

Den Røde Tråd

Dette er første udkast til ungdomstrænervejledning – forslag, kommentarer, gode øvelser og eksempler, der passer til alderstrinnet, skrives i højre margen (så det kommer med i næste udkast)

Den tekst, der er skrevet med blå, beskriver de momenter af spillet, vi skal forholde os til i træningen. Tekst med sort er uddybning heraf og forslag til hvordan det gribes an, hvad man skal huske osv.

1 U 9

1.1 Teknisk

Bold behandling

Aflevering bagud

højre og venstre pasning

Modtage en bold

Tackling i benene

Tackleren sidder på knæ

Faldteknik i tackling - hovedet modsat modstander ben.

Træner ikke tackling bagfra

Tackle puder

Fast klynge teknik

3 mands klynge uden pres

Klyngen vindes altid af det hold der sætter bolden ind

Stå rigtigt.

Hooker + klyngehalf træning (giv ham røven)

Klyngehalf skal spille videre og må ikke tackles

Løs klynge teknik

Bold i to hænder i kontakt - vend ryggen til

Bold på jord

Support

Den røde tråd

Opstilling

Den der tager frispark skal altid passe bolden med det samme

Frispark ved indkast - alle i en kæde. Bolden skal trille/tappe

Frispark

Startopstilling

2 kæder

1.2 Taktisk

Forsvar

Mand-til-mand princippet

offensivt forsvar - alle mand samlet op - vent ikke på modstanderen.

Løbemønstre

Stå fladt

Offsideregel

Lær dem at bolden er offsidelinien.

Angreb

bolden på tværs af banen og spilleren på langs ad banen - løb altid ligeud.

Aflever så ofte som muligt. Jo flere afleveringer jo bedre.

Support i fri spil

Løbemønstre

Dybdeløb

Aflever inden du bliver tacklet

Offsideregel

1.3 Strategisk

Spil, spil, spil

u9 er for små til egentlige strategier

1.4 Fysisk

Fysisk træning består af løb og leg under træning.

Ingen styrketræning

Den røde tråd

1.5 Psykisk

Understøt holdånd og team samarbejde i alle sammenhænge.

1.6 Træning

Information til spillere gives bedst når de sidder/ligger ned.

Al teknik træning i starten af træningsaften - slut af med spil

Øvelser må ikke vare for længe ad gangen - lidt teknik, meget spil og leg med bold

Sammensætning

1 times varighed ialt

Legen er i centrum.

Løb med bold.

Leg/spil med bold: det meste af tiden.

Træning slutter med en kamp

Specifikke øvelser

Stafetløb

Bolden rundt

Manden i midten

Pasningsløb og tackling

Lidt rucktræning med pude med præsentation af bold.

1.7 Regler

Bane maksimum størrelse	25 x 40 meter
Boldens størrelse	Størrelse 4
Antal spillere	7 (3 klynge, 4 kæde)
Kamp tid – flere kampe samme dag	2*10 minutter
Kamp tid – enkelt kamp	2*12 minutter
Start/Genstart	Tap - kick midt på banen. Modstander 5 meter væk. Spil startes ved aflevering til medspiller.
Klynger	Ved dannelse af klyngen skal dommeren sige: "Bøj – rør – pause – kontakt" 3 mand. Formation: Kun førsterækken

Den røde tråd

	<p>Uden tryk – skal vindes af det hold, der sætter bolden ind i klyngen</p> <p>Modstander skal være bag klynge.</p> <p>Spil startes ved aflevering fra klyngehalf</p>
Indkast	<p>Tap-kick 2 meter inde. Modstander 5 meter væk.</p> <p>Spil startes ved aflevering til medspiller.</p>
Spark	Ingen spark tilladt
22 meter spark	Tap - kick på 22 meter
Frispark udføres	Tap – kick på mærket. Modstander 5 m. væk Spil startes ved aflevering til medspiller.
Frispark dømmes ved	<p>Offside</p> <p>Modstander forhindrer korrekt afvikling af klynge</p> <p>Spark til bolden</p>
Straffe spark udføres	<p>Tap – kick på mærket. Modstanderen skal være 5 m. væk.</p> <p>Spillet startes ved aflevering til medspiller</p>
Straffespark dømmes ved	<ul style="list-style-type: none"> -Foul play -Hand off -Obstruktion. -Boldbærers forsætlig løb ind i forsvars spiller. -Boldbærer skubber til modstander - Farligt spil. -Sen tackling -Slyng tacklinger. -Tacklinger over albue -Squeeze ball -cavalry charge -flying wedge
Tidsbestemte udvisninger dømmes ved:	<ul style="list-style-type: none"> -3 minutters varighed -Gentagne farlige tacklinger -Gentagen brok overfor dommer
Scoringer:	<p>5 point Forsøg.</p> <p>Ingen spark over</p> <p>Ingen straffespark</p> <p>Ingen drop spark</p>

