

MEERJAREN OPLEIDINGSPLAN RUGBY

“Lange termijn ontwikkeling voor rugbyers van alle leeftijden”



Voorwoord

De Nederlandse Rugby Bond presenteert met trots haar Meerjaren Opleidingsplan Rugby (MOR).

Het opleiden van rugbyers is meer dan alleen maar technieken aanleren en krachttraining geven. Er zijn veel meer prestatiebepalende aspecten bij het ontwikkelen van rugbyspelers. Naast fysieke en technische aspecten kennen we bijvoorbeeld ook tactische en mentale aspecten. Het controleren en beïnvloeden van al deze aspecten om zodoende tot een zo goed mogelijke prestatie te komen maakt het trainersvak een grote uitdaging.

Om bij deze uitdaging te assisteren, heeft de Nederlandse Rugby Bond in samenwerking met NOC*NSF, FIRA en de IRB een Meerjaren Opleidingsplan Rugby ontwikkeld. Het geeft aan hoe binnen verschillende fases in de ontwikkeling van spelers de genoemde aspecten kunnen worden benadrukt. Dit plan zal de basis gaan vormen voor het talentenprogramma en de opleidingsprogramma's voor trainers en scheidsrechters. Maar is vooral een product dat de breedtesport gaat ondersteunen. Het zal voor coaches op elk niveau een richtlijn zijn om hun trainingsprogramma's op te baseren.

Het Meerjaren Opleidingsplan Rugby is gebaseerd op internationaal erkende standaarden en modellen, er is veel zorg besteed aan het specifiek maken daarvan voor de Nederlandse rugby situatie.

Deze zes fases zijn uitgewerkt in Mentaal en Cognitief, Fysiek, Emotioneel, Technisch en Tactisch. Onderstaand schema geeft aan dat binnen een aantal gebieden overlap plaatsvindt.

FUNdamentals	Learning to train	Train to train	Train to compete	Train to win
Late kinderjaren		Puberteit		
		Vroege puberteit	Vroege volwassenheid	
De kalenderleeftijd van een kind komt niet altijd overeen met de ontwikkeling van een kind. Zo kan een kind dat in de ‘learn to train’ fase zit, emotioneel in de late kinderjaren of emotioneel in de vroege puberteit zitten. We hebben gekozen om iedere fase te koppelen aan één ontwikkelperiode. Zelf kunt u waar nodig (volgens bovenstaand schema) de juiste koppeling maken en de informatie teruglezen bij de desbetreffende fase.				



Samenvatting
Meerjaren Opleidingsplan Rugby

Het MOR is richtlijn voor alle deelnemers van rugby Nederland met als doel voor iedereen een plezierige en productieve ervaring te verwezenlijken, met name: spelers, coaches, ouders, toeschouwers en scheidsrechters.

Drie principes liggen aan de basis van het MOR:

- Het plan is gecreëerd vanuit de speler. Alle aspecten van het plan zijn gericht op de ontwikkeling van de speler.
- Het plan is gericht op de lange termijn. De realiteit is dat er geen korte wegen zijn om competenties te ontwikkelen die leiden tot een ultieme prestatie. Het duurt 10 jaar en 10.000 uur training om ervoor te zorgen dat spelers zich ontwikkelen tot een topniveau.
- Een goede samenwerking tussen alle partijen is een vereiste om de de richtlijnen van het MOR te kunnen volgen en daarmee de spelers optimaal te kunnen begeleiden.

Het MOR is een zes fasen model. De algemene ontwikkelingskenmerken worden hiernaast getoond.

Fase 1 FUNDamentals “KICK OFF naar Rugby” Focus op de sportspecifieke ontwikkeling niet op rugby specifieke ontwikkeling Jongens 6-9, Meisjes 6-8
Fase 2 Learning to train “ONTWIKKEL de BASIS” Vergroot alle sportspecifieke skills ook de “basis” rugby skills Jongens 9-12, Meisjes 8-11
Fase 3 Training to train “BOUW de BASIS Rugbyer” Promoot de rugbyspecifieke skills Jongens 12-16, Meisjes 11-15
Fase 4 Training to compete “OPTIMALISEER rugby- potentieel” Ontwikkel rugbyspecialisatie en positie specifieke skills Jongens 16-18+/-, Meisjes 15-17+/-
Fase 5 Training to win “MAXIMALISEER rugby prestatie” Vergroot rugbyspecifieke en positiespecifieke skills Leeftijd: Mannen 18-21+/-, Vrouwen 17-21+/-
Fase 6 ACTIEF voor het leven



Fundamentals

Fase 1

De Speler - Speelt.

De spelers in deze fase zijn 6-9 jaar.
Het leermoment voor jonge spelers is het grootst, als de vaardigheden door middel van spel worden aangeleerd of verbeterd. Grids helpen om de leeromgeving te controleren. Maar spel elementen kan je ook inpassen in drills en oefeningen. Beperk het aantal drills en grids zonder spel element. De oefeningen/ het spel zijn goed gestructureerd, positief en leuk. Specifiek technieken en andere correcties kunnen nog steeds worden geïntegreerd, zonder dat het ten koste gaat van het spelen en plezier. Dit zal ervoor zorgen dat kinderen een motiverende en positieve ervaring krijgen. Dit is het belangrijkste van deze fase.

De Coach - Begeleidt

Om aan de wensen en behoefte van jonge spelers tegemoet te komen, moet de coach zich opstellen als een begeleider. De coach zorgt ervoor dat de jonge spelers kunnen ontdekken, leg de kinderen niet teveel beperkingen op, in een veilige uitdagende omgeving. Correcties dienen subtiel, simpel en niet te gedetailleerd te worden uitgelegd. Geef niet na iedere spelactie aanwijzingen. Wegnemen van angst voor de tackle, de grond en de tegenstander is van belang tijdens de training. Training wordt in spelvorm aangeboden. De coach richt zich niet teveel op rugby maar geeft vooral veel aandacht aan algemene bewegingsvormen. De grote spiergroepen zijn beter ontwikkeld dan de kleine. Ga van simpele bewegingen naar meer complexere bewegingen (coördinatief lastiger). De oefeningen duren niet te lang, omdat het uithoudingsvermogen nog niet goed is ontwikkeld.

Het Spel - Fun!

