BELEIDSPLAN

RUGBY VLAANDEREN

2021-2024

INHOUDSTAFEL

Inhoudsopgave

DEEL INLEIDING 5

HOOFDSTUK 1: Over ons 5
1.1. Missie, visie & waarden Rugby Vlaanderen 5
1.2. Organigram 6
1.3. Methode 6

HOOFDSTUK 2: Gegevensverzameling 8
2.1. Ledenevolutie Rugby Vlaanderen 8
2.2. Evolutie binnen de clubs 12
2.3. Blessures in het rugby 15
2.4. Vorige projecten 16
2.5. Bevraging clubs 21
2.6. Bevraging leden 26
2.7. Beleidsfocus rugbykampen 30
2.8. Beleidsfocus laagdrempelig sporten | Social Cup 30
2.9. Beleidsfocus innovatie | dames U15 / U17 31
2.10. Beleidsfocus innovatie | gamification 33
2.11. Beleidsfocus laagdrempelig sporten | student sevens series 35
2.12. Beleidsfocus jeugdsport | Acropolisplan 2.0 39
2.13. Beleidsfocus innovatie | Virtual Reality (VR) game voor de opleiding & promotie van scheidsrechters 41

HOOFDSTUK 3: SWOT & analyse 43

DEEL DEEL 1 | BOEIEN 45

HOOFDSTUK 1: Get Into Rugby 45
1.1. Leerkrachten 45
1.2. Beleidsfocus Rugbykampen 46

HOOFDSTUK 2: Recreatie 47
2.1. Beleidsfocus laagdrempelig sporten | Social Cup – Stay connected ! 47
2.2. Touch 49
2.3. Rugbyfit 49
2.4. Beleidsfocus innovatie | wandelrugby 50
2.5. Multimove U4-U5-U6-U8 51

HOOFDSTUK 3: Jeugd dames 51
3.2. U15 ploegen 52
3.3. U17 ploegen 53

DEEL DEEL 2 | BINDEN 55

HOOFDSTUK 1: 3-11 jarigen 55
1.1. Jeugdfestival en tornooien 55

1.2. Juiste toepassing van de jeugdregels 56

HOOFDSTUK 2: 12-18 jarigen *56*
2.1. Beleving verhogen 56
2.2. Blessurepreventie 57
2.3. Innovatief sporten | gamification 61

HOOFDSTUK 3: 19-24 jarigen *64*
3.1. Organisatie van een regionale competitie over heel Vlaanderen 65
3.2. Beleidsfocus laagdrempelig sporten | Studenten Sevens Series 65

HOOFDSTUK 4: 25+ *69*
4.1. Pathway uitstippelen 69
4.2. Gezinsbeleving 69
4.3. Recreatief aanbod & blessurepreventie 70

DEEL DEEL 3 | BOUWEN 70

HOOFDSTUK 1: Sportclubondersteuner *70*
1.1. Screening en support 70
1.2. Beleidsfocus jeugdsport | Acropolisplan 2.0 71
1.3. Poule van experten 73
1.4. Bouwen aan nieuwe clubs 74

HOOFDSTUK 2: Opleidingen *75*
2.1. Sporttechnische opleidingen 76
2.2. Licentiesysteem coaches 77
2.3. Beleidsfocus innovatie | Virtual Reality game voor de opleiding en rekrutering van scheidsrechters 79

HOOFDSTUK 3: community club *80*
3.1. Roadbook om een open club te zijn 80
3.2. Nieuwe doelgroepen bereiken 81
3.3. Samenwerking met andere organisaties/gemeentes 81

DEEL DEEL 4 | VERPLICHTINGEN 82

HOOFDSTUK 1: Gezond en Ethisch sporten *82*
1.1. Gezond sporten 82
1.2. Ethisch sporten 83

HOOFDSTUK 2: Goed bestuur *84*

DEEL DEEL 5 | TOPSPORT 85

HOOFDSTUK 1: Vlaamse U16 ploeg *85*
1.1. Vlaamse U16 ploeg 86
1.2. Nationale u17 ploeg 86

HOOFDSTUK 2: Dames 7's project *87*

DEEL BIJLAGEN 88

INLEIDING

HOOFDSTUK 1: **OVER ONS**

1.1. *MISSIE, VISIE & WAARDEN RUGBY VLAANDEREN*

1.1.1. VISIE

De rugbyfamilie in Vlaanderen vergroten

1.1.2. MISSIE

Rugby voor allen – trouw aan onze waarden

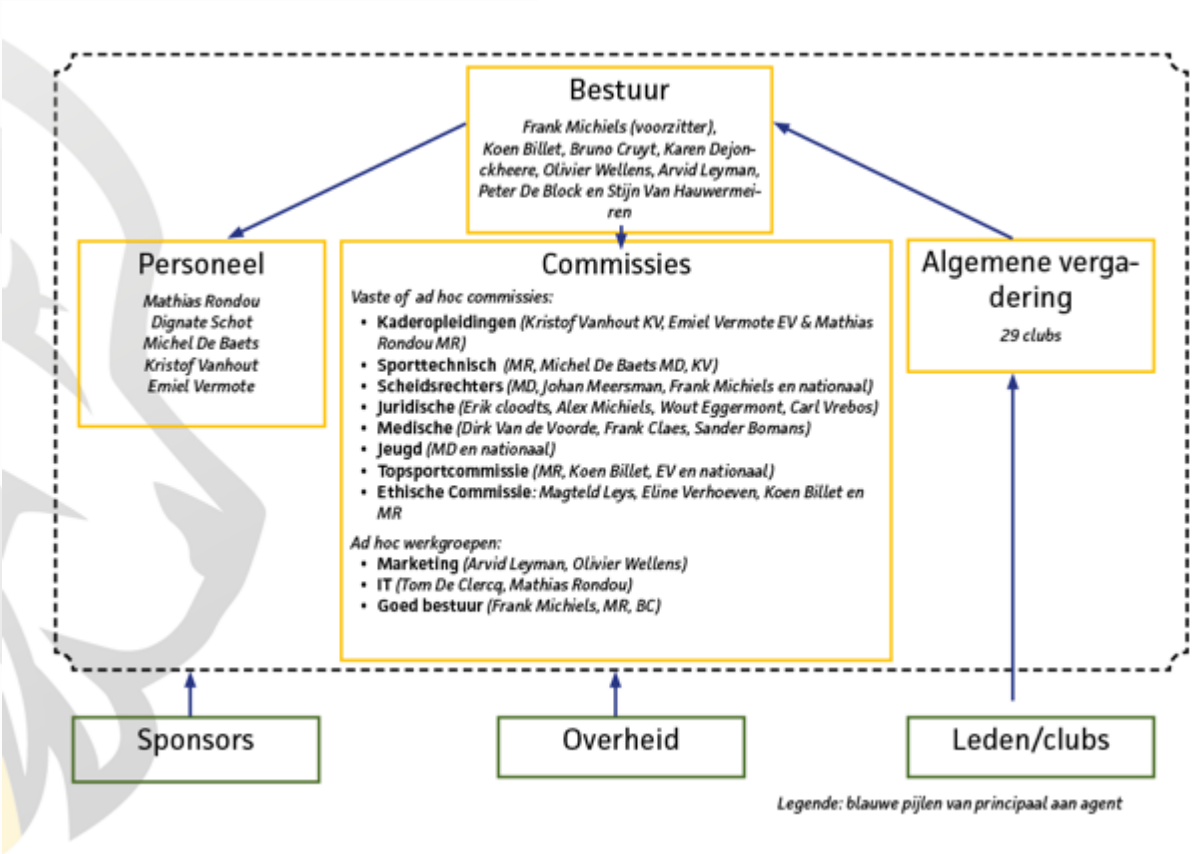
1.1.3. WAARDEN

De waarden maken onze sport zo uniek. Voor ons is het belangrijk dat alle actoren in het rugby deze uitdragen. Daarom trachten wij deze te promoten in onze communicatie via:

- https://rugby.vlaanderen/welkom-bij-rugby/de-waarden-van-rugby/
- https://www.rugbyattitude.be.

Via onze projecten (zoals de opleidingen, rugbyattitude) willen wij deze waarden “actief” maken zodat onze leden ze kunnen promoten.

