
Technisch Beleidsplan

RFC Gouda

Technische Commissie:

Auke Idzerda
Jens Pardede
Niels Ansinger

30 november 2023

Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
2. Doelstellingen	4
3. Trainingen	5
4. Opstellingsbeleid	8
5. Faciliteiten & Materialen	9
6. Technisch Kader	10
7. Overig	12

1 Inleiding

De afgelopen jaren heeft RFC Gouda een gestage positieve ontwikkeling doorgemaakt in zowel de senioren alsmede 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 doorstroming van jeugd naar senioren zorgt er tevens voor dat, naast een stijgend niveau, ook het tweede seniorenteam steeds realistischer en op termijn volwaardiger wordt. Relatief nieuw is het Guppen (U6) team en het initiatief om ouders van jeugdleden en veteranen te enthousiasmeren voor deelname aan vriendschappelijke rugbywedstrijden, heeft succes gehad, getuige de onderhand ingeburgerde Glorianen training.

Om deze successen te behouden en verder uit te bouwen is er, net als in het verleden, behoefte aan voortzetting en verbetering van de structuur in de technische en organisatorische aspecten inzake trainingen, wedstrijden en zaken in en om het veld. Dat alles binnen het mandaat dat door het bestuur aangegeven wordt. Belangrijk is de intentie dat RFC Gouda het karakter van een **breedtesportclub** heeft en dat ook wenst te behouden. Er is in principe plek voor iedereen, talent of geen talent, ongeacht geaardheid of achtergrond en gezelligheid is in de regel minstens 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 ontlelen 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

Het Technisch Beleidsplan is bedoeld als 'levend document' en zou elke 2 a 3 jaar moeten worden bijgesteld met de werkelijkheid die dan geldt.

Ten tijde van het schrijven van deze versie (augustus 2023) is de horizon gezet op de **start van het seizoen 2025-2026**. Op die datum zijn de doelstellingen van RFC Gouda:

TEAMS

- Eerste team Senioren behorend tot de top zes van de Tweede Klasse
- Tweede team Senioren spelend met een volledig eigen team in de Vierde Klasse
- Volledig eigen Glorianen team speelt op vriendschappelijke basis ongeveer 6x per seizoen
- Een volledig dames team speelt op vriendschappelijke basis ongeveer 6x per seizoen
- De jeugdcategoryën Cubs, Junioren en Colts hebben ieder één eigen team, tenminste op Bowl niveau
- De jeugdcategoryën Guppen, Turven, Benjamins en Mini's hebben ieder 1 gelijkwaardige eigen teams

TRAINING & COACHING

- De principes van 'Positief coachen' van het NOC/NSF programma **Veilig Sportklimaat**, zijn leidend voor alle categoryën
- 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 Glorianen;
 - o Rugby Oefenmeester 3 voor Senioren

ARBITRAGE

- Er is een pool van 8 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 4 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 NSRS

ACCOMMODATIE

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

3 Trainingen

3.1 Algemeen

De Guppen en Turven 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 onvoorziene weersomstandigheden de training verhinderen, dan wordt de training afgelast. Er hoeft geen alternatieve training door de trainers te worden aangeboden (mag wel).
- 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

Jeugdcategoryen algemeen

In het Meerjaren Opleidingsplan Rugby (MOR) van de Rugby Nederland 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 jeugdcategoryen 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 jeugdcategoryen beheerst de speler vaardigheden die van een speler in de categorie Senioren verwacht mogen worden.

Guppen en Turven

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

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.
- Begrip hebben van de waarde van een team.

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.

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

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

Colts

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

Senioren

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

4 Opstellingsbeleid

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. Het leidende motto is: "Wie traint, die speelt". 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
- Er is geen georganiseerde competitie. Enige uitzondering is het NK Mini's. Daar is het de staf van de Mini's vrij om te selecteren onder de voorwaarde dat vooraf duidelijk en tijdig aan alle ouders de context en het uitzonderlijke karakter van dit ene toernooi wordt uitgelegd.

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. Het leidende motto blijft: "Wie traint, die speelt" maar aangezien bij de CJC vaker op vaste posities gespeeld gaat worden, kan het motto niet zo strikt worden toegepast als bij de GTBM.

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; voorkeur is halverwege wisselen zodat ook de mindere spelers voldoende minuten maken. 'Tactisch wisselen' door bijvoorbeeld sommige spelers maar 10 minuten te laten spelen omdat een ander speler 'beter' is, moet een uitzondering zijn
- Spelers kunnen meer vaste posities innemen
- Het gaat om teamontwikkeling in de breedste zin van het woord.