Den Røde Tråd

Dette er første udkast til ungdomstrænervejledning – forslag, kommentarer, gode øvelser og eksempler, der passer til alderstrinnet, skrives i højre margen (så det kommer med i næste udkast)

Den tekst, der er skrevet med blå, beskriver de momenter af spillet, vi skal forholde os til i træningen. Tekst med sort er uddybning heraf og forslag til hvordan det gribes an, hvad man skal huske osv.

2 U 11

2.1 Teknisk

Bold behandling

Aflevering bagud

højre og venstre passning

Modtage en bold

indkast

Sparketeknik

Straffeforsøg, 22 m udspark

Tackling i benene

Tackleren sidder på knæ

Faldteknik i tackling - hovedet modsat modstander ben.

Træner ikke tackling bagfra

Tacklepuder

Fast klynge teknik

3 mands klynge uden pres, med kamp om bold.

Signal fra klyngehalf til hooker.

Stå rigtigt.

Hooker + klyngehalf træning (giv ham røven)

Klyngehalf skal spille videre, men må tackles

Løs klynge teknik

Bolden i to hænder i kontakt - vend ryggen til.

Den røde tråd

Træn også "rulle af".

Bold på jord

Support

Opstilling

Den der tager frispark skal altid passe bolden med det samme

Frispark ved indkast - alle i en kæde. Bolden skal trille/tappe.

Indkast opstilling.

22 m udspark

Frispark

Startopstilling

2 kæder

Klynge

Klyngen styre den lukkede side - både forsvar og angreb.

Indkast

2 i indkast, hooker kaster, klyngehalf modtager

kamp om bold ok, men linien skal holdes

ingen lange indkast - ingen løft

klyngen supporterer kæden

2.2 Taktisk

Forsvar

Mand-til-mand princippet

offensivt forsvar - alle mand samlet op - vent ikke på modstanderen.

Løbemønstre

Stå fladt

Offsideregel

Lær dem at bolden er offsidelinien.

Angreb

bolden på tværs af banen og spilleren på langs ad banen - løb altid ligeud.

Aflever så ofte som muligt. Jo flere afleveringer jo bedre.

Den røde tråd

Support i fri spil

Løbemønstre

Begynd træning i kryds når bolden når sidelinien

Dybdeløb

Aflever inden du bliver tacklet

Offsideregel

2.3 Strategisk

Spil, spil, spil

u11 er for små til egentlige strategier

2.4 Fysisk

Fysisk træning består af løb og leg under træning.

Ingen styrketræning

2.5 Psykisk

Understøt holdånd og team samarbejde i alle sammenhænge.

2.6 Træning

Information til spillere gives bedst når de sidder/ligger ned.

Al teknik træning i starten af træningsaften - slut af med spil

Øvelser må ikke vare for længe ad gangen - lidt teknik, meget spil og leg med bold

Sammensætning

1 times varighed ialt

Løb med bold.

Lidt klyngetræning

Leg/spil med bold: det meste af tiden

Specifikke øvelser

Pasningsløb og tackling

Lidt rucktræning med pude med præsentation af bold.