Het spel in deze fase dient leuk en veilig te zijn. De nadruk ligt op het open spel, waarin iedereen betrokken is. Jonge spelers zullen eerder geneigd zijn om mee te doen in activiteiten die plezierig, leuk en uitdagend zijn.



Mentaal

FUNDAMENTALS, LATE KINDERJAREN MENTALE EN COGNITIEVE ONTWIKKELING

Algemene kenmerken	Effecten op de prestatie	Gevolgen voor de coach
Het concentratievermogen wordt langzaam beter.	Kinderen kunnen niet lang luisteren of stil blijven.	Zorg voor korte precieze instructies. Zorg ervoor dat de kinderen luisteren. Kinderen leren goed door het imiteren en nadoen van bewegingen die goed zijn voorgedaan.
Kinderen zijn enthousiast en vaak ongeduldig.	Kinderen willen bewegen, niet luisteren.	Bombardeer kinderen niet met technische informatie. Geef genoeg informatie om de oefeningen te kunnen doen, niet meer. Zorg dat het leuk blijft.
Kinderen hebben nog weinig vermogen om te redeneren / zelf te denken.	Kinderen houden ervan als gezegd wordt wat ze moeten doen.	Houdt de trainingen duidelijk met activiteiten die leuk zijn en goed gepland. Gebruik verbeeldingsvolle manieren om prestatiedoelstellingen te halen.
Kinderen houden ervan om oefeningen te herhalen en zo te verbeteren.	Bij het aanleren van vaardigheden moet worden geholpen. Kinderen leren niet goed door trial-en-error.	Zorg voor juiste demonstraties van de algemene sportieve vaardigheden. De demonstraties moeten nauwkeurig voorgedaan worden.
Kinderen moeten hun ideale leermethode nog vinden.	Leermethodes zijn verbaal, visueel of manueel. De meeste kinderen zijn doeners.	Gebruik verschillende leermethodes zodat iedereen het begrijpt.
De verbeelding is groot.	Creativiteit moet worden aangemoedigd.	Laat de kinderen spelen en experimenteren. Gebruik de ideeën van de kinderen zelf om de trainingen leuk en spannend te maken. Ontwikkel en structureer individuele creativiteit. Sport is een uitstekend middel voor individuele expressie.
Taalvaardigheid is nog beperkt, maar verbetert.	Kinderen kunnen geen correctie toepassen als ze niet begrijpen wat er gevraagd wordt van ze.	Gebruik woorden die makkelijk te begrijpen zijn. Introduceer technische termen geleidelijk.

Fysiek

FUNDAMENTALS, LATE KINDERJAREN FYSIEKE ONTWIKKELING

Algemene kenmerken	Effecten op de prestatie	Gevolgen voor de coach
Het hart wordt sneller groot dan de rest van het lichaam.	Het uithoudingsvermogen is goed genoeg om de meeste activiteiten uit te kunnen voeren.	Begrijp dat het kind de capaciteit heeft om door te blijven gaan.
Het anaerobe systeem (zonder zuurstof) is nog niet ontwikkeld.	Er is een begrensde capaciteit om anaeroob te sporten.	Plan korte anaerobe activiteiten zoals spelletjes en estafettes. Het vermogen om zonder zuurstof te sporten moet getraind worden en geleidelijk worden opgebouwd.
Het metabolisme (stofwisseling) van een kind is minder efficiënt dan dat van een volwassene.	Kinderen gebruiken meer zuurstof, zowel in absolute waarde als relatief naar lichaamsgewicht.	Verwacht niet dat jonge kinderen de oudere kinderen kunnen bijhouden.
Grote spiergroepen zijn beter ontwikkeld dan de kleinere.	Het kind kan bewegingen die het gebruik van grote spiergroepen vereist goed uitvoeren.	Leg de nadruk op de ontwikkeling van algemene motorische vaardigheden die het gebruik van de grote spiergroepen vereisen. Introduceer geleidelijk de preciezere, gecoördneerde oefeningen waarbij ook de kleine spiergroepen gebruikt moeten worden.
Kinderen hebben een kortere tolerantietijd voor oefeningen in extreme temperaturen.	Kinderen kunnen sneller symptomen van onderkoeling en oververhitting hebben.	Kinderen hebben een langere warming-up nodig om te acclimatiseren. Let goed op voor symptomen van onderkoeling en oververhitting.
Kinderen denken dat ze beter tegen de hitte kunnen dan dat ze eigenlijk kunnen.		Stel oefeningen in hitte en hoge luchtvochtigheid uit en let op dat er genoeg gedronken wordt. Dorst is geen goede indicator van vochtverlies.
Bewegingspatronen worden verfijnd en het balansmechanisme in het binnenoor ontwikkelt zich.	Grote verbetering in beweeglijkheid, balans, coördinatie en lenigheid ontstaat aan het einde van deze fase.	Leg de nadruk op coördinatie en bewegingsgevoel tijdens activiteiten.
Kracht ontwikkelt door de verbetering in het neurale systeem.	Er is een verbetering in kracht die wordt veroorzaakt door afstemming, niet door groei van de spiervezels.	Plan coördinatieoefeningen.

Emotioneel

FUNDAMENTALS, LATE KINDERJAREN EMOTIONELE ONTWIKKELING

Algemene kenmerken	Effecten op de prestatie	Gevolgen voor de coach
Kinderen houden ervan om in het middelpunt van de belangstelling te staan.		Ontwikkel deze eigenschap. Plan activiteiten die succes verzekeren. Ga van makkelijke naar moeilijkere vaardigheden en laat kinderen hun vaardigheden voordoen.
Kinderen ontwikkelen hun zelfbeeld.	Kinderen neigen er naar om hun prestatie in zwart-wit te zien.	Zorg voor positieve feedback om zelfvertrouwen op te bouwen. Kinderen moeten zich succesvol voelen om dingen te willen herhalen. Bouw op succesvolle pogingen.
Kinderen voelen zich zekerder door routine en structuur in de training.	Veranderingen moeten geleidelijk geïntroduceerd worden.	Bouw een structuur waarin continuïteit centraal staat maar ruimte is voor verbeteringen en veranderingen.
Kinderen voelen zich zekerder als de coaching constant is.	Kinderen houden ervan als dingen eerlijk zijn.	Stel hoge verwachtingen, maar wees consequent. Zorg ervoor dat persoonlijke situaties en humeur geen effect hebben op je gedrag als coach.