1.2. *ORGANIGRAM*



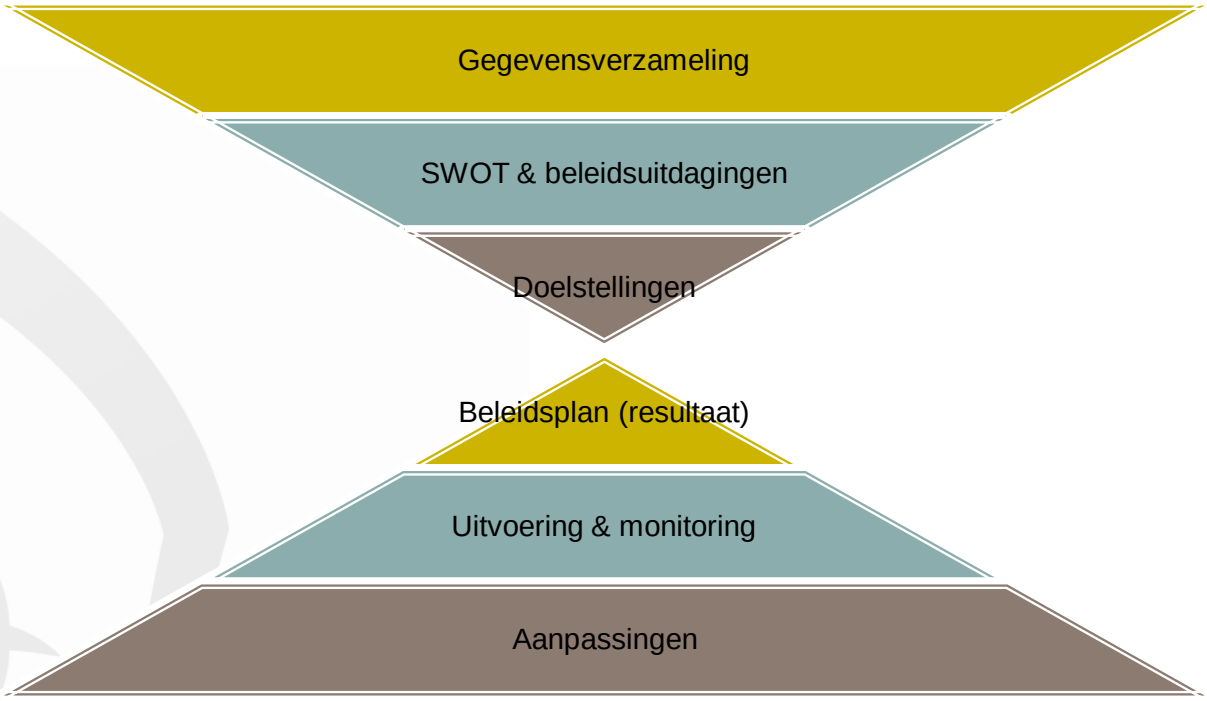
Figuur 1: organigram RV

1.3. *METHODE*

1.3.1. OPBOUW BELEIDSPLAN

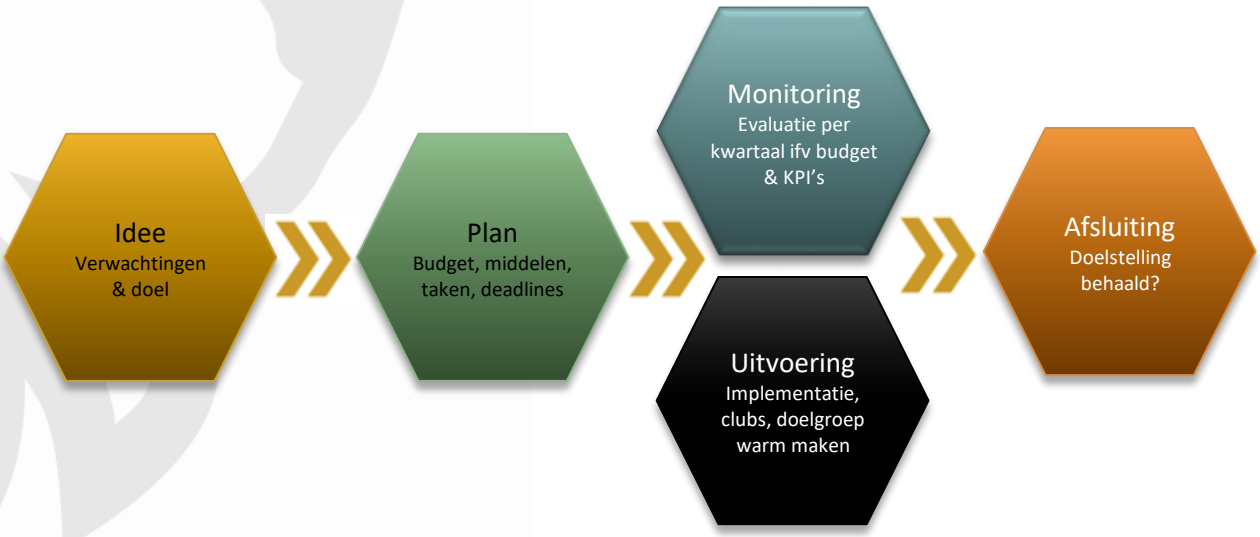
Voor de uitwerking van het beleidsplan opteren we voor het zandlopermodel (zie figuur hieronder). We gaan van een brede gegevensverzameling naar een analyse waarna we de doelstelling gaan bepalen. In de gegevensverzameling hebben we eveneens verschillende actoren geraadpleegd namelijk:

- Onze clubs via de bestuurders & haar leden
- De drop-outs
- De trainers en scheidsrechters
- Wetenschappelijk onderzoek via de BMS studies
- Platform van Sport Vlaanderen
- Onze verzekeraar Arena
- Onze docenten van de opleidingen



Figuur 2: het zandlopermodel

Bij onze projecten proberen we altijd volgens het onderstaande model te werk te gaan. Voor ons geeft dit de beste resultaten.
Alles start met een idee dat geleidelijk aan meer vorm krijgt na overleg met verschillende actoren. Tijdens het idee wordt het doel geformuleerd. Nadien wordt het idee uitgewerkt in een plan met acties, KPI's, taken en begroting + een tijdlijn. Tot slot wordt het plan uitgevoerd en opgevolgd om nadien tussentijds te evalueren en eventueel aan te passen. De laatste fase is de afsluiting of conclusie.



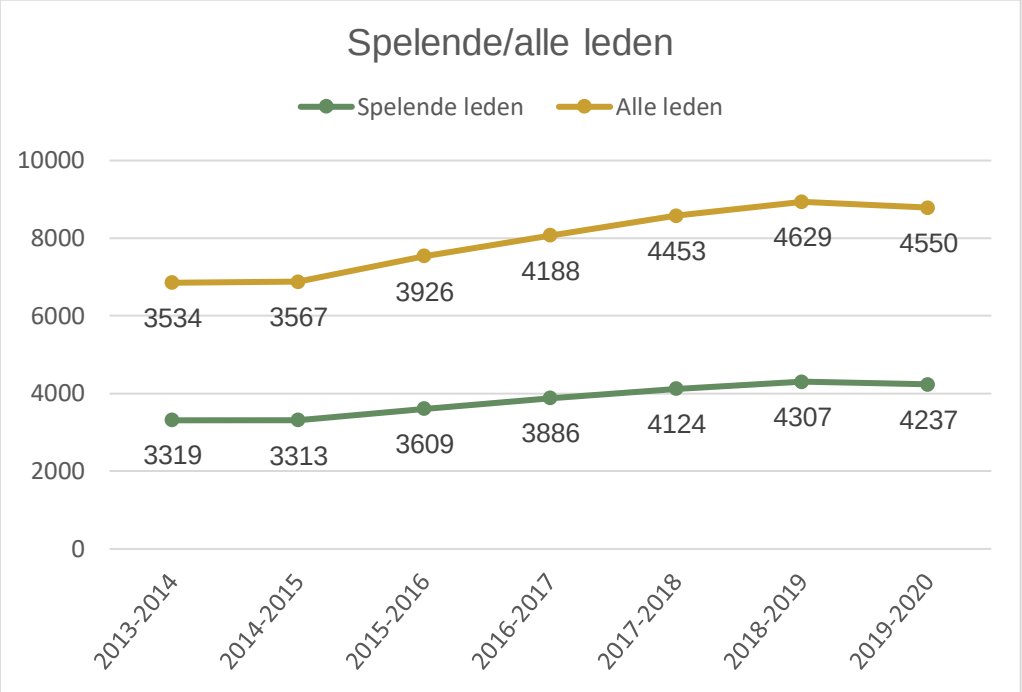
Figuur 3: model bij het uitwerken van projecten

HOOFDSTUK 2: **GEGEVENSVERZAMELING**

2.1. *LEDENEVOLUTIE RUGBY VLAANDEREN*

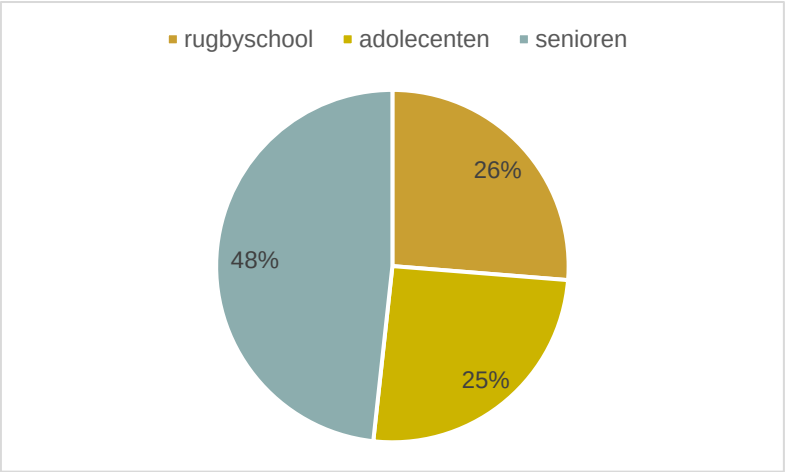
2.1.1. EVOLUTIE VAN DE LEDEN

In de figuur hieronder kan je de ledenevolutie zien van de laatste zeven seizoenen. Wij zien een gemiddelde toename van het aantal leden met 4%. Het laatste seizoen vlakt af, waarschijnlijk omwille van corona + overgang naar een nieuwe ledenadministratie (twizzit).



