

# WORLD RUGBY INTRODUCTION TO CONDITIONING – ADULTS

---

**Categorie**Fysiek

---

**Omschrijving  
(informatie en doel)**

Deze cursus is bedoeld om coaches te voorzien van basiskennis en begrip en een basis van praktische vaardigheden met betrekking tot conditietrainingen voor de volwassen rugbyspeler.

Deze cursus bouwt voort op de module *Conditioning Youth* en laat zien hoe de volwassen rugbyspeler het beste kan worden getraind en ontwikkeld. Hierdoor kunnen coaches geschikte sessies plannen en ontwerpen om het vermogen van hun spelers om fysiek te spelen en te concurreren in het rugbyspel te ontwikkelen

Tijdens deze opleiding worden de volgende onderdelen behandeld:

- Voorbereiding op het spelen van rugby
  - Functionele screening
  - Algemene conditionering
  - Geïntegreerde conditionering
  - Maken van trainingsplan
- 

**Doelgroep**

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.

---

**Toelatingseisen**

- 16 jaar en ouder
  - Lid van Rugby Nederland (tientjeslid is al voldoende)
  - In bezit van een World Rugby Coach 1 of hoger
- 

**Duur opleiding**4 uur contact – 2 uur zelfstudie

---

**E-learning**

Voor aanvang van de cursus moeten de volgende programma's gevolgd worden via de website [passport.worldrugby.org](http://passport.worldrugby.org) en afgerond worden met een certificaat:

- Rugby Ready
  - (Anti-Doping) Keep Rugby Clean
  - Concussion Management for the General Public
  - Introduction to coaching
  - Conditioning for Adults
  - Coaching Key Factors
  - Functional Role Analysis
  - Coaching Children
  - Conditioning for Youth
- 

**Kosten**

€ 40,- per module  
€ 115,- In combinatie met de modules Children en Youth

---

---

**Diplomerig**

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

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

---

**Organisatie**

Minimaal 8 deelnemers op locatie.

---