Tactiek

Het spel is gericht op fun.
De spelers proberen de tegenstander te ontwijken en daar aan te vallen waar de minste verdedigers zijn. Zo maken ze een start in het bewustzijn waar de ruimte is om aan te vallen.
Dit is de start in het verbeteren van spelinzicht: introductie eerste twee families, de familie dicht bij de bal en de familie die ver van de bal afstaat.
Het systeem van de families zal binnen de opleidingen van de NRB en de RTC's uitgelegd worden.

De volgende principes worden geïntroduceerd

De speler moet naar voren gaan om te scoren.

Support off-side regel

Contact tackle

Techniek

Vangen
Het vangen van verschillende soorten ballen van verschillend gewicht en snelheid zowel hoog, laag als met één hand.

Gooien
Het gooien van verschillende soorten passes (met 1 hand, met 2 handen, onderhands en bovenhands) over zowel een grote als een kleine afstand in verschillende richtingen.

Balbehandeling
De bal in de loop neer kunnen leggen en oprapen. De bal dragen met twee handen in de loop.

Coördinatie
Ontwikkelen van de hand en oog coördinatie bijvoorbeeld door middel van vangen en gooien met een kleine bal.

Running
Huppelen.
Beide voeten.

Springen
Hoog en ver zowel vanaf stilstand als in de loop.

Balans
Op beide voeten.

Hinkelen
Zowel omhoog als ver.

Kicken
Bal controle.
Bal controle met je voet (hoog houden, dribbelen).

Contact
Lichaamscontrole d.m.v. rollen, vallen en contact met de grond.

Persoonlijke lichaamseigenschappen
Bukken, strekken, draaien en keren.
Voorbereiden op lichamelijk contact d.m.v. tegen elkaar aanlopen duwen en trekken (judo) en tackelen.

Specifieke Rugby vaardigheden
Introduceren van de scrum.
Alle spelers moeten de scrum ervaren.

Basis technieken t.a.v. scrummen.
Lichaamspositie, Plaatsing van voeten, het binden en de put-in.



Learning to train

focus op **algemene sport** vaardigheden

Fase 2

De Speler - Ondekt

Spelers in deze fase zijn 10-12 jaar.
Dit is een zeer belangrijke leeftijd voor de ontwikkeling van de motoriek van de speler. Leer niet alleen rugbyspecifieke vaardigheden aan, maar richt je ook op sportspecifieke vaardigheden. Een te vroege specialisatie naar rugby zorgt uiteindelijk voor minder ontwikkelde vaardigheden. Bij deze fase zijn de capaciteiten van de spelers al zo ontwikkeld, dat zij leren door te ontdekken.
Ze zijn in staat problemen en uitdagingen die ze tegenkomen op te lossen.

De Coach - Leert

Door het ouder worden zijn de spelers beter in staat om hun concentratie vast te houden. Om het leerproces te versnellen, verschuift de rol van de coach van begeleider naar leraar/trainer. De coach bezit naast kennis over technische vaardigheden ook kennis hoe je het spelinzicht kan vergroten. De leeromgeving waarin de spelers trainen, is gecontroleerd en veilig.
Spelers worden aangemoedigd om zelf beslissingen te nemen en deze op een juiste manier te communiceren.

Het Spel - Gestructureerd

De spelers krijgen meer begrip voor het spel. Het spel ontwikkelt zich langzaam van ongestructureerd spontaan spel, naar een meer gestructureerde en meer doelgerichte vorm. Het spel bevat de basis van unit play (re-start, aanval en verdediging). Het open spel waar de spelers nog niet aan een bepaalde rol vastzitten, wordt aangemoedigd. Het spel is nog steeds fun, veilig en plezierig om te spelen.
Gebruik een verhouding van 70% training om 30% competitie of competitie-gerelateerde training. Zo bereid je spelers beter voor op een competitie op korte en lange termijn, dan wanneer je alleen op winst zou focussen.



Mentaal

LEARNING TO TRAIN, VROEGE PUBERTIJD MENTALE EN COGNITIEVE ONTWIKKELING

Algemene kenmerken	Effecten op de prestatie	Gevolgen voor de coach
Een nieuwe vorm van egocentrisch denken ontwikkelt zich.	Het resultaat kan faalangst zijn.	Plan voor succes. Introduceer coping strategieën zoals mentale voorstelling.
Adolescenten zoeken naar eigen identiteit.	De motivatie kan in deze periode erg labiel zijn. In deze periode kan de binding met de sport sterker worden, maar ook gemakkelijk ‘breken’.	Richt de aandacht op individuele doelen. Deze werken motiverend. Blijf aandacht geven aan de positieve dingen.
	Adolescenten vertonen vaak grensoverschrijdend gedrag.	De discipline kan soms te wensen overlaten. Wees als coach duidelijk waar de grenzen liggen. Blijf consequent.

Fysiek

LEARNING TO TRAIN, VROEGE PUBERTEIT FYSIEKE ONTWIKKELING

Algemene kenmerken	Effecten op de prestatie	Gevolgen voor de coach
Significante verandering in het bot, spier en vetweefsel.	Atleten kunnen tijdelijk wat van hun bewegingsgevoel verliezen.	Houd goed in de gaten of de juiste adaptaties gemaakt worden, omdat de spelers constant van houding moeten veranderen.
Lichaamsdelen groeien met verschillende snelheden, armen en benen eerder dan de romp.	Het uiterlijk zal veranderen en de atleten kunnen de controle over de ledenmaten verliezen.	Maak spelers bewust van hun veranderende lichaam. Bekende vaardigheden moeten opnieuw aangeleerd worden.
Vermindering in lenigheid direct veroorzaakt door groei.	De bewegingen kunnen beperkt zijn.	Leg nadruk op rekoefeningen.
Groter risico door blessures door grote groei en vermindering in lenigheid.	Blessures kunnen ontstaan door acute redenen, (zoals schoppen of springen) of door overbelasting.	Varieer veel om overbelasting te voorkomen. Besef dat differentiatie niet altijd op leeftijd moet gebeuren, kijk meer naar niveau bij groepsindeling.
Meisjes beginnen hun groeisput tussen 10 en 14 jaar en groeien met verschillende snelheid.	Atleten zijn op dezelfde leeftijd bijzonder verschillend in lengte.	Introduceer gestructureerde aerobe training (mocht je daar voor kiezen).
Er is een significante verhoging in de productie van rode bloedcellen. Het centrale zenuwstelsel is bijna volledig ontwikkeld.	Het zuurstoftransport is verbeterd. Beweeglijkheid, balans en coördinatie zijn volledig trainbaar.	Gebruik deze periode voor maximale verbetering in het ontwikkelen van algemene en rugbyspecifieke vaardigheden.