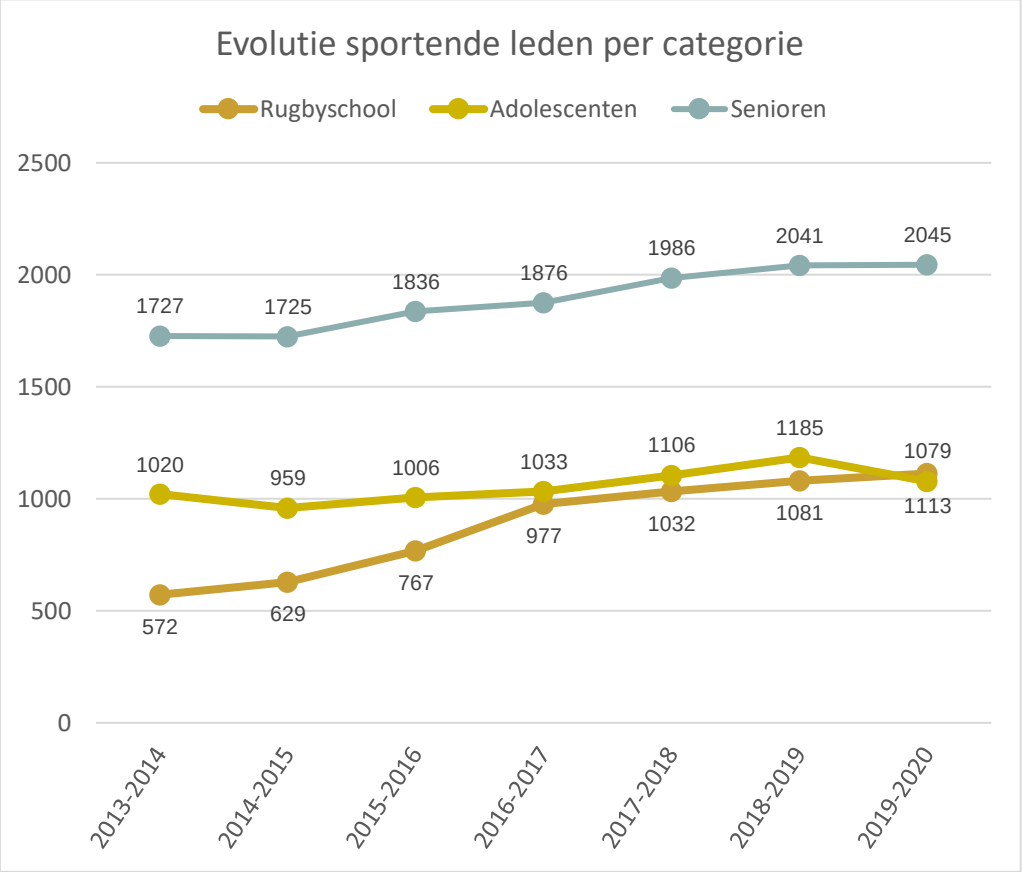
Figuur 4: spelende tov alle leden

Het aandeel spelende leden van een zekere leeftijd in percentages kan je hieronder terugvinden. Er zijn drie groepen: rugbyschool (tot 12 jaar), adolescenten (13 tot 18 jaar) en senioren (> 18 jaar). Het merendeel van de leden is namelijk 52% is jonger dan 18 jaar.



Figuur 5: aandeel spelende leden per categorie

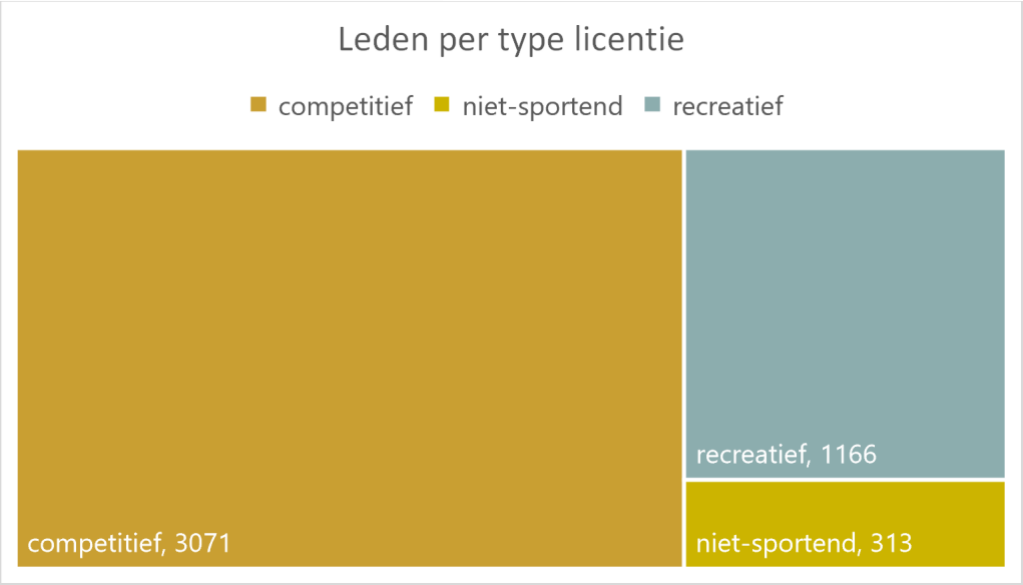
Hieronder kan je meer in detail de evolutie zien van de leden per groep. Je kan zien dat alle categorieën stijgen. Het laatste seizoen is enkel een terugval te merken bij de adolescenten. Aangezien het seizoen 19-20 een bijzonder seizoen was zullen wij deze tendens verder monitoren.



Figuur 6: evolutie leden per categorie

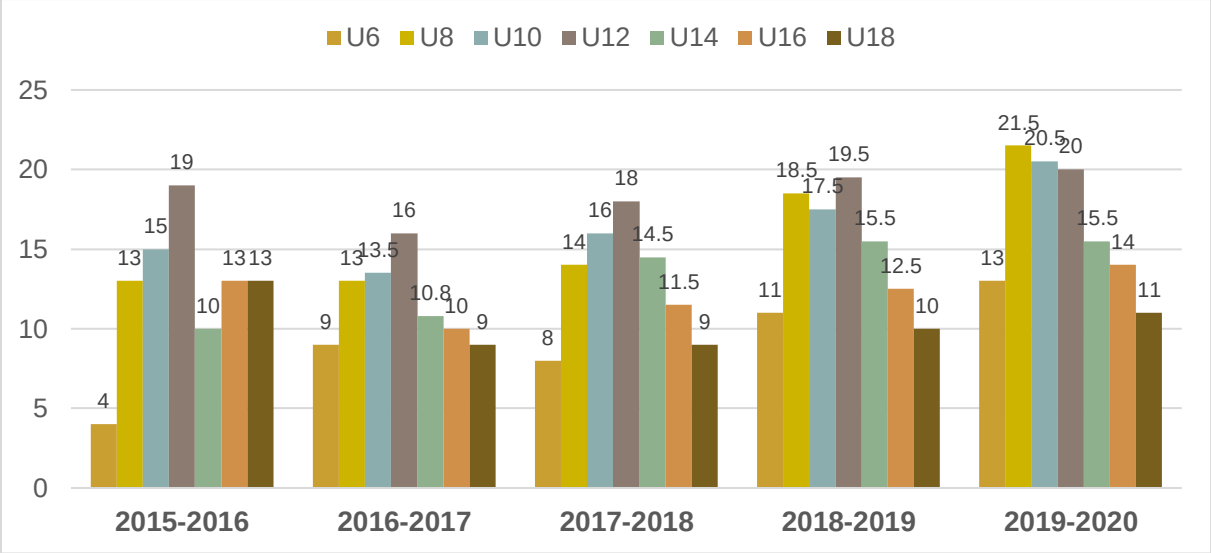
Hieronder een ander overzicht van het aantal leden per type. De meeste leden zijn competitieve leden. Zij zijn allemaal ouder dan 13 jaar en spelen en trainen 3x per week. De recreatieve leden spelen geen competitie, zoals alle leden onder 13 jaar. Zij spelen in tornooivorm. Daarnaast bestaat deze groep ook

uit multimovers, spelers die touch spelen en die een aangepast recreatief aanbod volgen in de club zoals rugbyfit.



Figuur 7: verdeling leden per type

Onder deze grafiek kan je een overzicht vinden van het totaal aantal jeugdploegen bij onze clubs. Daarin zien we dat er de laatste 3 seizoenen een lichte stijging is in het aantal ploegen.

