



Kære venner

Aarhus, 7. marts 2018

Invitation - Kids First træner workshop

Vi er rigtig glade for at kunne invitere alle til **Kids First træner workshop (Del 2)**

Søndag den 8. april kl 10.30-16.00: hos Odder Rugby Klub, Bisgaardsvej 42, 8300 Odder

Kurset henvender sig til alle nuværende og kommende ungdomstrænere, forældre eller andre med interesse for at træne ungdom. Hvis du har gennemført Kids First trænerkursus del 1 er det meget fint, men ikke en forudsætning for deltagelse.

Kurset vil give deltagerne en større forståelse for at træne specifikke områder af spillet, men vil også give en øget forståelse for ungdomsrugby generelt.

Kurset er gratis, men deltagerne skal selv dække rejseomkostninger. DRU vil dække øvrige omkostninger inkl. kursusmateriale og frokost.

OBS! Din kommune yder måske tilskud til udgifter i forbindelse med kurser, forespørg hos din idrætskonsulent i kommunen.

Tilmelding: DRU hjemmeside www.rugby.dk/tilmeld.

Deadline: 28. marts 2018.

Dagens program:

Kl. 10.30: Velkomst og præsentation af deltagere og program

Kl. 10.45: Kids First filosofi

En kort repetition af Kids First filosofi med forklaring på formål og baggrund for kurset. Dette er gennemgået på del 1, men hovedpunkterne vil blive gennemgået igen.

Kl. 10.45: Aldersrelateret træning

En gennemgang af AT tjeklisten

- Spilhjul

Undervisningen vil være teoretisk oplæg og gruppearbejde og vil foregå indendørs i klubhuset

Kl. 11.15: Spillercentreret træning og trænerrollen

- Implicit træning
- Eksplicit træning

Undervisningen vil være praktisk og involverende og vil foregå ude på rugbybanen



Kl. 12.30: Frokost

Kl. 13.00: Player Welfare, herunder tjekliste for hjernerystelse

En gennemgang af sikkerhed i forskellige aspekter af spillet

- Sikkerhed i tacklinger
- Kropsposition ved kontakt, herunder ruck og maul
- Indkast
- klynge

Undervisningen vil være praktisk og involverende og vil foregå ude på rugbybanen

Kl. 14.00: Strategisk holdspil og løb med bold

En gennemgang af taktiske og tekniske dispositioner

- Holdspil ved angreb
- Holdspil ved forsvar
- Generel spilforståelse

Undervisningen vil være praktisk og involverende og vil foregå ude på rugbybanen

Kl. 15.15: Spørgsmålsrunde

Kl. 16.00: Konklusion og afslutning.

Dansk Rugby Union har en forventning om, at alle involveret i træning af ungdom gennemfører disse Kids First uddannelser, både træner og dommer delen.

Dette for at sikre at klubtrænere, som minimum, har gennemgået en uddannelse hvor sikkerhed, player-welfare, basale teknikker og grundlæggende færdigheder er indøvet og forstået.

Dette vil sikre, at vi kan afvikle vores ungdomskampe på et sikkert niveau, samtidig med at der er en fælles forståelse for vores B&U spilleregler.

Derfor ser vi selvfølgelig frem til stor tilmelding.

Med venlig hilsen

Preben Rasmussen-
Udviklingskonsulent