Sparketræning

Indkast

Den røde tråd

Stafetløb

Bolden rundt

Manden i midten

Sparkekonkurrence (over mål, med variabel afstand)

2.7 Regler

Bane maksimum størrelse	30 x 45 meter
Boldens størrelse	Størrelse 4
Antal spillere	7 (3 klynge, 4 kæde)
Kamp tid – flere kampe samme dag	2*10 minutter
Kamp tid – enkelt kamp	2*15 minutter
Start/Genstart	Tap - kick midt på banen. Modstander 7 meter væk. Spil startes ved aflevering til medspiller.
Klynger	Ved dannelse af klyngen skal dommeren sige: "Bøj – rør – pause – kontakt" 3 mand. Formation: Kun førsterækken Uden tryk. Hookeren på begge hold må hooke efter bolden. Spillet startes ved aflevering til klyngehalven Modstander skal være bag klynge.
Indkast	2 mand (3-6 m). Hopperen må ikke løftes Hurtigt indkast ikke tilladt Langt indkast ikke tilladt
Spark	Kun kontrolleret spark bag egen 22 meter linien.
22 meter spark	Tap – kick på 22 meter.
Frispark udføres	Tap - kick på mærket.

Den røde tråd

	<p>Modstander 7 m. væk Spil startes ved aflevering til medspiller.</p>
<p>Frispark dømmes ved</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Offside • Modstander forhindrer korrekt afvikling af klynge • Modstander forhindrer korrekt afvikling af indkast • Spark til bolden udenfor 22 m området
<p>Straffe spark udføres</p>	<p>Tap – kick på mærket. Modstanderen skal være 7 m. væk.</p> <p>Spillet startes ved aflevering til medspiller</p>
<p>Straffespark dømmes ved</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Foul play -Hand off -Obstruktion. -Boldbærers forsætlig løb ind i forsvars spiller. -Boldbærer skubber til modstander - Farligt spil. -Sen tackling -Slyng tacklinger. -Tacklinger over albue -Squeeze ball -cavalry charge -flying wedge
<p>Tidsbestemte udvisninger dømmes ved:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -3 minutters varighed -Gentagne farlige tacklinger -Gentagen brok overfor dommer
<p>Scoringer:</p>	<p>5 point Forsøg</p> <p>2 point Spark over efter hvert forsøg – midt for målet</p> <p>Ingen straffespark</p> <p>Ingen drop spark</p>

Den Røde Tråd

Dette er første udkast til ungdomstrænervejledning – forslag, kommentarer, gode øvelser og eksempler, der passer til alderstrinnet, skrives i højre margen (så det kommer med i næste udkast)

Den tekst, der er skrevet med blå, beskriver de momenter af spillet, vi skal forholde os til i træningen. Tekst med sort er uddybning heraf og forslag til hvordan det gribes an, hvad man skal huske osv.

3 U 13

3.1 Teknisk

Kæde

Angreb

Set pieces

Fokusering:

Dybde i kæden, bold i 2 hænder.

Almindelige boldbehandlingsøvelser - både korte og lange pasninger TIL BEGGE SIDER!

Træn det, du er dårlig til!

Træn moves minimum 1 gang om ugen:

først uden modstandere

dernæst med skyggespillere

udvid evt med at skyggespillere lægger pres

Gå aldrig til næste fase, før der er styr på den første.

Løst spil

Hold dybden

Brug forskellige touch-games med rucks, hvor der bliver tid til at stå dybt igen.

Forsvar

Set pieces

Kom op fladt - man on, så driv.

Træningsøvelser: skyggeøvelser

Den røde tråd

Løst spil

Sikre tacklinger og kom op fladt.

Stol på din medspiller.

Klynge

Angreb

Set pieces

Alle skal kende hinandens positioner

Indkast:

Hav en sikker kaster: trænkast på stolpen

2 i indkast, hookerkaster, klyngehalf modtager

kamp om bold ok, men linien skal holdes

ingen lange indkast - ingen løft

klyngen supporter kæden

Træne gennembrud og gå indenom

Løst spil

Sikr bolden. Trænk rucks med og uden pude. Ryd godt af, sikr bolden med fødderne

Fokuser på placering (i forhold til bane og kæde), lav touch games med langsomme rucks, hvor der er tid til opstilling.

Klyngespillere skal kunne formidle bolden godt videre - passetræning!

Forsvar

Set pieces

Hav rigtig kroppsposition i klyngen.

Skub max 1,5 m.

Løst spil

Kom på flad linje - lav sikker tackling - luk af ved klyngen

Max 2 i rucks

Spark

Tacklinger

Faldteknik i tackling - hovedet modsat modstander ben.