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 Colsteam dat toelaat.

Voor het Veteranenteam geldt geen opstellingsbeleid.

5 Faciliteiten & Materialen

De aanwezigheid van goede trainingsfaciliteiten en wedstrijdmaterialen 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.

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.

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.

6 Technisch kader

Trainersstaf en opleidingsniveau

RFC Gouda vindt het belangrijk dat er een Technisch Kader rond de teams is en blijft wat op een positieve manier bijdraagt aan een veilig en competitief sportklimaat. Elke jeugdcategory heeft minstens twee trainers, met 1 als 'hoofdcoach'. Bij de TBM is één van de trainers bij voorkeur 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 . Zie eerder.

Helicoach jeugd

Indien mogelijk : 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 Helicoach Jeugd 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.

Sportmedische begeleiding

De sportmedische begeleiding door een professionele fysiotherapeut tijdens wedstrijden van het eerste Seniorenteam en het wekelijkse inlooppreekuur 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 strikt de (strengere) richtlijn van de IRB. 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 richtlijn kennen.

Vertrouwenscontactpersoon

RFC Gouda beschikt over een vertrouwenscontactpersoon. Bij voorkeur een persoon met een achtergrond in (semi-) medische of psychologische werkomgeving en geen lid van (technische) staf of bestuur om voldoende afstand tot sommige vraagstukken te kunnen behouden. De contactpersoon is makkelijk te bereiken via de gegevens op de website: www.rfcgouda.nl/declub/

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.

Teammanagers

Ieder (jeugd)team heeft een teammanager. Een teammanager zorgt voor de organisatorische aspecten rondom het team, zoals het invoeren van de opstelling in All United (digitaal), de communicatie met ouders/verzorgers, het regelen van vervoer naar uitwedstrijden, het maken van een barschema tijdens thuis wedstrijden en dergelijke. Teammanagers hoeven niet speciaal rugby-technisch opgeleid te worden (m.u.v. de IRB Certificering m.b.t. hersenschuddingen). Teammanagers bemoeien zich normaliter ook niet met wat er OP het veld gebeurt. Iemand met beetje verstand van rugby heeft is geschikt voor deze functie.

Zeker als het gaat om begeleiding van jeugdteams wil RFC Gouda graag de kwaliteit van haar staf zo hoog mogelijk houden en waar mogelijk ook onafhankelijk te laten toetsen op integriteit. Daarom vragen wij van onze (jeugd-) begeleiders een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG).

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.

Train de trainers

Het train de trainers systeem word 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.

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.

Wedstrijdsecretaris

Voor de volledigheid, de wedstrijdsecretaris is verantwoordelijk voor het uitnodigen van tegenstanders en referees. Vaak en bij voorkeur heeft de TBM een aparte wedstrijdsecretaris. In de praktijk is het combineren

van CJC en Senioren in een rol goed te doen, omdat nagenoeg alles digitaal gaat.

Overig

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) club-brede 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, competitie-indelingen en meer leeftijd-specifieke aangelegenheden. Bestuur heeft de taak deze communicatie in gang te zetten.

Talenterkenning en ontwikkeling

RFC Gouda is een voorstander van verdere ontwikkeling van talenten. Maar RFC Gouda is redelijk 'passief' in het ongevraagd en actief promoten van platformen Regionaal Trainingscentrum (RTC), Barbarians, LOOT-school, Regionale Rugby Dagen en Rugby Academie Zuidwest. Voornaamste reden voor het enigszins terughoudend zijn met actief onder de aandacht brengen, is dat als leden eenmaal naar dergelijke platformen gaan, de kans dat de spelers vertrekt 'aanzienlijk' is. De platformen zijn bekend en RFC Gouda zal niemand remmen in zijn ontwikkeling, als de speler daar zelf om vraagt. De uiteindelijke beslissing tot deelname ligt bij de speler en ouders/verzorgers van de speler.

Overtappen naar andere clubs, omdat die op een hoger niveau spelen, is bij CJC een fenomeen waar in de regio Zuidwest afspraken over gemaakt zijn. In de regel is het 'niet netjes' om aan leden van andere clubs te 'trekken' en de grotere verenigingen hebben toegezegd zich hieraan te houden. Edoch, als een speler echt wil en kan, gaat (en kan) RFC Gouda dat uiteraard niet tegenhouden.

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.