



**RUGBY CLUB
DEN HELDER**

Welkom bij **Rugby Club Den Helder**,

Wij willen u graag een beeld geven van het reilen en zeilen van onze club. In dit boekje kunt u algemene informatie over RCDH en over het jeugdrugby in het bijzonder lezen.

Introductie

Wij bieden iedereen die kennis wil maken met onze vereniging, een introductieperiode aan van ongeveer 6 weken. Tijdens deze introductieperiode vult u een formulier in. Op het formulier worden de basisgegevens geregistreerd, echter zijn er geen deelnamekosten aan verbonden. Tijdens deze periode kan er deelgenomen worden aan de trainingen, zodat er een goed beeld ontstaat wat rugby is en wat u kunt verwachten van de trainers, spelers en de vereniging. Ook tijdens de introductieperiode staat veiligheid van een ieder voorop; het is dan ook **verplicht** om een mondbeschermer (bitje) aan te schaffen. Deze bitjes zijn verkrijgbaar in de kantine en kosten € 3,- . Het gebruik van sportschoenen met noppen (kicksen) is aan te raden. In de kantine is een kleine voorraad gebruikte kicksen aanwezig, deze mogen geleend worden.



Na de introductieperiode zal de trainer van uw kind een evaluatiegesprek met u aan gaan. Dit gesprek gaat uiteraard over de ervaring tijdens de introductieperiode en over het vervolg. Er kan bijvoorbeeld worden gekozen uit: RCDH lid (alleen trainen) of NRB competitie (trainen en spelen). Rugby is een geweldige sport, maar een zeer fysieke sport. Ervaring leert dat rugby niet voor een ieder is weggelegd. Mocht dit eventueel van toepassing zijn bij uw kind, dan zullen wij u hierover informeren.

Trainen

Wij trainen, sinds jaar en dag, op de sportvelden van “**Sportpark De Linie**”. Deze sportvelden bevinden zich achter Hotel Den Helder op **Linieweg 23 b**. Deze velden huren wij van gemeente Den Helder en zij zijn ook verantwoordelijk voor het onderhoud van het park. Op dit sportpark hebben wij ons eigen clubgebouw, tweede gebouw links. Dit clubgebouw is ons eigendom. Tijdens trainingen en wedstrijden bent u altijd welkom voor een vers bakje koffie of thee.



De trainingstijden zijn: LET OP IVM COVID 19, AANGEPASTE TRAININGSTIJDEN

Vlinders-Turven-Benjamins-Mini's Woensdag van 18.30 uur tot 19.30 uur	Trainer Rob van Gurp
Cubs Woensdag van 18.30 uur tot 19.45 uur Vrijdag van 18.30 uur tot 20.00 uur	Trainer Ronald Kooij
Junioren Woensdag van 19.00 uur tot 20.30 uur Vrijdag van 19.00 uur tot 20.30 uur	Trainer Rolf Regtop/Wouter Mooij
Colts/Heren Woensdag van 19.30 uur tot 21.00 uur Vrijdag van 19.30 uur tot 21.00 uur	Trainer Sean Elands
Dames Woensdag 19.30 uur tot 21.00 uur Vrijdag 19.30 uur tot 21.00 uur	Trainer Tanja Schmitz

Leeftijdsklasse en contributie

Alle jeugdspelers worden ingedeeld naar hun leeftijd. Net als bij andere sporten is het geboortjaar leidend. De rugby sport kent de volgende categorieën:



Vlinders	< 6 jaar	€ 6,-	per maand	spelen niet
Turven	< 8 jaar	€ 10,-	per maand	spelen niet
Benjamins	< 10 jaar	€ 10,-	per maand	spelen toernooien
Mini's	< 12 jaar	€ 12,-	per maand	spelen toernooien
Cubs	< 14 jaar	€ 12,-	per maand	spelen competitie
Junioren	< 16 jaar	€ 12,-	per maand	spelen competitie
Colts	< 18 jaar	€ 13,50	per maand	spelen competitie
Senioren	> 18 jaar	€ 20,-	per maand	spelen competitie

De clubcontributie wordt maandelijks automatisch geïncasseerd. Onze penningmeester Mark Oppelaar draagt zorg voor de juiste verwerking.

