loopt van eind augustus tot eind mei. Wanneer precies krijg je op de training of per mail te horen. Rugby kent geen 'winterstop'. De trainingen zijn per leeftijdsgroep: **Probeer een kwartier voor een training aanwezig zijn, zodat de training op tijd kan beginnen!!**

De wedstrijden van de turven t/m de junioren zijn bijna altijd op zaterdag. De Colts spelen op zondag. Omdat we bij RCE nog geen volledige teams kunnen opstellen per leeftijdscategorie spelen we samen met spelers van andere clubs in zogenaamde cluster-teams. De cluster indeling voor seizoen 2009-2010 is als volgt:

- **TBM** ····· **RC Tilburg**;
- **Cubs** ····· **Octopus (Uden)**;
- **Junioren** ··· **RC Tilburg (Tilburg)**;
- **Colts** ····· **JRC Ducks (Boxtel)**

Dit betekent dat we samen met spelers van de andere clubs als 1 team de wedstrijden ingaan. Teamafspraken (zoals ook wie aanvoerder is) worden in samenspraak met de coaches van de andere clubs gemaakt.

Houdt er rekening mee dat wedstrijden vaak wat verder weg zijn omdat er nu eenmaal niet zoveel rugbyclubs zijn in Nederland. Bij de TBM wordt meestal een klein toernooitje afgewerkt met 3-4 wedstrijden op een wedstrijd dag. Daar ben je meestal een groot deel van je zaterdag mee bezig.

Je krijgt van tevoren te horen per email, waar en wanneer je moet spelen en hoe laat je op de club moet verzamelen. Wedstrijden en trainingen gaan vrijwel altijd door, ook als het regent!! Modderbad krijg je gratis, is goed voor je.

Trainingstijden:

Turven & Benjamins,
- Dinsdags van 18.30 - 19.30 uur en als er geen wedstrijden zijn op zaterdag van 10:00 tot 11:00 in Tilburg bij RCT samen met je teamgenootjes van de andere club. Deze zaterdagtraining gaat in de loop van het jaar ook naar Eindhoven.

Mini's & Cubs

- Dinsdags van 18.30 - 19.45 uur. We gaan in de loop van het jaar ook naar een extra training op donderdag. Mini's: als er geen wedstrijden zijn op zaterdag van 10:00 tot 11:00 in Tilburg bij RCT

Junioren & Colts

- Dinsdags 18:30-19:45 en donderdags van 19.30 - 21.00 uur

Wat gebeurt er nog meer?

Andere activiteiten die voor de jeugd bij RCE worden georganiseerd zijn een jaarlijks dagje uit en een jeugdweekend. En natuurlijk zijn er ook activiteiten voor de hele club waar de jeugd aan kan deelnemen. Kijk voor meer informatie regelmatig op de website: www.rce-psv.nl

Tot op het veld!!

Natuurlijk weet je nu nog niet of je Rugby écht leuk vindt. Daarom is het een goed idee eerst een maand mee te trainen. Misschien speel je zelfs wel een paar wedstrijdjes. Vind je Rugby na die maand leuk, dan geef je jezelf op als lid en doe je aan alles mee. Hopelijk weet je na het lezen van dit boekje al wat meer over Rugby. Maar, de beste manier is natuurlijk: gewoon meedoen!!

Trainers/coaches/begeleiding Seizoen 2010-2011

Wessel Hofman tel. 06-10842855
(bestuurslid jeugdzaken, trainer Mini's & Cubs, coach Cubs)
Marnix Aarts tel. 06- 30495007
(trainer Mini's & Cubs, coach & coördinator Cubs)
Michael Urlings tel. 06-41226830
(trainer Turven & Benjamins)
Charlotte de Greef tel. 06-43826335
(trainer/coach Junioren & Colts)
Robert Magendans tel. 0628482850
Trudi Sonderkamp tel. 06-21241254
(coördinator TBM)

Nuttige websites voor meer informatie:

www.rugbyclub eindhoven.nl alles over RCE
www.rugby.nl de site van de Nederlandse Rugbybond met o.a.
competitieschema, spelregels, en adressen van alle clubs
www.rugbyjeugdzuid.nl specifiek voor jeugdrugby in Brabant
www.rugbyclubtilburg.nl de clusterpartner van de TBM en
Junioren
www.rcducks.nl de clusterpartner van de Colts
www.RTCrugby.nl Regionaal Talenten Centrum voor de
getalenteerde rugbyspeler
www.octopusrugby.nl de clusterpartner van de Cubs

Rugbyclub Eindhoven



Sinds 1929

Accommodatie:
Sportcomplex
Eindhoven-Noord
Vijfkamplaan
Eindhoven

www.rugbyclub eindhoven.nl

© Rugbyclub Eindhoven