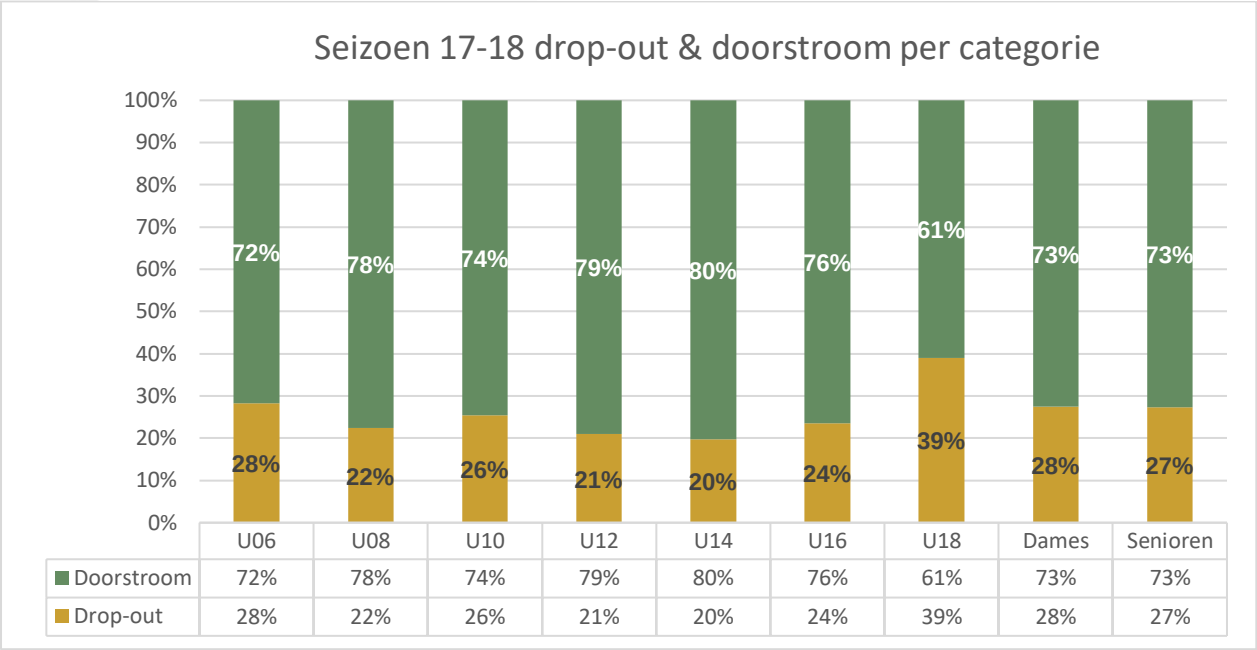


Figuur 8: aantal jeugdploegen per seizoen

2.1.2. Doorstroom & drop-out

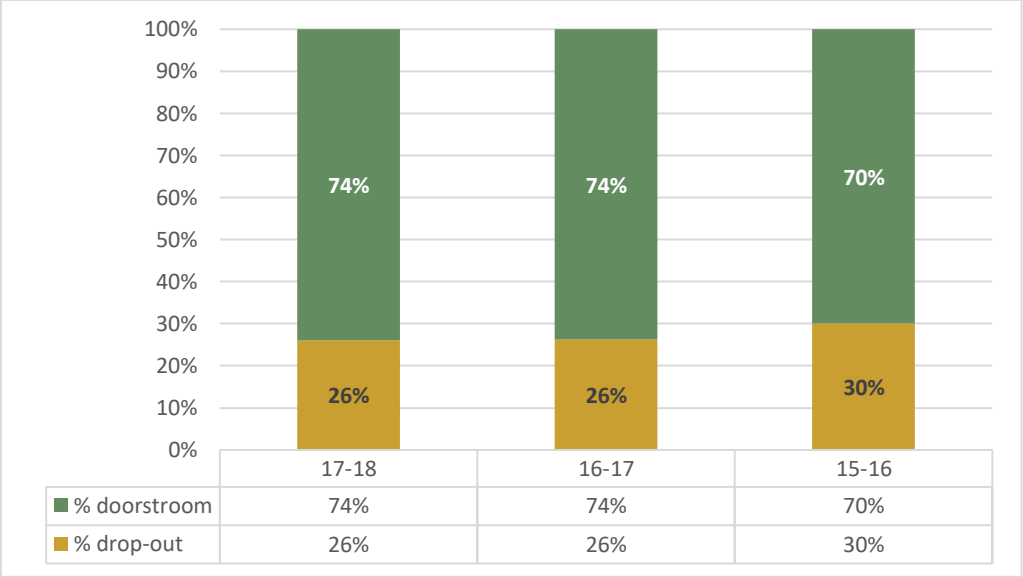
Hieronder kan je de drop-out en doorstroom terugvinden van het seizoen 17-18. Met onze nieuwe database konden we nog geen stand van zaken maken voor 18-19 maar vermoedelijk zijn de aantallen min of meer hetzelfde gebleven. Een drop-out is voor ons iemand die op het einde van het seizoen zijn licentie niet heeft verlengd (het gaat hier enkel om spelende leden). Dit is dus vrij “streng” aangezien die persoon nog kan actief zijn in de club/het rugby.
Je kan uit de onderstaande grafiek afleiden dat:

- De drop-out bij de U18 het grootste is. Zowat 39% van de leden heeft hun licentie niet verlengd. De overgang naar de seniorencompetitie speelt hier zeker een rol, maar ook de verandering in leefomgeving (hogere studies, werk,…)
- De drop-out is het laagst, of de doorstroom is het grootste, bij de U12 en U14.
- De gemiddelde drop-out is 26% (we komen van 31% in 2015), het vorige beleidsplan heeft hier sterk op ingespeeld.



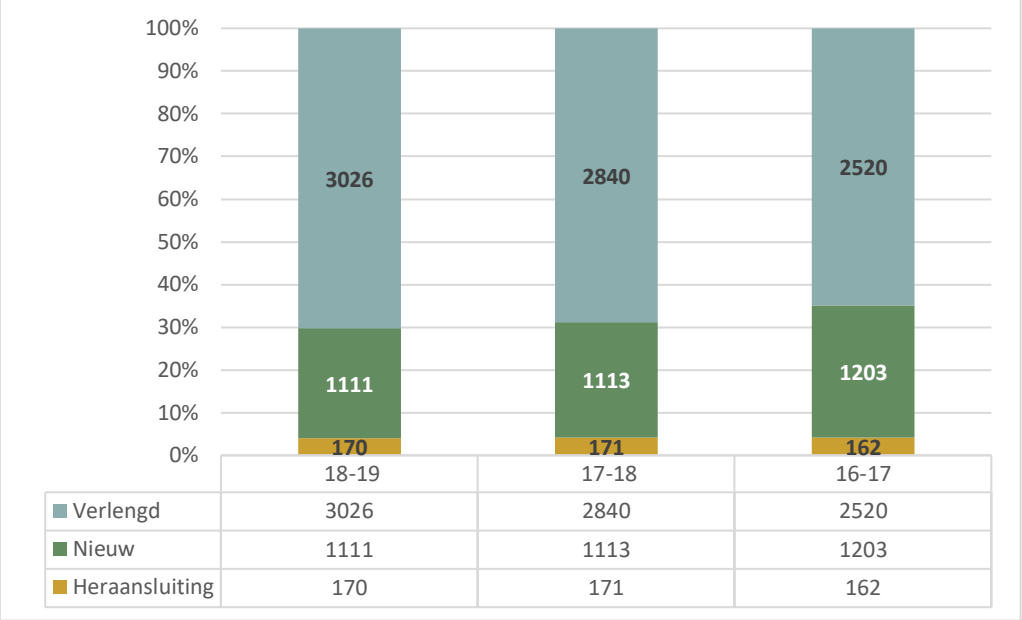
Figuur 9: doorstroom & drop-out van spelende leden in 17-18'

Hieronder kan je de drop-out terugvinden en de doorstroom van de afgelopen drie seizoen.



Figuur 10: doorstroom & drop-out over 3 seizoenen heen

2.1.3. Nieuwe leden



Figuur 11: aantal nieuwe leden, verlengede leden en heraansluitingen over 3 seizoenen

2.2. *EVOLUTIE BINNEN DE CLUBS*

In totaal hebben we momenteel 30 clubs die actief zijn. In onderstaande tabel kan je terugvinden welke clubs vooruitgaan in aantal leden en welke clubs het minder goed doen. Voor ons is dit een belangrijke parameter in de clubondersteuning.

	2015-2016	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020	Ranking
Geen club	35	/	/			
ARC	279	290	300	305	279	6
ARCT	/	/	/	22	34	27
Arendonk	50	77	130	126	137	13
Beernem	5	41	58	56	76	19
Brigandze	/	/	68	67	74	20
Brugge	120	155	176	174	144	12
BSB	134	80	88	78	51	26
Celtic	331	371	389	434	397	3
DRC	542	561	483	452	435	1
Gent	301	357	348	392	414	2
Hamme	84	95	110	117	105	16
Haspinga	44	58	77	82	67	21
Hasselt	84	66	62	71	85	17
Kortrijk	101	124	165	168	153	10
Laakdal	158	120	138	132	116	15
Leuven	301	286	284	282	305	4
Lokeren	/	26	49	46	7	29
M. Roosters	31	16	0	0	0	30
Mechelen	176	194	212	219	212	9
Murphys	39	38	45	61	65	22

Oudsbergen	91	57	95	82	65	22
Pajot	232	251	282	295	267	7
RC9	117	131	132	126	150	11
Rebels	71	71	48	26	33	28
Rhinos	179	199	215	264	304	5
RSL	28	48	66	94	77	18
Schilde	256	260	221	254	245	8
Tiegem	47	70	86	70	64	24
Turnhout	2	32	9	1	0	30
Vorst					57	25
Waereghem	91	114	116	133	132	14
Totaal	3929	4188	4452	4629	4550	

Tabel 1: evolutie leden per club met ranking

2.2.1. Drop-out per club

Ook de drop-outs per club zijn interessant om weten, zeker per categorie of ploeg. Op die manier kan een club goed opvolgen welke ploegen het goed doen,waarom en welke minder.