Tacklepuder

Det skal virke naturligt at tackle.

Den røde tråd

3.2 Taktisk

Angreb

Forståelse af spillet

Kend reglerne

Vid, hvad holdet gør

Få styr på holdets moves - både klynge og kæde

10-mands-spil.

Alle skal kunne sikre bolden

Løst spil

Aftalte moves mellem klynge og kæde

holde bolden i spil ved løse klynger

Spark

Angrebsspark du selv kan nå

Spark til indkast - kun 100 pct sikre

Tackling

Forsvar

Man on

I egen 22. Tag din tackling, stol på din nabo

Fullback

Når fullbacken er væk, skal en wing tage hans plads.

Fullback har ansvar for spark under løst spil

Placering ved spark

Træne placering ved straffespark og udspark.

3.3 Strategisk

Spil, spil, spil

u13 er for små til egentlige strategier

3.4 Fysisk

Fysisk træning består af løb og leg under træning.

Ingen styrketræning med vægte. Måltrettet konditionstræning starter. Udstrækning og styrketræning med egen kropsvægt.

3.5 Psykisk

Understøt holdånd og team samarbejde i alle sammenhænge.

Den røde tråd

Som mental øvelse: spil 5 min. touch før kampe.

3.6 Kommunikation

Lær og træn at sætte lyd på

3.7 Respekt for regler og skikke

Når der er dømt er der dømt. Respekter alle spillere. Husk fairplay -en voldsom sport for gentlemen

3.8 Træning

Al teknik træning i starten af træningsaften - slut af med spil

Øvelser må ikke vare for længe ad gangen - 1/3 teknik, meget spil og leg med bold,

Sammensætning

1 ½ times varighed ialt

Variér øvelserne fra gang til gang

Løb med bold.

klyngetræning

kædetræning og sammenspil med klynge

Spil med bold: det meste af tiden

Specifikke øvelser

Pasningsløb og tackling

Lidt rucktræning med pude med præsentation af bold.

Sparketræning

Indkast

Stafetløb

Bolden rundt

Manden i midten

Sparkekonkurrence (over mål, med variabel afstand)

Udspark

Spilsituationer

Træn de enkelte positioners skills

Moves med enkle systemer (en peter)

Bakkeløb (med bold)

3.9 Regler

Bane maksimum størrelse	40 x 55 m
Boldens størrelse	Størrelse 4
Antal spillere	10 (3 klynge, 7 kæde)
Kamp tid – flere kampe samme dag	2*12 minutter
Kamp tid – enkelt kamp	2*15 minutter
Start/Genstart	Udspark midt på banen. Drop spark ved genstart Modstander 7 meter væk.
Klynger	Ved dannelse af klyngen skal dommeren sige: "Bøj – rør – pause – kontakt" 3 mand. Formation: Kun førsterækken Med tryk – dog max 1,5 meter. Begge hold skal stille op i samme formation. Klyngen må ikke drejes mere end 45 grader
Indkast	2 mand (3-6 m). Hopperen må ikke løftes Hurtigt indkast ikke tilladt Langt indkast ikke tilladt.
Spark	Over hele banen. Kun kontrolleret spark.
22 meter spark	Drop spark over 22 meter
Frispark udføres	Bolden sparkes frit gennem mærket. Modstander 7 m. væk Spil startes med sparket.
Frispark dømmes ved	Ved ikke kontrolleret spark til bolden
Straffe spark udføres	Bolden sparkes frit gennem mærket. Modstanderen skal være 7 m. væk. Spillet startes med sparket.
Straffespark dømmes ved	-Foul play -Hand off over skulderhøjde -Obstruktion. -Farligt spil.

Den røde tråd

	<ul style="list-style-type: none">-Sen tackling-Slyng tacklinger.-Tacklinger over albue-Offside-Skub i indkast-Squeeze ball-cavalry charge-flying wedge
Tidsbestemte udvisninger dømmes ved:	<ul style="list-style-type: none">-3 minutters varighed-Gentagne farlige tacklinger-Gentagen brok overfor dommer
Scoringer:	<ul style="list-style-type: none">5 point Forsøg2 point Spark over efter hvert forsøg – midt for målet3 point for straffespark3 point drop spark

Den Røde Tråd

Dette er første udkast til ungdomstrænervejledning – forslag, kommentarer, gode øvelser og eksempler, der passer til alderstrinnet, skrives i højre margen (så det kommer med i næste udkast)

Den tekst, der er skrevet med blå, beskriver de momenter af spillet, vi skal forholde os til i træningen. Tekst med sort er uddybning heraf og forslag til hvordan det gribes an, hvad man skal huske osv.