Emotioneel

LEARNING TO TRAIN, VROEGE PUBERTIJD EMOTIONELE ONTWIKKELING

Algemene kenmerken	Effecten op de prestatie	Gevolgen voor de coach
Fysieke, mentale en emotionele rijping hoeft niet op dezelfde tijd te ontwikkelen.	Fysieke, mentale en emotionele rijping hoeft niet op dezelfde tijd te ontwikkelen.	Ontwikkel communicatievaardigheden en begrip.
Er kan spanning optreden tussen pubers en volwassenen.	Er kan spanning optreden tussen pubers en volwassenen.	Zorg ervoor dat er altijd communicatie mogelijk is van twee kanten. Geef de atleet inspraak bij beslissingen.
Hormonale activiteiten zijn verhoogd.	Hormonale activiteiten zijn verhoogd.	Communiceer en accepteer veranderingen, maar weet dat hormonale verandering geen excuus is voor negatief gedrag.
Sociale interactie wordt belangrijker.	Sociale interactie wordt belangrijker.	Organiseer sociale evenementen.

Tactiek

Het spel ontwikkelt zich langzaam van ongestructureerd spontaan spel naar een meer gestructureerde, meer doelgerichte vorm. Het spel bevat basis unit play (restart- aanval en verdediging). Het open spel zonder verplichtingen zou gepromoot moeten worden. Het verbeteren van spelinzicht door middel van het aanvallen van ruimtes zou aangemoedigd moeten worden. 2 families.

Techniek

Vangen
Het vangen van verschillende soorten ballen van verschillend gewicht en snelheid zowel hoog, laag als met één hand. Werk aan tweehandig vangen.

Gooien
Het gooien van verschillende soorten passes (met 1 hand, met 2 handen, onderhands en bovenhands) over zowel een grote als een kleine afstand in verschillende richtingen. Ontwikkel wedstrijd gerelateerde passen. (passen vanaf de grond, pop, switch, miss and loop). Bouw keuze mogelijkheden in, zoals 2 tegen 1/ 2 tegen 3.

Balbehandeling
Doorontwikkelen van de bal in de loop neer kunnen leggen en oprapen. De bal dragen met twee handen in de loop. Kunnen switchen van de bal dragen in een hand en twee handen.

Coördinatie
Doorontwikkelen van de hand- en oog-coördinatie. Bijvoorbeeld door middel van vangen en gooien met een kleine bal.

Running
In de ruimte.
Ruimte zien en gebruiken.
Weer in positie komen na een actie.

Ontwijkbewegingen
1. Zowel links als rechts van de verdediger passeren.
2. Gewicht verplaatsen van je linker naar je rechtervoet en visa versa.
3. Veranderen van je loopsnelheid doormiddel van kracht en techniek.
4. Swerve.

Springen
Hoog en ver, zowel vanaf stilstand als in de loop.

Balans
Op beide voeten.

Loopoefeningen
Zijwaarts lopen, om je as heen draaien.

Kicken
Bal controle
Bal controle met je voet (hoog houden, dribbelen).

Wedstrijd vaardigheden
Schieten met beide benen, verschillende soorten schoten (Punt kick, grubber kick, drop kick en de place kick).

Contact
Lichaamscontrole
Door middel van rollen, vallen en contact met de grond.

Tackle
Verdedigend
Van de zijkant, van achteren en van voren.
Snel opstaan na de tackle om weer mee te doen aan het spel.

Aanvallend
De bal kunnen spelen in de tackle.
De bal kunnen plaatsen na een tackle.

Persoonlijke lichaamseigenschappen
Bukken strekken, draaien en keren.
Vorbereiden op lichamelijk contact door middel van tegen elkaar aanlopen duwen en trekken (judo) en tackelen.

Balbehandeling tijdens contact
Geef spelers de kans te ervaren hoe ze een bal moeten spelen tijdens lichamelij contact. Door middel van “bump and pass” en het spelen van de bal vanaf de grond of het plaatsen van de bal na contact.

Introduceren van Line-out (mini’s).
Formeren van de line-out.
Afspreken codes en communicatie.
Bovenhands gooien, springen, vangen en bal afgeven.

Ontwikkelen van de scrum
Lichaamspositie, voeten positie, binding en het hoeken van de bal.
Extra positionele techniek ze rij.

Maul vaardigheden
Baldrager moet stabiel staan en de bal kunnen presenteren.
Support speler moet een goede lichaamspositie aannemen en de bal over kunnen nemen.

Ruck vaardigheden
Bal drager moet de bal goed presenteren.
De support speler moet een goede lichaamspositie aannemen en een drive in kunnen zetten.
Dus samen moeten deze spelers continuïteit kunnen bewerkstelligen.

Opstellen
Van het team bij de restarts.
In het open spel.

Algemeen
In formatie oplopen, om de ruimte van de aanvallers te verkleinen.
Afspraken maken wie wat doet.



Learning to train

Bouw de Basis Rugbyer

Fase 3

De Speler - Focust

Spelers in deze fase zijn 13-16 jaar.
In deze fase ontwikkelen en verstevigen de spelers de rugbyspecifieke vaardigheden op technisch en tactisch niveau. Karaktereigenschappen die zich meer zullen ontwikkelen zijn zelfbewustzijn en verantwoordelijkheidsgevoel.
Als gevolg daarvan stellen ze gemeenschappelijke doelen. Er is meer sprake van teamgevoel. Spelers zijn zeer competitief, dat is goed maar de trainer moet zich realiseren dat de ontwikkeling van de speler belangrijker is dan het korte termijn resultaat (winst).