	2014-2015	2015-2016	2016-2017	2017-2018
ARC	31%	33%	32%	33%
ARCT				
Arendonk	23%	30%	9%	33%
Beernem	/	/	34%	30%
Brigandze	/	/	/	28%
Brugge	20%	17%	27%	29%
BSB	52%	69%	39%	53%
Celtic	41%	37%	36%	25%
DRC	24%	27%	26%	26%
Gent	31%	26%	30%	26%
Hamme	25%	13%	26%	25%
Haspinga	38%	27%	26%	33%
Hasselt	33%	44%	33%	37%
Kortrijk	34%	42%	34%	32%
Laakdal	27%	24%	21%	30%
Leuven	27%	31%	31%	23%
Lokeren	/	/	/	33%
M. Roosters	19%	48%	50%	/
Mechelen	28%	26%	29%	24%
Murphys	29%	33%	42%	31%
Oudsbergen	36%	51%	39%	48%
Pajot	31%	25%	20%	21%
RC9	32%	38%	21%	34%
Rebels	30%	23%	39%	35%
Rhinos	23%	27%	28%	25%
RSL	/	18%	44%	38%
Schilde	22%	22%	30%	16%

Tiegem	19%	21%	17%	38%
Turnhout	50%	0%	38%	100%
Waereghem	18%	26%	36%	20%
Totaal	**31%**	**31%**	**29%**	**28%**

Tabel 2: evolutie drop-out per club

2.2.2. AANTAL VROUWELIJKE SPEELSTERS IN DE CLUB

Hieronder kan je een overzicht vinden van het aantal vrouwelijk spelende leden per club van vorig seizoen 2019-2020. Het gemiddelde percentage aangesloten vrouwelijke leden is momenteel 23%. Dit was nog nooit zo hoog. Je kan ook een ranking terugvinden op basis van de percentages.

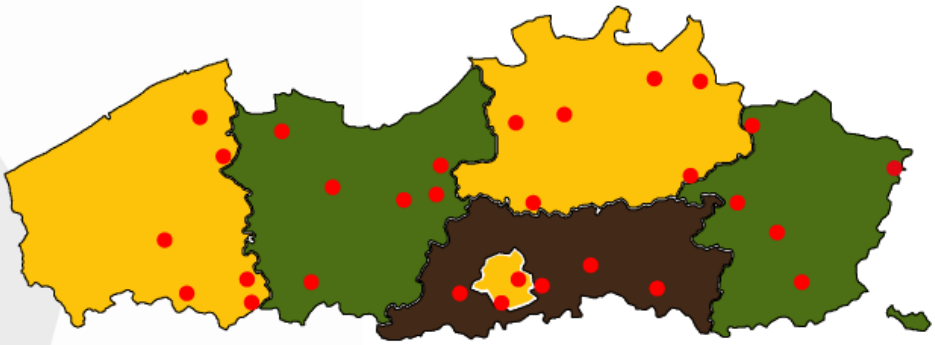
Club	Total M	Totaal V	Eindtotaal	% DAMES	Ranking
Ambiorix Rugbyclub Tongeren	32	0	32	0%	28
Antwerp Rugbyclub	200	47	247	19%	20
Brigandze Rugby Compagnie	41	28	69	41%	3
Brugsche Rugby Club	102	34	136	25%	14
Dendermonde Rugby Club	319	86	405	21%	19
Gent Rugby Football Club	289	87	376	23%	15
Rc Vorst	35	22	57	39%	4
Rhinos Rugby Oudenaarde	221	66	287	23%	16
Rugby Murphy's Lommel	40	20	60	33%	7
Rugby RSL	58	17	75	23%	17
Rugbyclub 9 Heusden Zolder	93	48	141	34%	6
Rugbyclub BBRFC CELTIC	317	65	382	17%	23
Rugbyclub Beernem	65	10	75	13%	25
Rugbyclub British School Of Brussels	49	2	51	4%	27
Rugbyclub Curtrycke	85	61	146	42%	2
Rugbyclub Diabolos Schilde	189	37	226	16%	24
Rugbyclub Hamme	64	36	100	36%	5
Rugbyclub Haspinga	44	22	66	33%	7
Rugbyclub Hasselt	76	4	80	5%	26
Rugbyclub Laakdal	71	34	105	32%	9
Rugbyclub Leuven	213	46	259	18%	21
Rugbyclub Lokeren	5	0	5	0%	28
Rugbyclub Mechelen	154	42	196	21%	18
Rugbyclub Meetjesland	24	9	33	27%	12
Rugbyclub Oudsbergen	42	20	62	32%	10
Rugbyclub Pajot	215	45	260	17%	22
Rugbyclub Pitbulls Arendonk	90	37	127	29%	11
Rugbyclub Waeregem	90	32	122	26%	13
Tiegem Tigers RUFC	30	27	57	47%	1
Eindtotaal	3253	984	4237	**23%**	

Tabel 3: aantal vrouwelijke speelsters per club met ranking

2.2.3. GEOGRAFISCHE SPREIDING VAN DE CLUBS:

Hieronder kan je de geografische spreiding zien van het aantal clubs. In totaal zijn er 29. In Aalst is er eveneens een club in opstart die nog niet is meegeteld. Voor ons is deze kaart belangrijk omdat wij op zoek zijn naar het oprichten van nieuwe clubs.

2019-2020 (n=29)



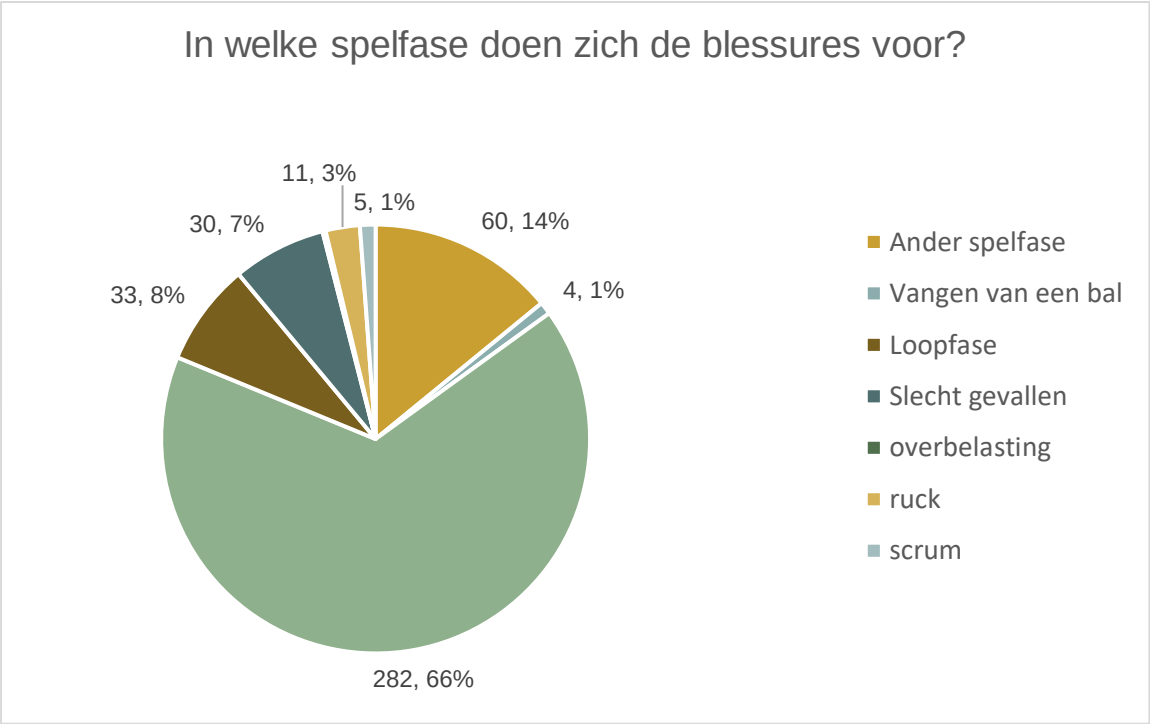
Figuur 12: geografisch overzicht van de rugbyclubs in Vlaanderen (zonder Aalst)

