

Vertrek en trainingsdag I
2 oktober 2017

Trainers: Vich & Ray
Fysiotherapeut: Dianne
Cameraman: Aron
Begeleiders: Sandra & Shaida

Maandagochtend 7:45 verzamelen we met z'n allen aan de Klaverstraat en is iedereen goed op tijd, de spelers, de bus en de begeleiders. Nadat de bus is ingeladen rijden we precies om 8:00 uur naar Diessen. Om exact 10:00 arriveren we op de fantastische boerderij in Diessen, wat een luxe is dit! Wel wat anders dan de spelers gewend zijn. Vich start het trainingskamp met uitleg over het doel van het kamp, ook geeft hij aan wat de regels zijn en de spelers krijgen zelf de ruimte om een kamerindeling te maken. Belangrijk hierbij is dat er respectvol met elkaar en met de ruimte die we in bruikleen hebben wordt omgegaan. Om 11:00 lopen de spelers naar het veld van DSV Diessen dat op 10 minuten hardlopen van de accommodatie ligt. Tijdens deze trainingsochtend krijgen ze vier op drie passtechniek. Na de training lopen de spelers weer terug naar de boerderij en staat er een overheerlijke lunch voor ze klaar. Als de lunch klaar is, gaan ze aan het huiswerk. Als er een vraag is over het huiswerk zijn er begeleiders die ze helpen, wat ook mooi om te zien is dat ze elkaar ook graag helpen. Na het huiswerk mogen de spelers het veld op het terrein gebruiken om daar te trainen, dat scheelt weer lopen. Tijdens deze middagtraining spelen de spelers een partijtjes tegen elkaar en krijgen ze attack en defense aanwijzingen. Na de training hebben de spelers even vrij voordat ze aan het avondeten beginnen. Nog even rugby-theorie van Ray voordat ze de avond ingaan met wat vrije tijd en om half tien slapen!!!



Trainingsdag II
3 oktober 2017

Trainers: Phil & Ray
Fysiotherapeut: Dianne
Cameraman: Aron
Begeleiders: Sandra & Shaida

Om 8:00 's ochtends zit iedereen weer fris en fruitig aan het ontbijt. Vandaag staat in het teken van samenwerken. Iedereen moet voor de ander het ontbijt halen. Goed luisteren dus wat de wens is van de ander. Ze mogen elkaar niet overvragen want alles wat je vraagt moet ook opgegeten worden. Na het ontbijt is het weer tijd voor huiswerk. Na de dag ervoor begint het al een beetje normaal te worden. De een doet het makkelijker dan de ander. En met een beetje hulp schiet het toch aardig op. Om 11:00 staat iedereen klaar om joggend naar DSV Diessen te gaan. Dat gaat lekker snel en is er geen tijd om afgeleid te worden. Even weer terug naar de basis tijdens de training, hoe gooi je een goede bal en geen "pis-balletjes", strakke passes. Al snel weten ze het weer. Daarna was het tijd voor aanval technieken en het opzoeken van ruimte. Het begint al een beetje op elkaar ingespeeld te raken. Na de training weer snel rennend terug naar de boerderij want we hebben trek!!! Ook tijdens de lunch luister je weer goed wat de ander wil eten. 's Middags is het tijd voor teambuilding. Je raadt het nooit maar ook hier staat luisteren weer centraal. Opdrachten met elkaar doen, luisteren naar de ander voordat je iets uitvoert en samenwerken om tot een oplossing te komen. Teambuilding ging over in de training. De ochtendtraining werd nog een keer herhaald. De oefening ging er steeds beter uitzien. Even een uurtje rust...Met de Rugby Golf Competitie was het de taak om in zo min mogelijk kicks, een parcours af te leggen met een rugbybal. Met een groepje van drie en met een blocnote op zak werden alle spelers nauwkeurig geregistreerd. In de avond een energiespel en samenwerkingspel. Lukt het om Ray op te tillen met twee vingers? Als je in jezelf gelooft kan alles!



Trainingsdag III
4 oktober 2017

Trainers: Phil & Ray
Fysiotherapeut: Dianne
Begeleiders: Sandra & Shaida

Om 8:00 zat iedereen aan het ontbijt, we hebben er deze dag een stilteontbijt van gemaakt omdat de spelers nog niet helemaal het concept van trainingskamp hadden begrepen. Phil heeft de spelers behoorlijk toegesproken voordat ze aan het ontbijt begonnen. Huiswerk wordt al aardig routine hier op de boerderij en na het huiswerk krijgen de spelers een behoorlijke intensieve training van Phil en Ray. Omdat ze zich tijdens de training enorm inzetten krijgen ze beelden te zien van de analysesoftware. De beelden komen van cameraman Aron, hij heeft de beelden zorgvuldig bij elkaar verzameld op maandag en dinsdag. Na de analyse is er lunch en wat vrije tijd voordat we met de spelers naar Landal 't Vennenbos rijden om daar lekker te zwemmen en even te ontspannen. De spelers hebben zich voorbeeldig gedragen in het zwembad en krijgen hier op weg terug naar de boerderij ook terecht een compliment voor. Terug op de boerderij wordt er huiswerk gemaakt en hebben we om 18:30 avondeten. Na het avondeten krijgen de spelers nog even theorie van Ray en volgt de Rugby Quiz met twintig gevarieerde vragen over Rugby Union Laws. Nog even wat vrije tijd en om 21:15 tanden poetsen en 21:30 in bed!



Vrijdag volgt het verslag van de wedstrijddag en van vrijdagochtend....