De Coach - Daagt uit

De capaciteit van de spelers is aanzienlijk groter dan in de twee voorgaande fasen. De coach kan niet meer volstaan met het begeleiden of aanleren. De coach daagt de spelers uit en vergroot de druk binnen de oefeningen.
De coach houdt er rekening mee dat de verschillende kinderen op verschillende momenten in de groeispurt belanden. Kalenderleeftijd is in deze fase een slechte gids in hun ontwikkeling. De spelers die vroeg in de groeispurt belanden, hebben een voorsprong op hun leeftijdgenoten. Dit wil niet zeggen dat zij uiteindelijk succesvoller zullen zijn. Verschil maken in de training op het juiste niveau en het werken in homogene groepen is belangrijk voor de ontwikkeling van de spelers. De coach zorgt voor een evenwichtig dispensatiebeleid gebaseerd op het belang van de speler. Flexibiliteitsoefeningen voor botten, spieren, pezen en banden zullen de speler helpen tijdens de groei. De coach kan een begin maken met duur-training.
Daarnaast worden additionele capaciteiten geïntroduceerd zoals, warming up, cooling down, stretchen, hydratatie, herstel, mentale voorbereiding.

Het Spel - De uitvoering

Richt je op de uitvoering in plaats van het resultaat.
Units en teamspel krijgen een belangrijkere rol binnen de wedstrijd, toch blijft de coach zich focussen op de individuele ontwikkeling van de spelers. Samenhang en teamspel worden meer zichtbaar in de wedstrijd.
De competitieratio is 60% training om 40% competitie of competitiegerelateerde training.



Mentaal

TRAINING TO TRAIN, LATE PUBERTEIT MENTALE EN COGNITIEVE ONTWIKKELING

Algemene kenmerken	Effecten op de prestatie	Gevolgen voor de coach
Op ongeveer 16-jarige leeftijd bereiken de hersenen volwassen grootte, maar blijft neurologisch ontwikkelen.	Spelers begrijpen de technische vereisten van hun sport	Zorg ervoor dat spelers begrijpen waarom ze bepaalde dingen moeten doen.
Kritisch denken is goed ontwikkeld.	Spelers kunnen beslissingen maken over hun eigen trainingsplan.	Laat de spelers meebeslissen, verminder feedback en zorg dat atleten voor zichzelf gaan denken. Verhoog de prestatie door het verhogen van de motorische intelligentie.
Er kan complete begrip en acceptatie voor de noodzaak van regels, reglementen en structuren gaan zijn.	Regels worden in simplistische termen gezien en moeten duidelijk en goed gedefinieerd zijn.	De spelers zijn gevoelig voor een eerlijke behandeling. Het begrip eerlijkheid kunnen ze moeilijk nuanceren. Maak de atleten deel van het beslissingsproces.

Fysiek

TRAINING TO TRAIN, LATE PUBERTEIT FYSIEKE ONTWIKKELING

Algemene kenmerken	Effecten op de prestatie	Gevolgen voor de coach
De lengte en het spiersysteem beginnen te stabiliseren. De groei is nog ongeveer 5%.	Spieren hebben de volwassen grootte, maar verbetering in spiersterkte gaat door tot in de twintiger jaren.	Maximaliseer krachttraining om overall verbetering te realiseren. Optimaliseer neuromusculaire training.
De volwassenwording van het skelet gaat door.	De pezen en ander bindweefsel worden sterker.	Blijf progressieve overload toepassen in de training.
Meisjes hebben op hun 17e volwassen proporties bereikt.	Meisjes kunnen proportioneel meer gewicht aan in deze periode.	Optimaliseer aerobe training. Besef hoe om te gaan met gewichtstoename. Leer de spelers om te gaan met diverse omstandigheden.
De snelheid van verbetering in motorisch vermogen wordt minder.	De snelheid van verbeteren in vaardigheden wordt minder.	Besef dat snelheid van verbeteringen minder is, maar dat er nog altijd verbetering bereikt kan worden.

Emotioneel

TRAINING TO TRAIN, LATE PUBERTIJD EMOTIONELE ONTWIKKELING

Algemene kenmerken	Effecten op de prestatie	Gevolgen voor de coach
Belangrijke beslissingen over examens, universiteiten en werk moeten genomen worden.	Er zijn veel dingen die tijd en energie kosten.	Bouw rustperiodes in en let goed op externe druk. Zorg voor professionele hulp om het juiste sportieve en educatieve pad te vinden.
Druk van vrienden leidt tot conflicterende loyaliteiten.	Een atleet kan sporten opgeven onder druk van vrienden en de wens om tot een bepaalde groep te behoren.	Wees voorzichtig met het stellen van doelen, zorg ervoor dat doelen worden vastgesteld en gehaald.
Spelers worden door vallen en opstaan snel volwassen, zelfexpressie is belangrijk.		Behandel atleten als volwassenen. Werk samen, maar hou wel een coach - atleetverhouding.
Interactie tussen vrienden en beide seksen blijft een prioriteit.		Geef de atleten tijd om sociale relaties op te bouwen.

Tactiek

Het begrijpen en toepassen van de basisprincipes van het spel.
Zoals: Aanvallen waar de minste weerstand is, welke technieken gebruik ik op welk moment.
De vraag is niet hoe je een techniek kan uitvoeren, maar waarom en waar je een techniek uitvoert.
Unit en teamplay krijgen meer structuur en invloed, dit betekent dat de individuele ontwikkeling van een speler steeds belangrijker wordt.
Introductie van de 4 families.
Door het introduceren van de 4 families krijgen spelers inzicht in waar ze staan op het veld en wat de taken zijn.

Het is essentieel dat de spelers zelf keuzes leren maken.

Techniek

Vangen
Een verscheidenheid aan passen (hoogte, snelheid en afstand) kunnen verwerken. Het vangen van de bal als die geschopt is. Het oprapen en gooien van de bal vanaf de grond. Het vallen op een bal.

Gooien
Het gooien van verschillende soorten passes.
Ontwikkelen van het passen onder druk, maak hierbij gebruik van 2 tegen 1 en 3 tegen 2 etc.
Ontwikkelen van de mogelijkheid de bal op aparte manieren te spelen (over het hoofd, over de schouder).
Verder ontwikkelen van een goede spin-pass over links en rechts.

Werken aan de timing van de pass.

Running
Ontwikkbewegingen
Je gewicht van links naar rechts bewegen, om je as draaien, passeren. Swerve, hand-off, side step en het versnellen en vertragen van je loopsnelheid.

Kicken
Wedstrijd gerelateerd kicken
Punt (aanval)
Punt (verdediging)
Grubber
Chip
Kicking from scrum half
Start en restarts
Free Kick
Place kick/drop kick

Contact
Aanvallend
Goed een bal kunnen plaatsen na een tackle.
In de tackle kunnen passen.

Verdedigend
Tackle van voor, van achter en van opzij.