4 U 15

4.1 Teknisk

Kæde

Angreb

Set pieces

Fokusering:

Dybde i kæden, bold i 2 hænder.

Almindelige boldbehandlingsøvelser - både korte og lange pasninger TIL BEGGE SIDER!

Træn det, du er dårlig til!

Træn moves minimum 1 gang om ugen:

først uden modstandere

dernæst med skyggespillere

udvid evt med at skyggespillere lægger pres

Gå aldrig til næste fase, før der er styr på den første.

Løst spil

Hold dybden

Brug forskellige touch-games med rucks, hvor der bliver tid til at stå dybt igen

Forsvar

Set pieces

Kom op fladt - man on, så driv.

Træningsøvelser: skyggeøvelser

Den røde tråd

Løst spil

Sikre tacklinger og kom op fladt.

Træningsøvelser: op/ned/frem og tilbage. Flad linje!

Stol på din medspiller.

Klynge

Angreb

Set pieces

Brug klyngemaskinen flittigt.

Sæt klyngen op mod kæden, træn at dreje klyngen.

Alle skal kende hinandens positioner

Løst spil

Sikr bolden. Træn rucks med og uden pude. Ryd godt af, sikr bolden med fødderne (fod bag bolden)

Overskud af klyngespillere supporter

Fokuser på placering (i forhold til bane og kæde), lav touch games med langsomme rucks, hvor der er tid til opstilling.

Klyngespillere skal kunne formidle bolden godt videre - passetræning!

Pick'n'go (gå ikke alene)

Forsvar

Set pieces

Træn klyngemaskine.

Hav rigtig kroppsposition i klyngen

Løst spil

Kom på flad linje - lav sikker tackling - luk af ved klyngen (guards)

Spark

Spark taktisk, specialiser sparkere

9, 10 + wings og fullback skal kunne sparke til touch.

Tacklinger

Træn både lave og høje tacklinger samt tacklinger bagfra. Det skal virke naturligt at tackle.

Brydning om bolden

4.2 Taktisk

Angreb

Forståelse af spillet

Kend reglerne

Vid, hvad holdet gør

Få styr på holdets moves - både klynge og kæde

Find svagheder hos modstanderen, angrib der

15-mands-spil.

Løst spil

Brug pick'n'go, når spillet går i stå. Det giver tid til at stille kæden op og trækker deres forsvar ind. Gå bredt efter pick'n'go.

Spark

Spark med adresse

Forsvar

Driv

Vigtigt med coverdefence, hvis der drives (9, flanker, 8)

Man on

I egen 22. Tag din tackling, stol på din nabo

Spark

Når vi "ved" modstanderen sparker, skal wings og fullback stå dybt og supporte hinanden.

Fullback

Når fullbacken er væk, skal en wing tage hans plads.

Fullback har ansvar for spark under løst spil

4.3 Strategisk

Gameplan

Lær spillerne hvad en gameplan er og implicer denne til træning og kamp. Dvs træn efter din gameplan.

Torsdagstræning før en kamp kan evt sluttes af eller startes på tavlen.

Træn efter det man vil opnå, evt lange pasninger eller mauls.

Den røde tråd

4.4 Fysisk

Styrketræning

"Gammeldags træning"

Armbøjninger kan impliceres i alle træningspas.

Forskellige mavebøjninger og rygstrækninger er vigtige for opbygning af "core-strenght"

Forskellige øvelser (leg): trillebør, bær hinanden osv.

Kondition

Grundform

De lange løbeture (over 3 km) skal hovedsageligt gøres meget tidligt i pre-season og ikke for længe. Det er godt for opbygning af grundform, men skal efterfølges af intervaltræning senere i pre-season.

Interval

Interval er vigtigt for rugbyfitness, da vi hovedsageligt arbejder anaerobt under en kamp.

