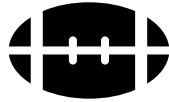


RUGBYCLUB DRAGONS 5-10-2017

INTRODUCTIE TRAININGEN



DOELGROEP

De introductie trainingen rugby zijn bedoeld voor stoere heren, dames, jongens en meisjes zonder eerdere rugby ervaring, met een wil om plezier te hebben aan het spel en zich in te willen zetten voor het team



DOEL

Doel van de trainingen is om de basis rugby regels te leren en (bal-)vaardigheden eigen te maken zodat er bij de normale trainingen goed ingestroomd kan worden



KERNWAARDEN

Respect | Kracht | Discipline | Passie

RESPECT Hier hechten wij veel waarde aan! Of het nu om teamgenoten, de tegenstander of de scheidsrechter gaat!

KRACHT Door structureel en veelzijdig te trainen bouw je lichamelijke kracht op. Met je team leer je echt doorzetten en sta je samen écht sterk

DISCIPLINE Om ervoor te zorgen dat er veilig en met plezier gespeeld kan worden zijn er duidelijke regels waarnaar iedereen zich hoort te gedragen

PASSIE Door samen te trainen en wedstrijden te spelen ontstaat er een goed teamgevoel en steeds meer passie voor het spel

BENODIGHEDEN

Schoenen | Kleding | Motivatie

Om de oefeningen op het gras goed uit te voeren is het belangrijk dat je goede gym-/voetbalschoenen hebt voor de grip

De kleding bij rugby is sterk, maar moet ook zeker vies mogen worden. Om te beginnen voldoet een oud T-shirt met een sportbroekje zolang er maar geen harde/metalen onderdelen aan zitten

Je motivatie moet je niet vergeten want een halve inzet is geen inzet. Er wordt verwacht dat je al je energie mee neemt om er tijdens de oefeningen uit te kunnen zweten



ehrcdragons@hotmail.com



Pruisische Veldweg 77
7552 AB Hengelo



06-48416720



@Rugbyclubdragons.nl

STARTDATUM

05-10-2017

De 4 introductie trainingen zijn elke week op de donderdag avond van 20.00 tot 21.30 uur op ons rugbyveld aan de Pruisische Veldweg 77

Verwacht wordt dat je er op tijd bent om je van tevoren om te kleden. Achteraf is er de mogelijkheid om te douchen en gezellig wat te drinken aan onze bar.