Line out
1. *Springen*
Implementeren van de juiste techniek. Ontwikkelen van explosiviteit met een steeds groter wordend gewicht
2. *Ondersteunen*
Ondersteunen, Introductie hoe je iemand veilig kan ondersteunen
3. *Gooien*
Ontwikkelen van de juiste techniek van gooien, oefen verschillende hoogte, snelheid en afstand
4. *Verdedigend*
Zorg voor dat de tegenstander geen terrein kan winnen.
5. *Aanvallend*
Door goede communicatie de bal kunnen winnen en het open spel kunnen starten.

Scrum
Het formeren van de complete scrum. Op een veilige manier de scrum in laten gaan.
Ingooien en strike.
Channel 1 en 2 introduceren.
Het verstevigen van balans in de scrum.
Begrip ontwikkelen hoe je voeten en lichaamspositie moeten staan in de scrum.
Goed afgeven van de bal.

Maul vaardigheden
Baldrager moet stabiel staan en de bal kunnen presenteren.
Support speler moet een goede lichaamspositie aannemen en de bal over kunnen nemen.

Ruck vaardigheden
Baldrager moet de bal goed presenteren. De support speler moet een goede lichaamspositie aannemen en een drive in kunnen zetten.
Dus samen moeten deze spelers continuïteit kunnen bewerkstelligen.

Teamspel
Aanval
Bewustzijn creëren wanneer een ruck en wanneer een maul de juiste optie is. Herpositioneren en als team positie innemen, zowel bij de restart als in het open spel.
De winstlijn passeren.

Verdediging
Het verkleinen van de ruimte als de tegenstander de bal heeft. Herpositioneren en als team positie innemen zowel bij de restart als in het open spel.
Als team reageren op veranderingen.



Train to Compete

Optimaliseer Rugbypotentieel

Fase 4

De Speler - Specialiseert

Spelers in deze fase zijn 17-18 +/- jaar en hebben bewust gekozen voor de rugbysport. Ze zijn bereid een aanzienlijk aantal uren per week in hun training te stoppen om succesvol te worden. Ze zijn gedreven en uiterst competitief. Spelers zijn bereid om meer aandacht te besteden aan het ontwikkelen van een specialistenrol in het veld. Best passende posities worden duidelijk.

De spelers zijn gevorderd in hun kennis over de wedstrijd en in hun fysieke ontwikkeling. Ze hebben een mening en nemen grotere verantwoordelijkheid in het spel.

De Coach - Faciliteert

Naarmate de spelers beter worden, verschuift de rol van de coach naar faciliteren. Omdat we de spelers autonoom willen maken, is het maken van keuzes en het ventileren van een mening cruciaal. Dit wordt zo aangeboden dat ook het zelfvertrouwen van de speler groeit. De coach gebruikt nog wel de methodes van de voorafgaande fases (zoals aanleren, uitdagen etc.), maar de nadruk ligt op navigeren in plaats van dupliceren. Spelers bezitten nu voldoende sport- en rugby specifieke vaardigheden, die in verschillende wedstrijdvormen getraind kunnen worden.

Het Spel - Presteren

Alhoewel de spelers nu hoogst concurrerend zijn en in landelijke competities spelen, blijft in deze fase van hun ontwikkeling de nauwkeurige individuele prestaties binnen de eenheden (units) en het team essentieel. Het vaststellen en bereiken van doelstellingen hoort ook tot deze fase. Het spel is duidelijk gestructureerd en samenhangend. De competitie ratio is 40% training om 60% competitie of competitiegerelateerde training.



Mentaal

TRAINING TO COMPETE, VROEGE VOLWASSENHEID MENTALE EN COGNITIEVE ONTWIKKELING

Algemene kenmerken	Effecten op de prestatie	Gevolgen voor de coach
De hersenen zijn neurologisch volgroeid op ongeveer 19 tot 20-jarige leeftijd.	De spelers kunnen de eigen vaardigheden zelf analyseren, verbeteren en verfijnen. De spelers begrijpen alle facetten van hun sport en kunnen ze ook analyseren.	Zorg ervoor dat winnen het uiteindelijke doel wordt. Het blijft echter van belang om te kijken naar persoonlijke ontwikkeling.
	Goed ontwikkelde vaardigheden om informatie te verwerken, verbeteren het vermogen om verbale instructie te visualiseren.	Gebruik principes voor volwassen leren.
Er is een complex begrip en acceptatie voor de noodzaak van regels, reglementen en structuren.	De jonge volwassene moet regels zien als duidelijk en eerlijk.	Betrek spelers in het nemen van beslissingen en het plannen van groepsactiviteiten.

Fysiek

TRAINING TO COMPETE, VROEGE VOLWASSENHEID FYSIEKE ONTWIKKELING

Algemene kenmerken	Effecten op de prestatie	Gevolgen voor de coach
Het lichaam is fysiologisch volgroeid in deze fase.	Alle fysiologische systemen zijn volledig trainbaar.	Zorg ervoor dat de fysieke training wordt samengesteld op basis van de nieuwste technieken en wetenschappelijke gegevens om adaptatie te maximaliseren en de kans op blessures te minimaliseren.
		Zorg ervoor dat alle spiergroepen goed gebalanceerd zijn, gecombineerd met optimale flexibiliteitranges.
		Gebruik de nieuwste testen en volgprogramma's.
		Let goed op overtraining en teveel stress.
Het skelet is volgroeid op ongeveer 19 tot 20-jarige leeftijd bij vrouwen en ongeveer 3 jaar later bij mannen.		Zorg voor regelmatige medische controle.

Emotioneel

TRAINING TO COMPETE, VROEGE VOLWASSENHEID EMOTIONELE ONTWIKKELING

Algemene kenmerken	Effecten op de prestatie	Gevolgen voor de coach
Er is behoefte om onafhankelijk te zijn.	Atleten zijn klaar om zelf verantwoordelijkheden te nemen en de consequenties van hun acties te accepteren.	Benadruk het stellen van doelen om richting en doel te geven aan het programma van de speler.
Emotioneel blijven spelers zich ontwikkelen.		Behandel atleten als volwassenen en met respect. Onthoudt dat de aanwijzingen van de coach belangrijk blijven.
Op een punt in deze fase moeten belangrijke beslissingen over sportieve en educatieve carrière en de levensstijl genomen worden.	Er kunnen grote veranderingen in interesses, hobby's en fysieke activiteiten optreden.	Zorg voor professionele begeleiding, gebruik buitenseizoen voor educatieve bezigheden.
Interactie met de andere sekse blijft een belangrijke prioriteit, blijvende relaties ontwikkelen zich.		Zorg dat de spelers mogelijkheden hebben voor onafhankelijke sociale interactie.

