

Stellenbosch voluit rugby
Rugbyakademie voluit student

Dink toekoms - Dink sukses



RUGBYKLINIEK
Langtermynontwikkeling

Fase 1

Ontwikkeling van sportvaardighede: 0/7 – 0/9

Die fundamentele fase moet goed gestruktureerd wees en baie klem word op genot geplaas. Motoriese ontwikkeling, soos koördinasie, ratsheid, spoed en balans, vind in die fase plaas. Speletjies moet komponente soos hardloop, spring en gooi bevat. Die deelname aan soveel sportsoorte moontlik, 2 tot 3 maal per week, word voorgeskryf.

A. Benadering

Komponente	Verduideliking
Fisies	Die algemene ontwikkeling van motoriese vaardighede soos balans, koördinasie en spoed. Speletjies bevat hardloop-, spring- en gooi-oefeninge.
Tegnies	Balvertroumaking, aangee-, vang- en hardloopvaardighede.
Takties	Genotvolle speletjies, ruimte bewustheid en samewerking as 'n span.
Verstandelik	Bekendstelling van die reëls en sportmanskap.
Kompetisie	Speel en oefen volgens die reëls.

B. Tipes oefeninge

Vaardigheid	Komponent	Oefening
Hantering	Vang	Hoog, laag en een hand met die gebruik van verskillende grootte balle op verskillende hoogtes en spoed.
	Aangee	Gebruik verskillende tipes (Een-, twee hande of oor of onderarm), afstande en verskillende rigtings.
	Balbeheer	Individuele vaardighede soos: optel en plaas.
	Koördinasie	Hand-oog koördinasie bv. tennisbal teen muur; Hand-voet koördinasie bv. dribbel van rugbybal
Hardloop	Spronge	Op linkervoet, op regtervoet en op albei voete. Hoogte en afstand vanaf beide voete stilstande en hardloop.
	Huppel	Hoogte en afstand.
	Balans	Op albei voete.
	Vermidding	Swenk, systap, draai en spoedverandering.
Skop	Balbeheer	Individuele balvaardighede soos dribbel ens.
Kontak	Liggaamsbeheer	Rol en val (kontak met die grond)
	Kondisionering	Buiging, strekke, draaie, oefeninge teen eie liggaamsgewig en kontak voorbereiding.
	Bekendstelling van skrum	Laat elke speler die skrum ondervind.
	Basiese tegniek	Liggaamshouding, voet-posisie en bindtegniek.

Fase 2

Oefenbeginsels: 0/10 – 0/12

In die fase val die klem op die verfyning en handhawing van spelers se fisiese vermoëns, bewegingsvaardighede en die aanleer van spesifieke rugbyvaardighede. Deelname aan sport 2 keer per week word in die fase voorgestel.

A. Benadering

Komponente	Verduideliking
Fisies	Die ontwikkeling van 'n basiese kennis van kondisionering en rugbyverwante fiksheid en die volg van individuele oefenprogramme vir meer talentvolle spelers.
Tegnies	Die ontwikkeling van die kernbeginsels van aangee-, vang-, hardloop-, vermyding-, verdedigings- en skopvaardighede.
Takties	Rugbyspesifieke speletjies om spelers bekend te stel aan vorentoe speel, ondersteuning, kontinuïteit en druk.
Verstandelik	Verstaan die reëls en waardes van die spel.
Kompetisie	Speel en oefen volgens die reëls.