Kernen i intervaltræning er:

God opvarmning m udstræk

Ca 20-25 min løb inklusive pauser

Eksempel:

Varm op 10 min

3 min løb - 1½ min pause - 2 min løb - 1 min pause -
1 min løb - 30 sek pause - om igen.

Nedvarm 5 min

Sprint

Kvalitet fremfor kvantitet

Krav

Få spillerne til at stille mål for sig selv og hjælp med at opfylde dem. Små realistiske mål.

Stil krav, både til kondition og styrke

4.5 Psykisk

Socialt

Holdånd

Snak pænt til hinanden, især på banen.

Den røde tråd

Løs problemerne, hvis der er dårlig stemning blandt nogle spillere.

Lav tlf-liste til spillerne

Klubånd

Mentalt

Før en kamp

POSITIV SNAK - motiver

På banen

Positivt - motiver.

4.6 Kommunikation!

Positivitet

Træner og spillere imellem - spillere imellem. Vi er på samme hold

Spilkommunikation

Implicer kommunikation i alle træningsøvelser. Vid hvad din medspiller gør - fortæl ham hvad du gør. Simpelt, men MEGET vigtigt!

4.7 Disciplin

Kamp

Forberedelse

Husk dit gear!

Under kamp

Lær spillerne at LØBE 10 m tilbage (baglæns) ved dommerfløjt, så man ikke bliver overrasket ved straffe og frispark.

Spil til dommeren fløjter

Dommeren er dum - og du er klogere!

Så bliv dommer! Eller spil rugby og lad dommeren passe sit!

Snak ikke til dommeren - evt problemer, så lad kaptajnen snakke med ham.

Træneren

Fremgå som et godt eksempel; snak pænt, svin ikke dommeren til.

4.8 Regler

Bane maksimum størrelse	45 x 65 meter
Boldens størrelse	Størrelse 5
Antal spillere	12 (5 klynge, 7 kæde)
Kamp tid – flere kampe samme dag	2*15 minutter
Kamp tid – enkelt kamp	2*20 minutter
Start/Genstart	Udspark midt på banen. Drop spark ved genstart
Klynger	Ved dannelse af klyngen skal dommeren sige: "Bøj – rør – pause – kontakt" 5 mand. Formation: 3+2 Med tryk – dog max 1,5 meter. 3 mand ved 10 -a-side og derunder Formation: Kun førsterækken Begge hold skal stille op i samme formation. Klyngen må ikke drejes mere end 45 grader Reglerne for 3 mandsklynge ved 7's rugby anvendes. D.v.s. ingen spark "gennem" modstanderens hooker. Ingen træk i modstanderens førsterække.
Indkast	4 mand. (5 – 15 m) 2 mand (3 – 6 m) ved 10-a-side. Der må ikke løftes
Spark	Over hele banen. Kun kontrolleret spark.
22 meter spark	Drop spark over 22 meter
Frispark udføres	Bolden sparkes frit gennem mærket Modstanderen være 7 m. væk.
Frispark dømmes ved	• Ved ikke kontrolleret spark til bolden
Straffe spark udføres	Bolden sparkes frit gennem mærket. Modstanderen skal være 7 m. væk. Spillet startes med sparket
Straffespark dømmes ved	-Foul play -Hand off over skulderhøjde

Den røde tråd

	<ul style="list-style-type: none">-Obstruktion.-Farligt spil.-Sen tackling-Slyng tacklinger.-Tacklinger over albue-Offside-Squeeze ball-cavalry charge-flying wedge
Tidsbestemte udvisninger dømmes ved:	<ul style="list-style-type: none">-5 minutters varighed-Gentagne farlige tacklinger-Gentagen brok overfor dommer
Scoringer:	<ul style="list-style-type: none">5 point Forsøg2 point Spark over efter hvert forsøg – ud for forsøget3 point straffespark3 point Drop spark

Den Røde Tråd

Dette er første udkast til ungdomstrænervejledning – forslag, kommentarer, gode øvelser og eksempler, der passer til alderstrinnet, skrives i højre margen (så det kommer med i næste udkast)

Den tekst, der er skrevet med blå, beskriver de momenter af spillet, vi skal forholde os til i træningen. Tekst med sort er uddybning heraf og forslag til hvordan det gribes an, hvad man skal huske osv.

