

# AANMELDEN NTC DAMES 2022-2023



## VISIE

Het Nationaal Training Centrum voor Rugby is bedoeld voor de talenten van de toekomst. Het NTC is in 2014 van start gegaan om een talentenprogramma aan te kunnen bieden aan de top van het Nederlandse rugby, waarbij studie en trainen goed gecombineerd kunnen worden. Rugby Nederland heeft een sterk team aan coaches en trainers, die deze groep klaarstoomt om op het hoogste niveau te presteren.

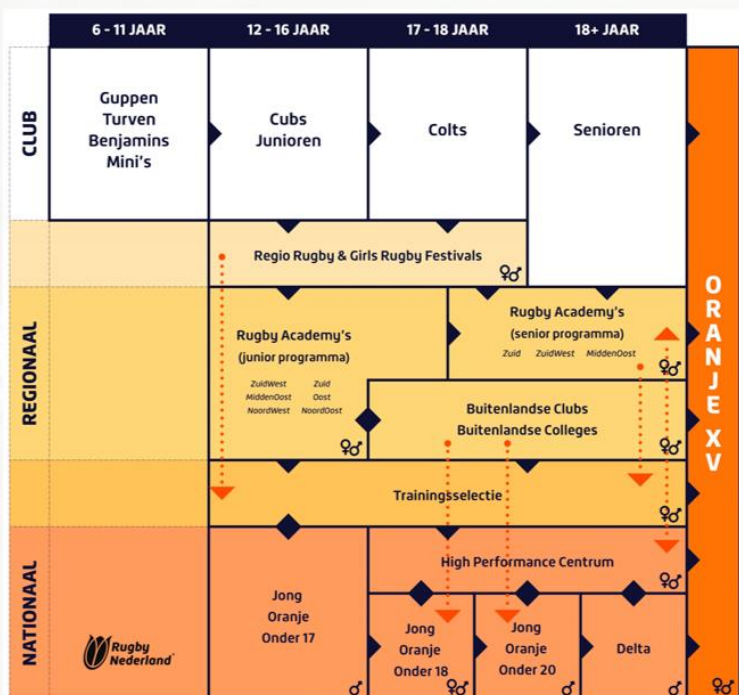
## NTC IN HET KORT

Het programma start voor de nieuwe groep in september 2022. Vanaf dat moment wordt er van de spelers verwacht dat de combinatie tussen het NTC en studie de hoogste prioriteit heeft. Het NTC programma bestaat uit 2 centrale trainingsmomenten per week, waarnaast spelers ook clubtraining volgen, alsmede het spelen van een clubwedstrijd. In het gehele programma dat de speler doorloopt (NTC + club), staat de individuele ontwikkeling van de speler centraal. Het NTC-programma bevat de volgende elementen →



- Rugby training**
- Kracht en conditie**
- GPS tracking**
- Voedingsvoorlichting**
- Doping voorlichting**
- Goede medische begeleiding**
- Mental coaching**
- Maaltijden na training**





Na je Rugby Academy of als je onderdeel bent van een nationale selectie kan het zijn dat jij in aanmerking komt voor het NTC.

Het NTC biedt nieuwe uitdagingen waar spelers met ambitie en talent de kans krijgen zich verder te ontwikkelen.

Dit vraagt van de NTC spelers een topsport mentaliteit met duidelijke doelen en gedisciplineerde leefstijl. Het ultieme einddoel is spelen voor het nationaal team.

Het NTC staat voor persoonlijke ontwikkeling en een prachtige tijd waarin je op de volgende stap wordt voorbereid. Daarnaast wordt aan karaktervorming gewerkt, waar eigenschappen als discipline, verantwoordelijkheid en hard werken belangrijk zijn.

Het NTC programma is in Amsterdam in het NRCA en heeft daarmee de beschikking over toptrainers, een professionele gym, klaslokalen en het hoofdveld van Oranje.