Tactiek

Spelers begrijpen welke rol zij vervullen in verschillende spelsituaties. Spelers nemen individuele verantwoordelijkheden in alle spelscenario's. Gevorderd tactisch inzicht en begrijpen van ‘gameplan’. Een wedstrijd wordt niet gedictieerd door het gameplan.

Techniek

Verbeteren van vangkwaliteiten
Ontwikkel vang vaardigheden om passes te vangen voor je, achter je, boven je en onder je.

Verfijnen van pass kwaliteiten
Vergroot de afstand die je kunt overbruggen en verbeter je nauwkeurigheid.

Positie vaardigheden
11, 14 en 15 –
Passen en ontvangen met snelheid, switch, passing afstand.

10, 12 en 13 –
Passen op snelheid nauwkeurigheid en afstand, passen en ontvangen onder druk.

9-
Snelheid, nauwkeurigheid lengte van passen vanaf de grond, lengte van passen vanuit de hand, duiken, pivot pass. Pop switch passes.

Running
Verbeter rugby specifieke ren vaardigheden. Ontwikkel ontwijk technieken; side step, swerve, verandering van snelheid, spin turn.

Looptechniek/loopstijl, biomechanica
Arm beweging, benen beweging, Ladder Work out- voorwaarts/zijwaarts/achterwaarts
Hindernis parcours

Positie vaardigheden ten opzichte van running.

11,14 en 15-
Ontwijken, snelheid en timing in de lijn,running Lines en angels.

9,10,12 en 13
Ontwijken in kleine ruimtes, het timen van tussen de lijn komen, beweging naar en uit de tackle, ruck, maul, support running.

Kicken
Spel gerelateerd kicken. Specialistisch positie kicken.

Contact
Het maken van een goede tackle- aanvallend, verdedigend, zijkant, achterkant en voorkant.

Agressief kunnen tackelen, het kunnen stoppen van de voorwaartse beweging van de tegenstander.

Onmiddellijk kunnen deelnemen aan het spel, dit betekend zo snel mogelijk op de voeten staan als mogelijk is.

Pas je positie aan om een defensieve rol aan te kunnen nemen in overleg met je teammaten.

Behoud van balbezit bij de tackle, de juiste keuzes maken in het contact.

Scrum
Verbeter basis elementen van de scrum van fase 3: lichaamspositie, voetpositie, en timing.

Ontwikkel: individuele scrumvaardigheden in het bijzonder wanneer de scrum onderdruk staat, of tegenstand krijgt.

Omgaan met diverse tegenstanders: langer, korter, zwakker, etc. Specifieke positie rollen en interactie met andere teamleden van de scrum.

Omgaan met de dynamiek van de scrum: voorwaarts, achterwaarts, zijdelings, naar beneden en naar boven en werk aan lichaamspositie en voetbewegingen.

Line Out
Verfijn de vaardigheden uit fase 3: Werpen. Nauwkeurigheid, consistentie, lengte en snelheid. Diverse worpen: lob, vlak, disguise.

Springen
Voetenwerk op de grond en het ontwikkelen van balans.

De sprong: voorwaarts, recht omhoog, terug gaan. Werken met beide kanten van de line-out.

Werken in de lucht: rotatie en bal controlen.

Grondwerk: stabiele lichaamspositie.

Ondersteuning van de sprong.

Voeten werk, Rol van voorste lifter.

Diverse stijlen van liften. Het veilig begeleiden van de springer.

Maul
Gebruik de maul als tactisch wapen.

Ruck
Snelheid van de het recyclen van de bal. Continuïteit is mede afhankelijk van de snelheid van de rucks.



Train to Win

Maximaliseer Rugby prestatie

Fase 5

De speler kiest voor topsport

Spelers in deze fase zijn ouder dan 19 jaar en gaan nu kiezen voor sport als ze de absolute top willen behalen. Alle onderdelen in het leven van de sporter die nodig zijn om de top te halen, zijn ingericht om zo goed mogelijk te presteren. De spelers bezitten de capaciteiten en het denkvermogen om verder te gaan dan vooraf bedachte repertoires, strategieën en tactische oplossingen. De spelers reageren adequaat op situaties. Hoogst concurrerend en gedreven, vervullen de spelers hun positionele en functionele rollen uitstekend. De spelers hebben de capaciteit om meerdere rollen in het spel te vervullen. De spelers kunnen omgaan met druk en verwachtingen. Daarnaast zijn zij volledig zelf verantwoordelijk voor hun ontwikkelingen in algemene zin.

De Coach - Stuurt aan

De principes van lesgeven aan volwassenen samen met de karakteristieken van volwaardige spelers zorgen ervoor dat de coaches loslaten in plaats van beperkingen op te leggen. De speler ontwikkelt gevoel voor creativiteit en verantwoordelijkheid. De coach zorgt dat de teamleden elkaar respecteren en vertrouwen zonder dat dit ten koste gaat van de competitiedrift. De coach laat de spelers pieken en bouwt tegelijkertijd preventief rust in om te zorgen dat spelers niet opbranden.

Het Spel - Resultaat

Het spel is hevig concurrerend met positionele specialisten die duidelijk de gebeurtenissen beïnvloeden. Het spel is gericht op het verminderen van fouten en het maximaliseren van succes. De nadruk is het bereiken van gewenst resultaat wat betreft aanval en verdediging doelstellingen.

Het behalen van resultaat, dus winnen, is de belangrijkste doelstelling in de laatste fase.

De competitieratio is 25% training om 75% competitie of competitiegerelateerde training.



Tactiek

Spelers kunnen effectief setpieces spelen.
Spelers begrijpen een ‘game plan’ en kunnen aanpassen waar nodig.

Verhoogt tactisch inzicht
Leiderschap, verantwoordelijkheid zijn essentiële termen in deze fase.
Reageren op tactische beslissingen van tegenstander is noodzakelijk.
Communicatie en verantwoordelijkheden zijn goed afgestemd.
Groot besef van alle spelsituaties.