5 U 17

5.1 Teknisk

Kæde

Angreb

Set pieces

Fokusering:

Dybde i kæden, bold i 2 hænder.

Almindelige boldbehandlingsøvelser - både korte og lange pasninger TIL BEGGE SIDER!

Træn det, du er dårlig til!

Træn moves minimum 1 gang om ugen:

først uden modstandere

dernæst med skyggespillere

udvid evt med at skyggespillere lægger pres

Gå aldrig til næste fase, før der er styr på den første.

Løst spil

Hold dybden

Brug forskellige touch-games med rucks, hvor der bliver tid til at stå dybt igen

Forsvar

Set pieces

Kom op fladt - man on, så driv.

Træningsøvelser: skyggeøvelser

Den røde tråd

Løst spil

Sikre tacklinger og kom op fladt.

Træningsøvelser: op/ned/frem og tilbage. Flad linje!!!

Stol på din medspiller.

Klynge

Angreb

Set pieces

Brug klyngemaskinen flittigt.

Sæt klyngen op mod kæden, træn at dreje klyngen.

8 samler op, træn dette - 8 popper op til 9, træn dette

Alle skal kende hinandens positioner

Indkast:

Hav en sikker kaster: træn kast på stolpen

Træn løft, først uden bold - så uden

Løst spil

Sikr bolden. Træn rucks med og uden pude. Ryd godt af, sikr bolden med fødderne (fod bag bolden)

Overskud af klyngespillere supporter

Fokuser på placering (i forhold til bane og kæde), lav touch games med langsomme rucks, hvor der er tid til opstilling.

Klyngespillere skal kunne formidle bolden godt videre - passetræning!

Pick´n´go (gå ikke alene)

Forsvar

Set pieces

Træn klyngemaskine og træn drejning af modstanderens klynge.

Hav rigtig kroppsposition i klyngen

Løst spil

Kom på flad linje - lav sikker tackling - luk af ved klyngen (guards)

Den røde tråd

Spark

Spark taktisk, specialiser sparkere

9, 10 + wings og fullback skal kunne sparke til touch.

Tacklinger

Træn både lave og høje tacklinger samt tacklinger bagfra. Det skal virke naturligt at tackle.

Brydning om bolden

Boldbehandling

5.2 Taktisk

Angreb

Forståelse af spillet

Kend reglerne

Vid, hvad holdet gør

Få styr på holdets moves - både klynge og kæde

Find svagheder hos modstanderen, angrib der

15-mands-spil.

Løst spil

Brug pick'n'go, når spillet går i stå. Det giver tid til at stille kæden op og trækker deres forsvar ind. Gå bredt efter pick'n'go.

Spark

Spark med adresse

Forsvar

Driv

Vigtigt med coverdefence, hvis der drives (9, flanker, 8)

Man on

I egen 22. Tag din tackling, stol på din nabo

Spark

Når vi "ved" modstanderen sparker, skal wings og fullback stå dybt og supporte hinanden.

Fullback

Når fullbacken er væk, skal en wing tage hans plads.

Fullback har ansvar for spark under løst spil

5.3 Strategisk

Gameplan

Lær spillerne hvad en gameplan er og implicer denne til træning og kamp. Dvs træen efter din gameplan.

Torsdagstræning før en kamp kan evt slutes af eller startes på tavlen.

Træn efter det man vil opnå, evt lange pasninger eller mauls.

5.4 Fysisk

Styrketræning

Vægte

Fokuser på de basale øvelser:

Squat, Bænkpres, Roning, Benpres, Skulderpres, Ophævninger.

Kør 6-10 gentagelser, 3-4 sæt. Efter en forsideøvelse (eks: bænkpres) kør en bagsideøvelse (eks: roning).

"Gammeldags træning"

Armbøjninger kan impliceres i alle træningspas.

Forskellige mavebøjninger og rygstrækninger er vigtige for opbygning af "core-strenght"

Forskellige øvelser (leg): trillebør, bær hinanden osv.

Kondition

Grundform

De lange løbeture (over 3 km) skal hovedsageligt gøres meget tidligt i preseason og ikke for længe.