B. Tipes oefeninge

Vaardigheid	Komponent	Oefening
Hantering	Vang	Hoog, laag en een hand met die gebruik van verskillende grootte balle op verskillende hoogtes en spoed. Werk aan 2 hande vang vaardighede.
	Aangee	Gebruik verskillende tipes (Een-, twee hande of oor of onderarm), afstande en verskillende rigtings. Ontwikkel spel tipe aangeë bv: laterale-, wip-, skêr-, omkomaangee en die aangee vanaf die grond.
	Balbeheer	Individuele vaardighede soos: optel en plaas.
	Koördinasie	Hand-oog koördinasie bv. tennisbal teen muur; Hand-voet koördinasie bv. dribbel van rugbybal
Hardloop	Vermyding	Swenk (beide rigtings, vermoë om opponent te klop) Systap (vanaf die linker- en regtervoet, gewigsverplasing, vermoë om opponente te klop) Spoed (Verander spoed deur die gebruik van spierkrag en tegniek)
	Spronge	Op linkervoet, op regtervoet en op albei voete. Hoogte en afstand vanaf beide voete stilstaande en hardloop.
	Huppel	Hoogte en afstand.
	Skop	Balbeheer
Kontak	Spelvaardighede	Individuele balvaardighede soos dribbel ens.
	Liggaamsbestuur	Skop vir afstand, rolskop, inskop en stelskop.
	Kondisionering	Rol en val (kontak met die grond) en stamp en stoot (kontak met opponente)
	Balbeheer in kontak	Buiging, strekke, draaie, oefeninge teen eie liggaamsgewig en kontak voorbereiding.
Vaste fasette	Bekendstelling van linstane	Die inoefening van metodes om die bal in kontak te beheer bv: stamp en uitgee en aangee vanaf die grond.
	Ontwikkeling van skrum tegniek	Stamp-, stoot-, trekvaardighede, asook losskrum en losgemaal oefeninge.
		Basiese gooi-aksie, ondersteuning, spring en vang en die blok tegnieke.
		Liggaamshouding, voet-posisie en bindtegniek, haak van die bal en addisionele tegnieke.

Fase 3

Ontwikkeling van sportvaardighede: 0/13 – 0/15

Spelers word in die fase blootgestel aan die tegniese en taktiese vaardighede, insluitend opwarming en afwarming, strekking, hidrasie, eetgewoontes, herstel as deel van oefensessies of beserings, sielkundige voorbereiding en voor-wedstryd roetines.		
A. Benadering		
Komponente	Verduideliking	
Fisies	Kondisionering met spesifieke doel bv: kern stabiliteit, krag, stamina en spoed. Persoonlike oefenprogramme.	
Tegnies	Posisie spesifieke vaardighede	
Takties	Ontwikkel verstaanbare beginsels van die spel en bekendstelling van wedstrydbenadering.	
Verstandelik	Bekendstelling van sielkundige voorbereiding.	
Doelwitstelling	Die verwerking van wen en verloor.	
Spanvoorbereiding	2 Oefensessies per week.	
Kompetisie	1 Wedstryd per week	
B. Tipes oefeninge		
Vaardigheid	Komponent	Oefening
Hantering	Vang	’n Verskeidenheid aangeë op verskillende hoogtes en verskillende afstande. (Afskoppe, inskoppe ens.) Optel van statiese/rollende bal vanaf die grond. Optel en plaas. Val op die bal.
	Aangee	Ontwikkel spelverwante aangeë met progressie van druk bv: 2 teen 1, 3 teen 2 ens. Ontwikkel vermoë om uit gemaksone aangeë te kan uitvoer bv: oor die kop -, oor die skouer -, sirkel aangee. Skrumskakel insit/aangees bv: duikaangee ens. Ontwikkel ander posisies se spesifieke aangeë.
Hardloop	Vermyding	Swenk, systap, draai en spoedverandering.
	Hardloopstyl	Arm - en been-aksie, spoedleer (voorwaarts, agteruit en lateraal) Hekkiewerk (spronge/plofkrag)
Skop	Spel verwant	Vlugskop – verdedigend; Vlugskop – aanvallend; rolskop; “chip”skop, skrumskakelskop, afskoppe en inskoppe, vryskop en stelskop.
Kontak	Liggaamsbestuur	Verbeter kontaktegniek met die grond en opponente. Ontwikkel stoeitegnieke.
	Balbeheer in kontak	Ontwikkel vaardigheid om die bal in/uit die kontaksituasie te speel (aangee vanaf die grond, plasing van die bal na afloop van die duikslag.
Vaste fasette	Lynstane	Spring en ondersteun: verbeter tegniek, plofkrag en oordeel. Ingooi: Verbeter tegniek, oefen verskillende hoogtes, afstande en spoed van aflewering.
	Skrums	Verbeter balans, tydsberekening en koördinasie van skrum. Liggaamshouding, voetposisie en bindaksie.