Essentieel in deze fase is de eigen verantwoordelijkheden van individuele spelers in het spel.
Spelers kijken niet wat er voor hem/haar gebeurt, maar zorgen dat zij mede bepalen wat er gebeurt.

Techniek

Vangen
Het goed vangen van de bal, van de zowel de linker als de rechterkant, zelfs wanneer deze op een moeilijke onhandige hoogte wordt gepresenteerd
Verbeteren van vangkwaliteiten om tegenstanders te verslaan.
Het strak kunnen vangen van de bal onder alle omstandigheden.
Het vangen van de bal op topsnelheid van zowel de linker als de rechter kant.
Het veilig stellen van een hoge/rollende bal onder druk in aanvallende als verdedigende zin.

Passen
Het produceren van een accurate en passende pass over linker en rechter kant. (pop, soft, spin, switch)
Het produceren van een accurate en passende pass op topsnelheid van linker als rechterkant.

Positie vaardigheden
11, 14 en 15 –
Optimaliseren van eerder beschreven vaardigheden in fase 4

10, 12 en 13 –
Optimaliseren van eerder beschreven vaardigheden in fase 4

9-
Optimaliseren van eerder beschreven vaardigheden in fase 4

Running
Verbeter rugby specifieke ren vaardigheden.
Verbeteren van ontwijk technieken ; side step, swerve, verandering van snelheid, spin turn.

Passende positionering om de bal te ontvangen met genoeg snelheid en diepte.

Aangepaste looplijnen die ervoor zorgen dat tegenstanders hun posities verlaten waardoor er ruimte ontstaat voor anderen.

Het maken van schijnbewegingen (swerve, sidestep, en spin turn).

Kicken
Het bereiken van een optimale afstand met de kick.

Aanvallend kunnen kicken, zodat men in staat is om terrein winst te boeken.

Het kicken met links als rechts.

Waar en wanneer mogelijk het op passende wijze kunnen herstarten van het spel zodat het team daar een tactisch voordeel mee kan doen.

Contact
Het maken van een goede tackle- aanvallend, verdedigend, zijkant, achterkant en voorkant

Agressief kunnen tackelen, het kunnen stoppen van de voorwaartse beweging van de tegenstander.

Onmiddellijk kunnen deelnemen aan het spel, dit betekend zo snel mogelijk op de voeten staan als mogelijk is.

Behoud van balbezit bij de tackle, de juiste keuzes maken om bal veilig te stellen voor teammaten.

Pas je positie aan om een defensieve rol aan te kunnen nemen in overleg met je teammaten.

Scrum
De volgende technieken moeten alle team leden van scrum beheersen:
Formatie
Ingaan
Toepassen van druk
Inbrengen en weg hoeken
Channeling
Brenge en gebruiken van de bal

2
Het aanpassen van de lichaamspositie om de bal veilig naar achter te kunnen hoeken.

1/3
Het aanpassen van de positie zodat het scrummen gebeurt op de voorkeurs- hoogte.

8
Het controleren van de bal aan de achterkant van de scrum. Er voor zorgen dat de bal het beste gebruikt wordt in de volgende fase van het spel.

Overig
Zorgen voor een stabiele en rechte scrum.

Lichaamspositie aanpassen om maximale kracht te kunnen leveren aan de scrum.

Ruck/Maul
Om in staat te zijn om de bal te behouden bij contact, moeten er passende beslissingen gemaakt worden om de bal beschikbaar te stellen aan teamleden.

Het kunnen maken van passende beslissingen wanneer een teamgenoot of de tegenstander de bal heeft; erin of eruit blijven.

Het hebben van een lage lichaamspositie met een dynamische voorwaartse beweging met als doel om op de benen te blijven.

De supportspeler moet de bal afschermen en de baldrager beschermen.

Line– out:
Werken met specialisten die.;
Die bal inbrengen
Springers
Decoys/opties
Supports
Doorgeven

2
De worpen gaan recht met timing en snelheid die er voor zorgen dat de springer de bal kan winnen.

1/3
Zorgen voor steun en een solide platvorm vanwaar de bal gewonnen kan worden.

Springer
Timen van je sprong om je tegenstander voor te zijn en de bal te winnen.
Het afgeven van de bal op een geschikte hoogte en snelheid voor de scrum half.





Actief voor het leven

Fase 6

De Nederlandse Rugby Bond wil graag dat de overgang van (top)sporter naar actief sporter voor de rest van zijn/haar leven goed verloopt. Dit kan op elke leeftijd plaatsvinden.

Verleg je rol binnen rugby

Zo kan je heel waardevol voor rugby Nederland blijven.

De expertise en kennis die is opgebouwd, is van groot belang voor de ontwikkeling van nieuwe spelers.

Steun de sport

Als scheidsrechter: volg een scheidsrechtercursus en help met jouw kennis en aanzien de spelers tijdens de wedstrijd.

Als trainer/coach: volg een trainerscursus en help met de ontwikkeling van jonge of volwassen spelers.

Als bestuurslid: Help de clubs, de regio's en de NRB op bestuurlijk niveau.

Promoot rugby

Als ouder, sponsor, vriend, leraar etc.

Beleef een leven lang plezier aan rugby

Als supporter blijf je altijd genieten van het rugbyspel en blijf je een bijdrage leveren aan het sociale aspect en de identiteit van rugby.

[illegible][illegible]

Colofon

Correspondentie-adres
Nederlandse Rugby Bond
Postbus 8811
1006 JA Amsterdam

Contactpersoon MOR
Krijn de Schutter
Development officer, Nederlandse Rugby Bond
krijndeschutter@rugby.nl

Teksten, samenwerking en organisatie

Rob Boske
Richard van Dalen
Matthew Eelman
Martijn Nagtegaal
Krijn de Schutter
Martin Slagt
Luc Theunssens

NOC*NSF
RFU
IRFU
National Sport Centre Vancouver – Victoria

Met speciale dank aan Pierre Villepreux van de IRB

Drukwerk
Koninklijke de Swart - Den Haag

Fotografie
Willem Peperkamp

Voor vragen, opmerkingen, suggesties of kritiek, kunt u terecht bij de Nederlandse Rugby Bond. Wij stellen u reactie bijzonder op prijs. Het Meerjaren Opleidings Plan moet zich blijven ontwikkelen en uw bijdrage kan daar een onderdeel van zijn.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Nederlandse Rugby Bond.
©2007

