

# WORLD RUGBY INTRODUCTION TO CONDITIONING – YOUTH

---

<b>Categorie</b>	Fysiek
------------------	--------

---

<b>Omschrijving (informatie en doel)</b>	<p>Deze cursus is bedoeld om coaches te voorzien van basiskennis en begrip en een basis van praktische vaardigheden met betrekking tot fysieke training voor jeugdspelers (12 tot 18 jaar).</p> <p>Deze cursus bouwt voort op de module <i>Conditioning for Children</i>. Het laat zien hoe de speler zich zal ontwikkelen en groeien en de uitdagingen die dit met zich meebrengt voor het trainen van de fysieke capaciteiten. Dit zal coaches in staat stellen om geschikte conditioneringssessies voor de jeugdruugbyspeler te plannen en te ontwerpen, waardoor het vermogen van spelers om te spelen en te concurreren in het rugbyspel zowel in het heden als in de toekomst wordt vergroot.</p> <p>Tijdens deze opleiding worden de volgende onderdelen behandeld:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ontwikkeling van kinderen (LTAD)</li><li>- Functionele screening</li><li>- Voorbereiding op contact, warming-up en herstel</li><li>- Voorbereiding op weerstandstraining</li><li>- Snelheid en behendigheid</li></ul>
--	--

---

<b>Doelgroep</b>	Trainers en scheidsrechters die meer willen weten over bovengenoemde gebieden. Zij willen weten waar ze het over hebben en waarom ze iets overnemen van een specialist.
------------------	---

---

<b>Toelatingseisen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 16 jaar en ouder</li><li>- Lid van Rugby Nederland (tientjeslid is al voldoende)</li><li>- In bezit van een World Rugby Coach 1 of hoger</li></ul>
------------------------	--

---

<b>Duur opleiding</b>	5 uur contact – 2 uur zelfstudie
-----------------------	----------------------------------

---

<b>E-learning</b>	<p>Voor aanvang van de cursus moeten de volgende programma's gevolgd worden via de website <a href="http://passport.worldrugby.org">passport.worldrugby.org</a> en afgerond worden met een certificaat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rugby Ready</li><li>- (Anti-Doping) Keep Rugby Clean</li><li>- Concussion Management for the General Public</li><li>- Introduction to coaching</li><li>- Coaching Key Factors</li><li>- Functional Role Analysis</li><li>- Coaching Children</li><li>- Conditioning for Youth</li></ul>
-------------------	---

---

<b>Kosten</b>	€ 45,- per module € 115,- In combinatie met de modules Children en Adults
---------------	--

---

---

**Diplomering**

Het diploma World Rugby Introduction to conditioning – youth wordt verstrekt indien:

- De deelnemer 100% aanwezig is geweest
- De deelnemer bovengenoemde certificaten binnen twee weken heeft ingeleverd

---

**Organisatie**

Minimaal 8 deelnemers op locatie.

---