Slechts een kleine groep heeft de eer om door te stromen naar het nationaal team of een professionele club, maar ook als je niet zo ver komt is het NTC een waardevolle levenservaring.

## TOELATINGSEISEN

- Voor 2 juni je rugby CV & 2 referenties van een coach. Graag mailen naar [ntc@rugby.nl](mailto:ntc@rugby.nl)
- Idealiter stroom je door vanuit één van de 6 Rugby Academy's in Nederland of onderdeel zijn van de (trainings)selectie van een nationaal team.
- Mocht je niet in Nederland wonen neem dan contact met ons op.
- Je moet de leeftijd 17 jaar bereiken voor 1 januari 2023.
- Je moet 2 keer per week kunnen komen trainen op het NRCA.

## DEADLINES & DATA

- 28 mei- aanmelden NTC programma.
- 3 juni- Bekendmaking of je mag deelnemen aan de testdagen.
- Testdag is maandag 13 juni om 16.00 uur
- 5 september 2022 - Start nieuwe NTC programma.

Identificeren, verbeteren en steunen van de meest getalenteerde rugby XV spelers, vanaf 17 jaar, in Nederland







**Marit Lemmens**  
**Scrumhalf Oranje Dames XV en AAC Dames**  
Waar je op de club veel bezig bent met teamruns en codes, draait het bij het NTC echt om je persoonlijke ontwikkeling. Ik maakte hierdoor de afgelopen twee jaar een enorme inhaalslag op persoonlijk skills niveau.



**Joshua Kessler**  
**Scrumhalf Jong Oranje U20 en HRC Heren 1**  
Het NTC begeleidt je op het veld en in de gym. Ik ontwikkel niet alleen mijn skills op het veld, maar ik leer ook hoe ik sterker en sneller word.



**Nicky Dix**  
**Prop Oranje Dames XV en RC Waterland**  
Bij het NTC wordt er gekeken naar de speler die je bent, inclusief je sterke punten en hoe jij daarmee het verschil kan maken. Daarnaast helpt het mij dat er wordt gekeken wat de rol is die jij het best in je team kan aannemen.

**Wolf van Dijk**  
**Flanker Oranje Heren XV en RC Diok Heren 1**  
Een groot deel van de ontwikkeling die mij tot de rugby speler heeft gemaakt die ik nu ben, heb ik te danken aan de trainingen bij het NTC.



**Daily Limmen**  
**Center Oranje Heren XV en Castricum Rugby Club**  
In het begin is het even wennen en soms zelfs zwaar, maar blijf doorgaan het eind resultaat is het zeker waard.





## Fysieke eisen

Wij verwachten dat je minimaal aan de volgende fysieke eisen voldoet:

### Dames

Minimaal 1 strict pull up zonder support  
Minimaal 25 push ups in 1 min.  
Minimaal 5.45 minuten Bronco score

**Toelichting Bronco** > [Klik hier](#) voor een tutorial

Je rent onderstaande afstanden aan één stuk op de volgorde zoals genoemd en in totaal 5x.

**Een afstand van 20 m. en terug/ 40 m. en terug/ 60 m. en terug. In totaal dus 1.2 km.**

Je timing is het aantal minuten voor de gehele 1.2 km.

### Kosten

Kosten per maand zijn €125, -  
Eénmalig aanschaf NTC kleding +/- €200, -  
[Groot sportmedisch onderzoek](#) elke 2 jaar\*

### Training

Tijdens rugby seizoen 16.00-19.00 u  
dinsdag en donderdag

Het wordt sterk aangeraden niet verder dan 30km van het NRCA te wonen ivm met de reisbelasting. Je kan contact opnemen indien huisvesting vinden lastig is.

### Talentstatus

NTC leden zijn in het bezit van een Talentstatus van NOC\*NSF.

### Nog vragen?

[ntc@rugby.nl](mailto:ntc@rugby.nl)

\*Check je zorgverzekering om te weten hoeveel er wordt vergoed.