1	AMBIORIX RC TONGEREN	11	RC WAREGEM	21	RUGBYCLUB LEUVEN
2	ANTWERP RUGBYCLUB	12	RFC MURPHYS LOMMEL	22	RUGBYCLUB MECHELEN
3	BBRFC CELTIC	13	RHINOS RUGBY OUDENAARDE	23	RUGBYCLUB MEETJESLAND
4	BRIGANDZE RC	14	RUGBY CLUB LOKEREN	24	RUGBYCLUB OUDSBERGEN
5	BRITISH SCHOOL	15	RUGBY RSL	25	RUGBYCLUB PAJOT
6	BRUGSCHE RUGBYCLUB	16	RUGBYCLUB HEUSDEN-ZOLDER	26	RUGBYCLUB PITBULLS ARENDONK
7	DENDERMONDE RUGBYCLUB	17	RUGBYCLUB CURTRYCKE	27	RUGBYCLUB VORST
8	GENT RUGBY FOOTBALL CLUB	18	RUGBYCLUB HAMME	28	SCHILDE DIABOLOS RUGBYCLUB
9	RC BEERNEM	19	RUGBYCLUB HASPINGA	29	TIEGEM TIGERS RUFC
10	RC HASSELT	20	RUGBYCLUB LAAKDAL		

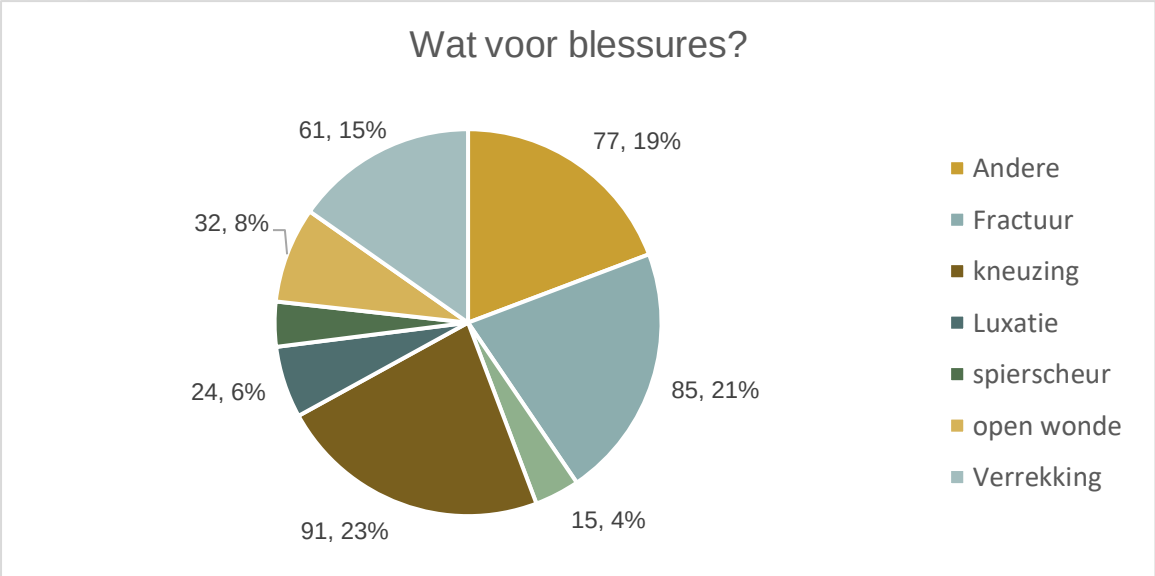
2.3. *BLESSURES IN HET RUGBY*

De ongevalsaangiften bij onze verzekeraar Arena hebben wij voor 2018 geanalyseerd (dit doen we om de 2 jaar, dus opnieuw eind 2020). Hieruit blijkt dat:

- De meeste blessures gebeuren in de wedstrijden namelijk 66% van alle ongevallen tov 34% tijdens de trainingen.
- Als we kijken naar de spelfases dan springt de tackel er met kop en schouders boven uit.
- Fracturen, kneuzingen en verrekkingen zijn goed voor 60% van alle soort blessures. Waarschijnlijk is het aantal hersenschuddingen hier nog ondergerappoteerd.



Figuur 13: blessures op basis van de spelfases



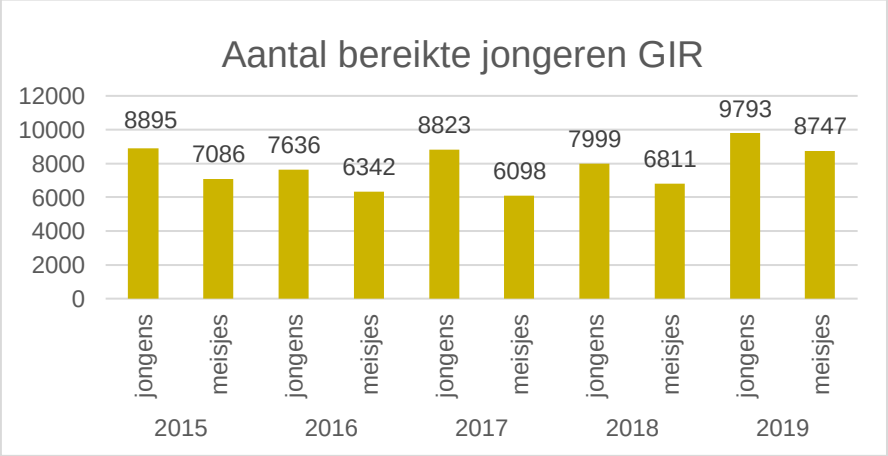
Figuur 14: aard van de blessures

2.4. *VORIGE PROJECTEN*

2.4.1. GET INTO RUGBY

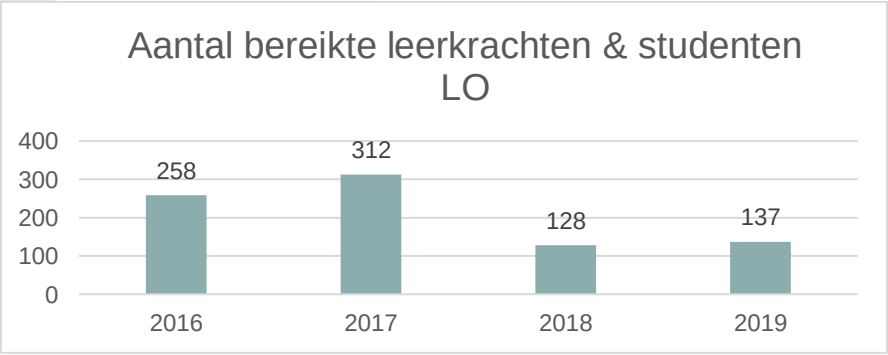
Lesfiches TAG naar TACKEL beschikbaar sinds 2018. De lesfiches bevatten 6 lessen met een logische opbouw en nog 2 extra lessen voor leerkrachten die een extra uitdaging kunnen gebruiken met hun groep leerlingen.

Hieronder kan je het aantal bereikte jongeren vinden via GIR van de voorbije jaren. De clubs hebben hierin het grootste werk verricht.

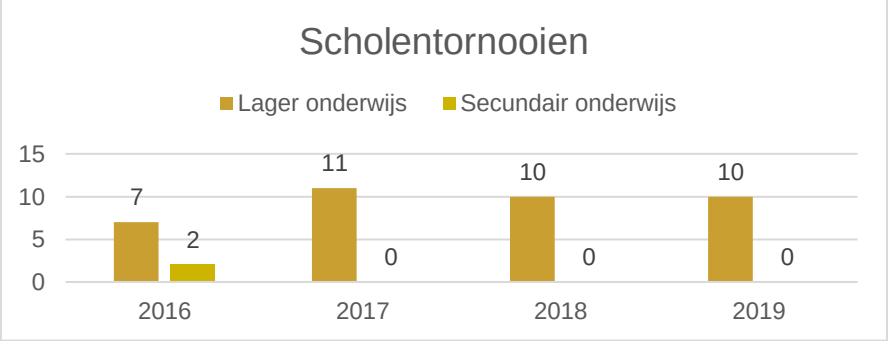


Figuur 15: aantal bereikte jongeren via GIR

De leerkrachten blijft voor ons een belangrijke doelgroep, ook al is het aantal de laatste jaren gedaald. 2017 was vooral een topjaar omdat wij toen overal onze lesfiches konden promoten.



Figuur 16: aantal bereikte leerkrachten & studenten LO



Figuur 17: aantal scholentornooien

Sinds 2017 zijn er 16 initiaties gegeven aan de jeugdinstellingen in "de Zande" in Ruislede en "de Grubbe" in Kortenberg. In 2020 zijn er geen initiaties kunnen doorgaan omwille van Covid-19.

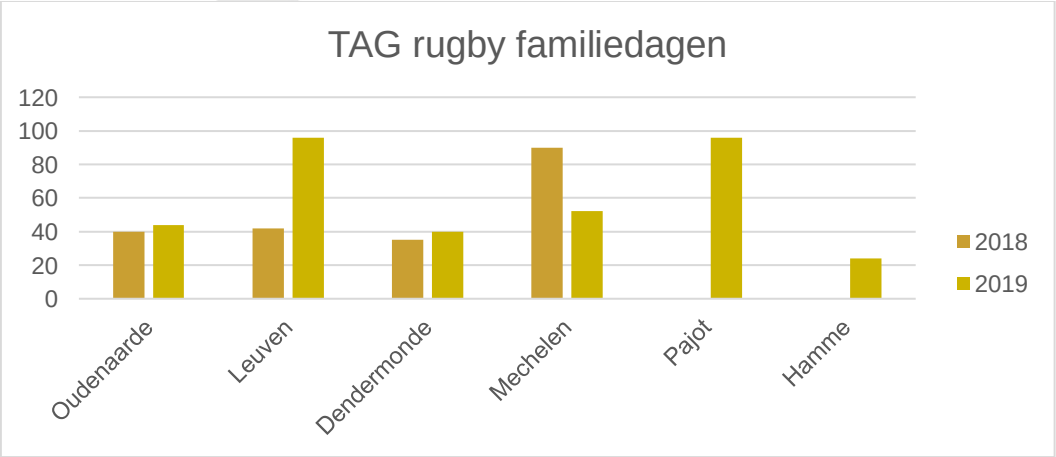
Startdagen op de clubs

We zien over de jaren een groei van het aantal clubs die een startdag organiseren bij het begin van het seizoen. Onze clubs zijn nu ook bijna allemaal overtuigd van de meerwaarde om hun deuren open te zetten bij de start van het seizoen.