Fase 4

Oefen om te kompeteer: 0/16 – 0/19

Spelers wat bekwaam is om beide die basiese – en spesifieke vaardighede van die spel uit te voer, leer in die fase om vaardighede, onder druk tydens oefensessies, uit te voer. Die klem val op individuele voorbereiding wat elke speler se sterk en swakpunte aanspreek.		
A. Benadering		
Komponente	Verduideliking	
Fisies	Speler en posisie-spesifieke fiksheid en kondisioneringsprogramme.	
Tegnies	Verfyning van kern stabiliteit en posisie-spesifieke vaardighede.	
Takties	Besluitneming, taktiese bewustheid, toepassing van spelpatroon en struktuur en wedstryd-analise.	
Verstandelik	Gevorderde sielkundige oefening en voorbereiding.	
Doelwitstelling	Verfynde doelwitstelling.	
Spanvoorbereiding	2 Oefensessies per week.	
Kompetisie	1 Wedstryd per week	
B. Tipes oefeninge		
Vaardigheid	Komponent	Oefening
Hantering	Vang	Ontwikkel vaardigheid deur balle voor, agter, onder en bo te vang.
	Aangee	Verbeter afstand, akkuraatheid en aangee in spasie. Posisie: 11,14 en 15 – Aangee en vang op spoed, skêr en aangee afstand. Posisie: 10, 12 en 13 – Aangee spoed, akkuraatheid en afstand, skêr- en omkom aangee. Aangee en vang onder druk. Vlak en diep aangeë. Posisie: 9 – Spoed, akkuraatheid, afstand vanaf die grond, uit die hand en duik.
Hardloop	Vermyding	Swenk, systap, draai en spoedverandering.
	Hardloopstyl	Arm - en been-aksie, spoedleer (voorwaarts, agteruit en lateraal) Hekkiewerk (spronge/plofkrag)
	Spesifiek	Posisie: 11, 14 en 15 – Vermyding, spoed en tydberekening in die lyn in, hardloopley en hoek. Posisie: 9, 10, 12 en 13: Vermyding in klein areas, verdedigende lyn breke, hardloopley en hoek. Posisie: 1 tot 8 – Vermyding in klein area, tydsberekening in die lyn in, beweging na en van duikslae, losskrum, losgemaal, ondersteunende hardloopley en hoek.
Skop	Spel verwant	Lugskop – verdedigend; Lugskop – aanvallend; rolskop; “chip”skop, skrumkakelskop, afskop en inskop, vryskop en stelskop.
Kontak	Liggaamsbestuur	Verbeter kontaktegniek met die grond en opponente. Ontwikkel stoeitegnieke.
	Balbeheer in kontak	Ontwikkel vaardigheid om die bal in/uit die kontaksituasie te speel (aangee vanaf die grond, plasing van die bal na afloop van die duikslag.
	Kontaktegniek	Verbeter aanvallende en verdedigende duikslae. Ontwikkel vaardighede om omgekeerde besit te bekom. Gebruik momentum, kontrole en bewustheid in tydens die duikslag.

	Losskrum/losgemaal	Verbeter liggaamshouding. Ontwikkel vaardighede geassosieer met: dinamiese – en statiese losskrums/losgemale; verdedig losskrums/losgemale bv. vertraag balbesit, stop 'n dryfbeweging ens.
	Spesifiek	Alhoewel alle spelers kontakvaardighede moet kan uitvoer, moet sekere spelers bietjie meer doen bv. 9 en 15 – kruisverdediging; 10, 12 en 13 – duikslae van voor en op die voete bly tydens duikslag; 6, 7 en 8 – skep omgekeerde besit en duikslae van die kant af; 1 tot 5 – die vermoë om omgekeerde besit te wen op die grond en kontak vaardighede naby losskrums.
Vaste fasette	Lynstane	Ingooi: akkuraatheid, konstantheid, afstand en spoed. Tipes ingooie: boog, vlak na 2, 4, 6 en stert. Spring: Voetwerk op die grond, spoed en balans. Spring vorentoe, reguit en agtertoe. Albei kante (hande en voete). Werk in die lug deur te roteer. Balbeheer en aangee. Konsentrasie. Grond – staan en liggaamshouding. Aanvallend en verdedigend. Ondersteuning: Voetwerk. Die rol van voorste - en agterste ondersteuner. Verskillende tipes spronge. Verskillende tipes oplig. Spel na vang, bring speler na die grond, blok-opsies en dryf opsies. Omkom: indryf en spel na uitgee, skoonmaak van los bal en posisionele verantwoordelikhede in die lynstaan.
	Skrums	Fokus steeds op liggaamshouding, voetposisie en tydsberekening. Ontwikkel individuele skrumvaardighede onder genoegsame druk. Asemhaling en tydsberekening. Hantering van spesifieke opponente wat langer, korter, sterker of swakker is. Spesifieke posisionele rolle en interaksie met ander rolspelers. Dinamika van skrumwerk (vorentoe, agtertoe, kant-toe, op en af, werk aan liggaamshouding en voetbeweging.