Det er godt for opbygning af grundform, men skal efterfølges af intervaltræning senere i preseason.

Interval

Interval er vigtigt for rugbyfitness, da vi hovedsagligt arbejder anaerobt under en kamp.

Kernen i intervaltræning er:

God opvarmning m udstræk

Ca 20-25 min løb inklusive pauser

Eksempel:

Varm op 10 min

Den røde tråd

3 min løb - 1½ min pause - 2 min løb - 1 min pause -
1 min løb - 30 sek pause - om igen.

Nedvarm 5 min

Sprint

Kvalitet fremfor kvantitet

Krav

Få spillerne til at stille mål for sig selv og hjælp med at opfylde dem. Små realistiske mål.

Stil krav, både til kondition og styrke.

Stil evt "krav" til forældrene (kost). Der hænger sedler i klubben ang kost- og drikkevaner.

5.5 Psykisk

Socialt

Holdånd

Snak pænt til hinanden, især på banen.

Løs problemerne, hvis der er dårlig stemning blandt nogle spillere.

Lav tlf-liste til spillerne

Klubånd

Mentalt

Før en kamp

POSITIV SNAK - motiver

På banen

Positivt - motiver. Arbejd med det, den enkelte spiller måtte være usikker på.

5.6 Kommunikation!

Positivitet

Træner og spillere imellem - spillere imellem. Vi er på samme hold. Alle har ansvar.

Spilkommunikation

Implementer kommunikation i alle træningsøvelser. Vid hvad din medspiller gør - fortæl ham hvad du gør. Simpelt, men MEGET vigtigt!!!

5.7 Disciplin

Kamp

Forberedelse

Husk dit gear!

Under kamp

Lær spillerne at LØBE 10 m tilbage (baglæns) ved dommerfløjt, så man ikke bliver overrasket ved straffe og frispark.

Spil til dommeren fløjter!!!

Sig tak for kampen.

Dommeren er dum - og du er klogere!

Så bliv dommer! Eller spil rugby og lad dommeren passe sit!

Snak ikke til dommeren - evt problemer, så lad kaptajnen snakke med ham.

Træneren

Fremstå som et godt eksempel; snak pænt, svin ikke dommeren til.

5.8 Regler

Bane maksimum størrelse	65 x 100 meter
Boldens størrelse	Størrelse 5
Antal spillere	15 (8 klynge, 7 kæde) 12 (5 klynge, 7 kæde)
Kamp tid – flere kampe samme dag	2*20 minutter
Kamp tid – enkelt kamp	2*30 minutter
Start/Genstart	Udspark midt på banen. Drop spark ved genstart
Klynger	Ved dannelse af klyngen skal dommeren sige: "Bøj – rør – pause – kontakt" Ved 5 mand i klyngen: Formation 3 + 2 Med tryk – dog max 1,5 meter. 3 mand 10-a-side og derunder Formation: Kun førsterækken Begge hold skal stille op i samme

Den røde tråd

	formation. Klyngen må ikke drejes mere end 45 grader
Indkast	7 mand. (5 – 15 m) Hopper må støttes, men den støttede spiller skal bringes tilbage på begge sine ben. 12-a-side: 4 mand (5- 15 m) 10-a-side og derunder: 2 mand (3- 6 m)
Spark	Over hele banen
22 meter spark	Drop spark over 22 meter
Frispark udføres	Bolden sparkes frit gennem mærket
Frispark dømmes ved	Bolden sparkes frit gennem mærket. Modstanderen skal være 10 m. væk. Spillet startes med sparket.
Straffe spark udføres	Bolden sparkes frit gennem mærket. Modstanderen skal være 10 m. væk. Spillet startes med sparket.
Straffespark dømmes ved	-Foul play -Obstruktion. -Hand off over skulderhøjde -Farligt spil. -Sen tackling -Slyng tacklinger. -Tacklinger over albue -Squeeze ball -cavalry charge -flying wedge
Tidsbestemte udvisninger dømmes ved:	-5 minutters varighed -Gentagne farlige tacklinger -Gentagen brok overfor dommer
Scoringer:	5 point Forsøg 2 point Spark over efter hvert forsøg – ud for forsøget 3 point Straffespark

Den røde tråd

	3 point Drop spark
--	--------------------

|