2017	23
2018	26
2019	27

TAG rugby familie-dagen

Een beperkt aantal clubs organiseert TAG rugby familiedagen, maar zijn allen zeer positief over het effect dat dit teweegbrengt om samen ouders en kinderen te kunnen deelnemen aan de sport.



Figuur 18: Tag rugby familiedagen

Opleidingen hoger onderwijs optie lichamelijke opvoeding/bewegingstherapie		
	Rugby?	**Club in buurt?**
Artesis-Plantijn hogeschool Antwerpen - Campus Spoor Noord		Antwerp RC
Eramus Hogeschool Brussel		BBRFC Celtic
Hogeschool Gent	ja	Gent RFC

Hogeschool West-Vlaanderen Howest (Brugge)	ja	Brugsche RC
Arteveldehogeschool (Gent)		Gent RFC
Karel de Grote Hogeschool - campus Zuid (Antwerpen)		Antwerp RC
Odisee Campus Parnas (Dilbeek)		Pajot RRC
Odisee Campus Waas (Sint-Niklaas)		Hamme RC
Katholieke Hogeschool Vives Zuid (Torhout)		Brugsche RC/Curtrycke RC
Thomas More Kempen (Turnhout)	Ja	Arendonk Pitbulls
UC Leuven - Limburg campus Hertogstraat		Hasselt RC
UC Leuven Comenius. Campus Diepenbeek		Hasselt RC
KULeuven - aggregatie (SLO)	ja	Leuven RC
Ugent	ja	Gent RFC
VUB (Brussel)	ja	BBRFC Celtic
Hogeschool PXL campus Vildersstraat	ja	Hasselt RC

Tabel 4: aanbod rugby in LO opleidingen

Clubs die een GIR project doorlopen hebben:			
2017	**2018**	**2019**	**2020**
Curtrycke	Hamme	Arendonk	Zottegem
Brugge	Brugge	Laakdal	
Meetjesland	Mechelen	Lommel	
Tiegem Tigers	Laakdal	Oudsbergen	
Oudsbergen	Lommel		
Laakdal			
Hasselt			
Haspinga			
Arendonk			

Tabel 5: clubs die een GIR project doorlopen hebben.

We hebben een extra traject opgestart in 2019 met de clubs uit regio Limburg & Kempen om meer jeugdleden aan te trekken. Er werd gebruik gemaakt van een mediacampagne, en doormiddel van “startpaketten” werden jongeren “warm” gemaakt om naar de clubs te gaan. Zie grafiek Evolutie binnen de clubs van Hasselt, Lommel, RC9, Oudsbergen en Arendonk

Figuur 19: flyer GIR project Kempen & Limburg 2019

Recreatieve vormen

Recreatieve rugbyvormen					
Touch	**Veteranen**	**Mixar (>18+)**	**Mixar (<18+)**	**Rugbyfit**	**Multimove**
BBRFC Celtic	Dendermonde	Hasslet	**Jeugd**	Oudenaarde	RC 9
Oudenaarde Rhinos	Gent	Mechelen	Hasselt	Beernem	Mechelen RC
Gent RFC	Antwerp	Interesse:			Gent RFC
Hamme RC	Schilde	Brugge			
Brigandze RC	Kempen	Dendermonde			

	Pajot				
182 touch licenties bij RV					

Tabel 6: Recreatieve vormen en het aanbod

2.4.2. Rugbykampen van de clubs

Rugbykampen in Vlaanderen 2019-2020	
Gent	Pajot
Dendermonde	Curtrycke
Brasschaat (Schilde)	Oudenaarde
Tongerlo (RV)	Antwerp
Blankenberge (SV)	Mechelen
RC9	Leuven

Tabel 7: clubs die rugbykampen organiseren

Aantalbasisscholen met een leermeester LO

Schooljaar	2016 - 2017	2017 - 2018
Aantal leermeesters LO	2.291	2.306

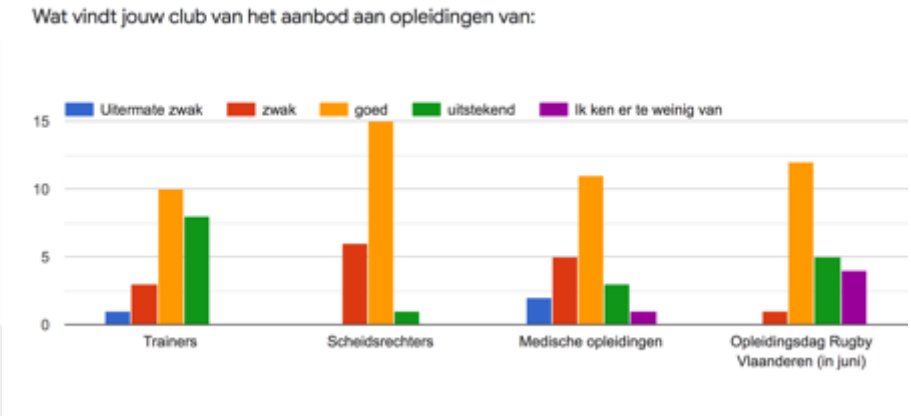
Tabel 8: aantal leermeesters LO in Vlaanderen

2.5. *BEVRAGING CLUBS*

Wij hebben in december 2019 een bevraging gedaan bij onze clubs. In totaal hebben 19 van de 27 clubs de volledige bevraging ingevuld. Wij vroegen aan de bestuurders om de bevraging samen in te vullen en dus niet alleen. De thema's in de bevragingen polsten naar hun tevredenheid over: Opleidingen, regionale competitie, Acropolisplan, communicatiecampagnes en het personeel. Tot slot wilden we graag weten wat zij in de toekomst belangrijk vinden. Dus polsten we ook naar hun verwachtingen. Een volledig rapport kan je terugvinden in bijlage.

2.5.1. Opleidingen:

De meeste clubs vinden het aanbod van de opleidingen goed tot zeer goed. Enkel voor de medische cursussen zien we dat het aanbod hoger kan, ook voor scheidsrechters kan het aanbod nog beter afgestemd worden.



Figuur 20: bevraging clubs over aanbod opleidingen

De clubs zijn vooral tevreden over de kwaliteit van de opleidingen wat voor Rugby Vlaanderen de prioriteit is. Daarnaast vinden ze de cursussen die op eigen club kunnen doorgaan een meerwaarde.

Wat vind je goed aan de opleidingen?

Antwoord	#aantal clubs
Kwaliteit van de opleidingen	10
Op eigen club kan doorgaan	6
Aanbod van de opleidingen	4
Opleidingsdag	3

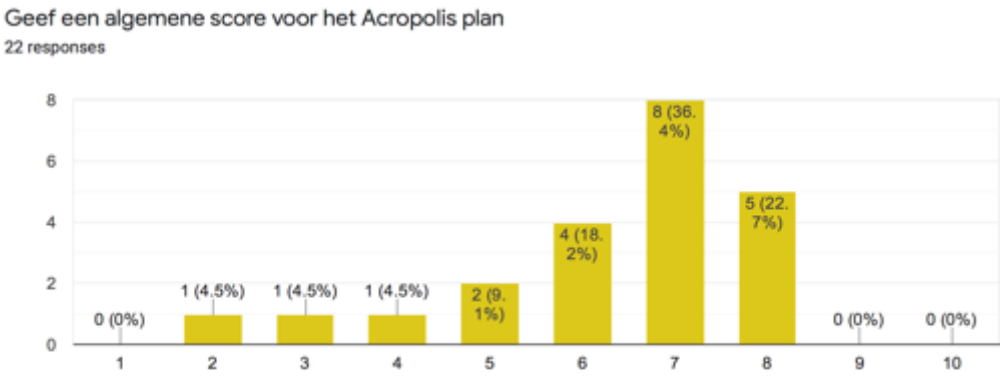
Wij kunnen onze opleidingen verbeteren door meer bijscholingen te organiseren en de opvolging van de scheidsrechtercursus beter af te stemmen per cursist.

Wat kan beter?

Antwoord	#aantal clubs
Meer bijscholingen	4
opvolging scheidsrechters cursus	4
Meer medische opleidingen	3
Betere communicatie opleidinge	3

2.5.2. Acropolisplan

De meeste clubs zijn tevreden over het Acropolis plan. Slechts enkele clubs geven een zeer lage score. De meeste clubs geven ons een 7/10. Op zich niet slecht maar we zouden graag meer clubs bereiken.