Voor ieder spelend lid incasseren wij naast bovengenoemde contributie, ook een jaarlijks bedrag. Dit bedrag moeten wij afdragen aan de Rugby Bond Nederland. Onze ledenadministratie, Ben Kamphuis, zorgt ervoor dat de aanmelding correct bij de bond wordt verricht. Zonder bondslidmaatschap mag je niet deelnemen aan wedstrijden.

Leden met een kleinere portemonnee

Wij zijn van mening dat sporten voor ieder kind mogelijk moet zijn. Wij juichen dan ook het initiatief voor JeugdSportFonds en Kinderpakket vanuit de gemeente toe. U kunt deze fondsen zelf aanvragen bij uw eigen gemeente. Mochten er vragen zijn over het aanvragen van deze fondsen, dan kunt u contact opnemen met Mark Oppelaar, penningmeester.

Algemene clubinformatie

Voorzitter	Sandra Volkers	voorzitter@rcdh.nl
Secretariaat	Babs Mouthaan	secretaris@rcdh.nl
Penningmeester	Mark Oppelaar	penningmeester@rcdh.nl
Ledenadministratie	Ben Kamphuis	ledenadministratie@rcdh.nl
Technische commissie	Ron Deinum	tc@rcdh.nl
Jeugd voorzitter	Sandra van Dijkum	jeugd@rcdh.nl
Algemeen	Jeroen van der Linden	info@rcdh.nl
Wedstrijdsecretaris	Koen van der Ham	wedstrijdsecretaris@rcdh.nl
Facilitair	Carien Lely	facilitair@rcdh.nl
Vertrouwenspersoon	Rieneke Evertsen	vcp@rcdh.nl
	Yvonne van Gurp	vcp@rcdh.nl

Ereleden	Bill Leaning Ben Kamphuis Co van der Aa Rob Dieben
----------	---

Leden van Verdienste	Ronald Kooij Bart van Zijst
----------------------	--------------------------------

Vertrouwenspersoon

Binnen de vereniging willen wij een positief sportklimaat behouden. Mocht er een probleem voordoen op het gebied van bijvoorbeeld: treiterijen, pesten, ongewenste intimiteiten dan hebben wij twee dames waar je bij terecht kunt. Alle zaken, behalve criminele activiteiten, worden in vertrouwen behandeld en besproken. (vcp@rcdh.nl)



Rieneke



Yvonne



Opzeggen lidmaatschap

RCDH

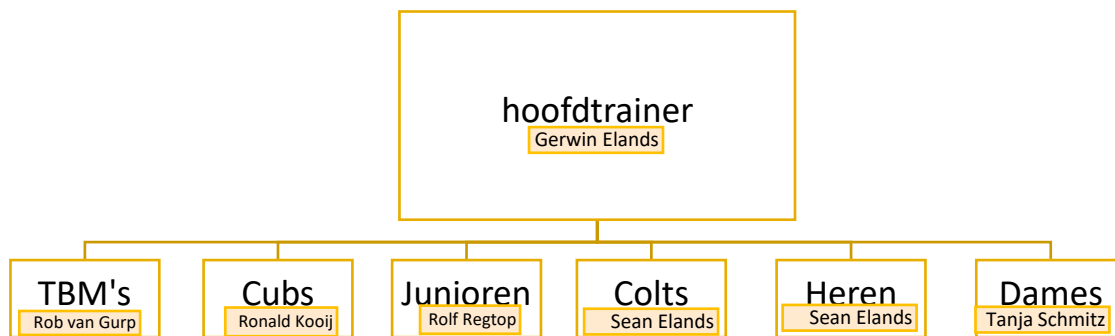
Conform het “Huishoudelijk reglement en de statuten” van RCDH loopt het verenigingsjaar van 1 juni t/m 31 mei. Opzeggen van het lidmaatschap kan slechts tegen het eind van het verenigingsjaar met een opzegtermijn van 4 weken, daarna is men wederom voor een jaar lid. Dit betekent dat men zich voor **1 mei** schriftelijk moet afmelden bij de ledenadministratie. Het bestuur heeft besloten dat er voor het opzeggen van het RCDH een *coulance beleid* zal worden gevoerd en dat men *niet* het hele verenigingsjaar contributie verschuldigd is, doch kan opzeggen met een opzegtermijn van **3 maanden**.