Fase 5

OEFFEN OM TE WEN: SENIOR SPELERS

Die fokus van oefensessies is op die optimalisering van prestasie. Spelers word voorberei om tydens groot wedstryde te piek.		
A. Benadering		
Komponente	Verduideliking	
Fisies	Speler en posisie-spesifieke fiksheid en kondisioneringsprogramme vir handhawing en vordering van bogenoemde.	
Tegnies	Verfynde kernstabiliteit, individuele posisionele vaardigheids-ontwikkelings program.	
Takties	Hoogste graad van besluitneming, leierskap en wedstrydanalisering. Die vermoë om wedstrydplan aan te pas na gelang van behoeftes van individuele wedstryde.	
Verstandelik	Self-motivering en dissipline. Sielkundig sterk, verstaan groep dinamika.	
Doelwitstelling	Verfynde doelwitstelling.	
Spanvoorbereiding	3 Oefensessies per week.	
Kompetisie	1 Wedstryd per week	
B. Tipes oefeninge		
Vaardigheid	Komponent	Oefening
Hantering	Vang	Die skoonvang, links en regs, al is dit 'n ongemaklike hoogte. Die skoonvang, links en regs, al is speler op vol spoed. Beveilig hoë balle onder druk in beide aanval en verdediging.
	Aangee	Geskikte en akkurate aangeë (staties en dinamies) met die linker- en regterhande. (wip-, sag-, tol- en skêr-aangee)
Hardloop	Posisionering	Geskikte posisionering om die bal bv. in diepte en wydte te ontvang.
	Hardloopleyne	Die uitvoer van verskillende hardloopleyne om opponente uit te oorlê en spasie te skep.
	Vermidding	Hardloop ontwykend, uitoorlê opponente met spoed en hardloopvaardighede soos bv. die swenk, systap en die rol.
Skop	Spel verwant	Bereik optimale afstand met skoppe – oor die kantlyn waar nodig. Skop op die aanval vir gebiedsvoordeel of om besit terug te wen. Skop met beide voete. Waar van toepassing, begin die spel sodat span taktiese gebiedsvoordeel kan geniet.
Kontak	Verdediging	Die uitvoer van 'n geskikte duikslag – aanvallend, verdedigend, van die kant af, van agter af en van voor af.
Vaste fasette	Lynstane	Gooi reguit in (2) met goeie tydsberekening en spoed, sodat die springer (4) die bal kan wen. Pas druk toe en maak spasie toe. Klop die opponente op die grond. Ondersteun (1 en 3) die springer sodat hy 'n soliede basis kan lê om die bal te wen. Gee die

		bal uit na gelang van die spelpatroon. Gebruik die opsie (bv. 2 of 8) van 'n "sweeper" om oor die voordeellyn te kom. Wedywer om opponente se balle te verswak of af te neem. Dryf deur die spasie by lynstane.
	Skrums	Neem 'n geskikte liggaamshouding aan vir die spesifieke kanalisering en om opponente onder druk te plaas. (2) Skrum teen die voorgeskrewe hoogte om maksimale krag en druk uit te voer. (1 en 3) Verskaf 'n stabiele en reguit basis vir skrum. (1 – 8) Plaas genoegsame druk op opponente. Beheer die bal aan die agterkant van die skrum om die beste basis vir die volgende fase te bied.
	Losskrum/Losgemaal	Die vermoë om balbesit terug te wen en om die regte besluite te neem tydens fasset. Neem die regte besluite wanneer opponente in beheer balbesit het of spanmaats – gaan in of bly buite. Neem 'n lae liggaamshouding aan terwyl vorentoe gedryf word en probeer op voete bly. Ondersteun die baldraer. Beveilig of neem balbesit af.