RN (Bond Rugby Nederland):

Het opzeggen van de bondscontributie is een ander verhaal. Opzeggen kan het hele jaar door, echter RN houdt een *peildatum* aan voor de inschrijving voor het nieuwe seizoen, dit seizoen was het bijvoorbeeld 28 juni. Iedereen die op die datum in E-rugby staat wordt lid van RN voor het nieuwe seizoen en is bondscontributie verschuldigd. Dit wordt door RCDH betaald. Opzeggen na deze datum kan, maar de door RCDH voorgesloten jaarlijkse bondscontributie dient aan RCDH te worden voldaan.

Overzicht trainers

Onze trainers zijn verantwoordelijk voor het correct aanleren van de rugby skills. Zij zullen de spelers metaal en fysiek begeleiden. Iedere trainer neemt deel aan de doorlopende leerlijnen. Onze jeugd traint dezelfde skills als de senioren, zodat het doorstromen naar hogere teams vloeiend verloopt. Binnen onze club hebben wij twee trainers met het hoogst haalbare diploma, Gerwin Elands en Ronald Kooij.



Mocht je interesse hebben om een trainersdiploma te halen, of ondersteuning te bieden tijdens trainingen, dan kun je dit doorgeven aan: Jeroen van der Linden, Ron Deinum, Sandra van Dijkum of je eigen trainer.



Teammanagers

De teammanager regelt de communicatie binnen het team, het vervoer tijdens de uitwedstrijden en de organisatie rond de thuiswedstrijden. Ook regelen zij bidons, shirts, EHBO-doos, dit noemen wij een teamkit. Mocht u vragen hebben over het team, dan kunt u deze het best stellen aan uw eigen teammanager.



Clusteren

Rugby is een groeiende tak van sport. Het gebeurt soms dat één club/vereniging niet voldoende spelers heeft om een compleet team te formeren. Mocht dit gebeuren dan wordt er een samenwerking gezocht met een andere vereniging. Door deze samenwerking kunnen de spelers deelnemen aan wedstrijden.

Maatschappelijke stage en stage sportopleidingen

RCDH voldoet aan de eisen om stagiaires te ontvangen en te begeleiden. Deze mogelijkheid stellen wij ook open voor niet leden. Mocht u hier interesse in hebben, dan kunt u contact opnemen met Gerwin Elands. Er wordt dan een persoonlijk plan gemaakt in overleg met de stagiair, trainer en school.



Rookvrij Sportpark



Wij zijn een rookvrij sportpark. Zien roken, doet roken. Als kinderen anderen zien roken lijkt dat normaal en misschien zelfs aantrekkelijk. Zeker als zij mensen zien roken naar wie zij opkijken zoals andere sporters, trainers en ouders. Daarnaast is meeroken zowel binnen als buiten schadelijk, met name voor kinderen. Ook in de buitenlucht kunnen kinderen in aanraking komen met tabaksrook. Door een rookvrij sportterrein voorkomen we dit.

Rugby basisregels

Een team heeft een vast aantal veldspelers. Uiteraard hebben we ook wisselers. Tijdens de rugbywedstrijd van de jeugd, mag je onbeperkt wisselen.

Team	Aantal spelers	Team	Aantal spelers
Turven	7	Cubs	15
Benjamins	9	Junioren	15
Mini's	12	Colts	15

De 10 belangrijkste spelregels:

- **Behandel je medespelers, de tegenstander en scheidsrechter met respect.**
- De spelers mogen rennen met de bal in de handen. Schijnbewegingen en snelheid zijn je wapens.
- De bal mag alleen naar achteren worden gegooid. De ovale vorm vereist de juiste pass-techniek.
- De speler met de bal mag getackeld worden. Dat mag overigens alleen met de armen.
- Lichte overtredingen zoals het laten vallen van de bal of een pass naar voren worden bestraft met een SCRUM. In de scrum staan de 8 voor- waartsen in een bepaalde formatie. De twee groepen van 8 voorwaartsen strijden om de bal die in het midden van de scrum wordt ingegooid.
- Als de bal uit gaat, wordt een line-out geformeerd. De bal wordt tussen twee rijen spelers in het midden gegooid.
- Zware overtredingen zoals het praten tegen de scheidsrechter of buitenspel worden bestraft met een penalty (strafschop). Bij een penalty moet de tegenstander 10 meter achteruit. Maar als je in de buurt van de palen bent, mag je ook op de palen schieten. Dat levert 3 punten op.
- Buitenspel: als je achter de bal blijft, sta je over het algemeen niet buitenspel.
- Niet alleen bij de tackel maak je contact; ook bij een MAUL maak je contact. Je botst tegen een speler en draait je lichaam in. Je wacht op hulp van een maatje als de tegenstander je vastpakt. Soms krijg je een kluwen spelers die duwen en trekken om de bal te krijgen. Als de bal in dezelfde situatie op de grond komt, spreek je van een RUCK.
- Je mag de bal schoppen (ook naar voren). Soms is dat handig als je in de verdediging staat. Maar uiteraard leidt het meestal tot balverlies.



De rol van de volwassenen bij jeugdruddy:

- Rugby kent vele normen en waarden binnen en buiten het veld. Jeugdspelers leren dat ze **met elkaar** de prestatie moeten leveren. Niemand is beter dan de ander. Je hebt elkaar (de prop, de scrumhalf of de winger) nodig. Dat inzicht geldt ook wanneer een speler de try gescoord heeft. De try is het resultaat van **de teaminspanning** en niet van de individuele prestatie. Bij jeugdruddy ontbreekt dan ook de uitbundige bejubeling van de speler die heeft gescoord. **Je scoort als team**. Andersom kan gesteld worden dat door een overtreding van een van de spelers het hele team benadeeld wordt. Alle spelers moeten zich dat bewust zijn.
- Ook al worden er fouten gemaakt; dan nog geven we langs de lijn het goede voorbeeld naar de kinderen en accepteren we de beslissing van de Referee. Na de wedstrijd is er voldoende gelegenheid om na te praten. Dat maakt rugby zo sterk.
- Het winnen van een wedstrijd is leuk, maar mag niet overheersen. We zijn onze kinderen aan het opleiden tot goede rugbyspelers en daarvoor zijn ook wedstrijden nodig. Verliezen maar goed spelen is voor de ontwikkeling meer waard dan een overwinning in een slechte wedstrijd. De wedstrijden geven de trainers het inzicht of de trainingsstof door de kinderen is begrepen en of ze de opdrachten uit kunnen voeren.
- De jeugdbegeleiders van RCDH zullen bij de thuiswedstrijden de ander er op aanspreken dat we ons op een positieve manier verhouden naar de spelers, begeleiders (van de tegenstander) en referee. Natuurlijk verwachten we van u hetzelfde bij de uitwedstrijden maar dan zijn we te gast (en gedragen we ons ook als gast).
- Bij onsportief gedrag van een RCDH speler wordt verwacht dat de trainer of teammanager ingrijpt; ook wanneer de referee dat niet doet!
- De kinderen worden op hun gedrag aangesproken. Ook dan hebben we uw steun nodig. Alleen samen kunnen we de kinderen begeleiden in hun ontwikkeling tot die goede rugbyspeler die we zo graag zien op het veld.

Normen en waarden in het rugby:

In het rugby gelden een aantal normen en waarden die door iedereen in het rugby gerespecteerd worden. Het gaat dan niet om heel bijzondere normen en waarden maar wel om omgangsregels die overal in de rugbywereld hetzelfde luiden. Zo wordt de Referee (Ref) in het veld door de spelers gerespecteerd; ook al neemt deze een beslissing die ongunstig voor de speler of het team uitpakt. Er wordt niet met de Ref gesproken. Dat is slechts voorbehouden aan de aanvoerder van het team.



**RUGBY CLUB
DEN HELDER**



**RUGBY CLUB
DEN HELDER**