Figuur 21: algemene score van de clubs over het Acropolis plan

De clubs geven aan de we hen beter kunnen ondersteunen bij het plan. Het is inderdaad zo dat wij niet elke club hebben kunnen bezoeken om dit te overlopen. Daarnaast moeten we de evaluatie aanpassen. Het alles of niets principe werkt bij een aantal clubs wel wrevel op.

Hoe kan het Acropolis plan beter?

Antwoord	#aantal clubs
Meer ondersteuning	6
Alles of niet evaluatie moet anders	4
Verdeling van de subsidies meer naar	4

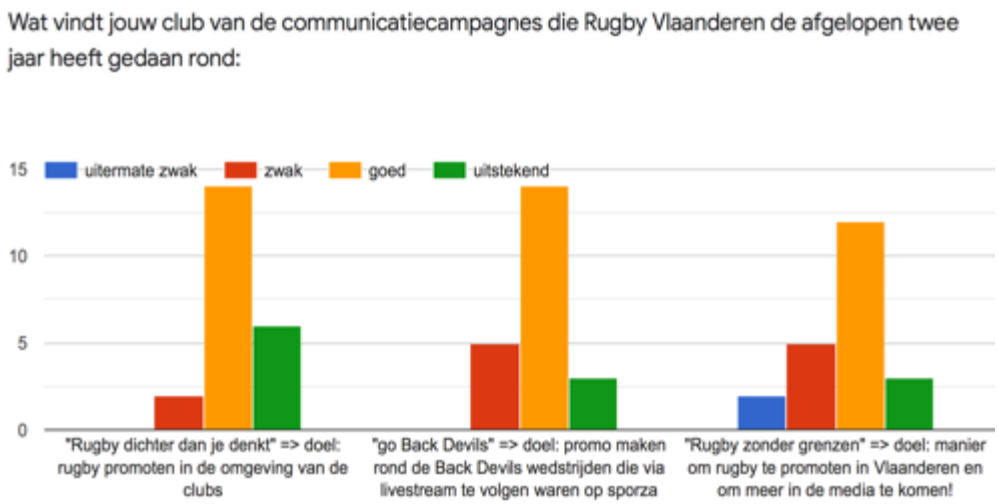
De mening van de clubs is dat het plan hen aanzet tot een beter beleid en een betere structuur in de club. Daarnaast melden 4 van de 19 clubs dat ze het overzichtelijk vinden.

Wat vindt jouw club positief aan het plan?

Antwoord	#aantal clubs
Geeft structuur en zorgt voor een beleid	10
Overzichtelijk	4

2.5.3. COMMUNICATIE

De meeste clubs vinden de communicatiecampagnes van Rugby Vlaanderen in 2018 & 2019 goed tot uitstekend. Dit was ook de vraag na de bevraging in 2016. In 2018 hebben we de campagne “rugby dichter dan je denkt” afgerond. Met het WK 2019 wilden we de media meer bereiken via “rugby zonder grenzen”. Die laatste campagne scoorde iets minder goed misschien omdat de campagne niet 100% op de clubs was gefocust.



Figuur 22: menging van de clubs over de communicatiecampagnes

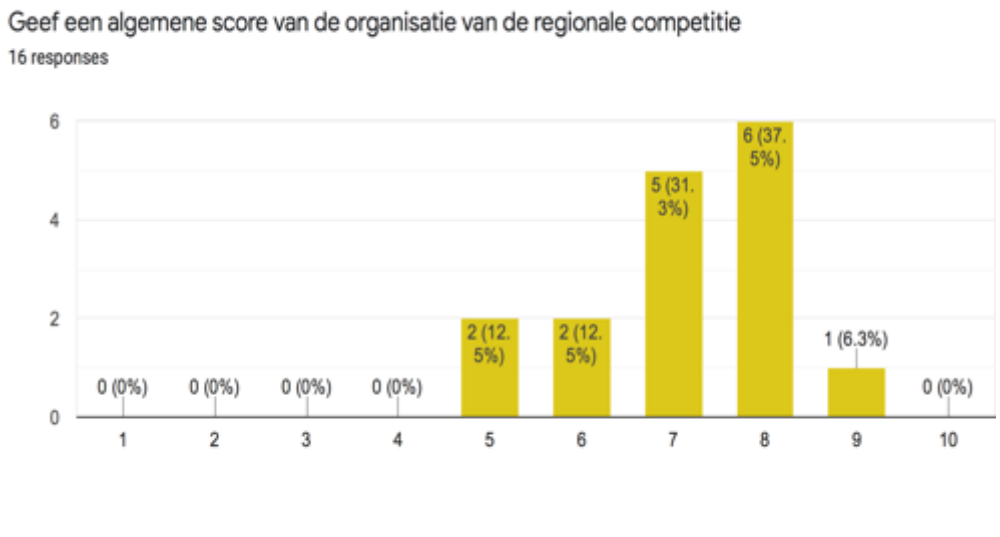
In de open vraag rond wat er beter kon, waren de meningen verdeeld. Een aantal clubs gaven aan dat we vroeger moeten communiceren rond de kalender, anderen dat we meer moeten communiceren naar de scholen en naar de media toe.

Rond wat zouden we meer moeten communiceren?

Antwoord	#aantal clubs
Tijdig commuminceren rond de kalender	3
Meer communiceren naar de scholen	3
Meer in de media komen rond de waarden	3

2.5.4. Regionale competitie

De meeste clubs geven een score tussen 7 en 8/10. Wat op zich niet slecht is. Het toont aan dat we de juiste focus leggen.



Figuur 23: mening van de clubs over de regionale competitie

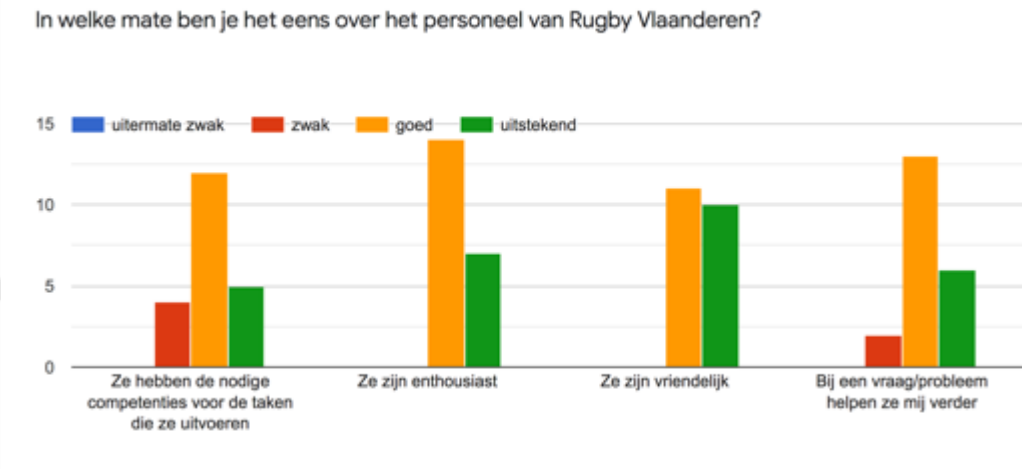
In de open vraag zijn de meningen verdeeld. Een aantal clubs klagen de arbitrage aan, anderen de verre afstanden en het recreatieve karakter van regionale 2. We weten dat de meningen bij de clubs hier zeer uiteenlopend zijn.

Opmerking rond de regionale competitie?

Antwoord	#aantal clubs
Zwakke arbitrage	2
Een recreatievere 2de afdeling	2
Verre afstanden	2

2.5.5. Personeel

We polsten ook naar de tevredenheid van het personeel. Dit om een algemeen beeld te krijgen. Op zich relatief positief al kunnen we nog meer doen voor de clubs (klantgerichtheid).



Figuur 24: mening van de clubs over het personeel Rugby Vlaanderen

2.5.6. Vragen rond de toekomst

Tot slot stelden we nog drie vragen die belangrijk zijn voor ons toekomstig beleidsplan:

Wat verwacht je van Rugby Vlaanderen de komende vier jaren om jouw club beter te ondersteunen?

Antwoord	#aantal clubs
Verdere ondersteuning beleidsmatig	5
Verdere financiële ondersteuning	4
Helpen bij rekruteren van leden	4
Beginnende clubs beter ondersteunen	3
Blijvend inzetten voor opleidingen	3

Het blijft voor de clubs belangrijk dat we hen ondersteunen in hun beleid. De clubbezoeken zijn nog steeds de beste manier om dit te doen. Daarnaast verwachten zij hulp en ondersteuning rond het financiële en de rekrutering van nieuwe leden.

Je bent directeur/voorzitter van Rugby Vlaanderen, wat zou jij veranderen?

Antwoord	#aantal clubs

Meer begeleiding van clubs	5
Meer op het veld	3
Meer subsidies verkrijgen bij politiek	3

Bij deze vraag zijn de antwoorden gelijkaardig als de vorige vraag. Buiten nog meer op het veld komen geven 3 clubs aan.

Wat zie jij als grootste uitdaging(en) binnen je club voor de komende vier jaar (max 5 uitdagingen)? Rangschik volgens prioriteit van 1 tot 5 (indien je er 5 hebt)

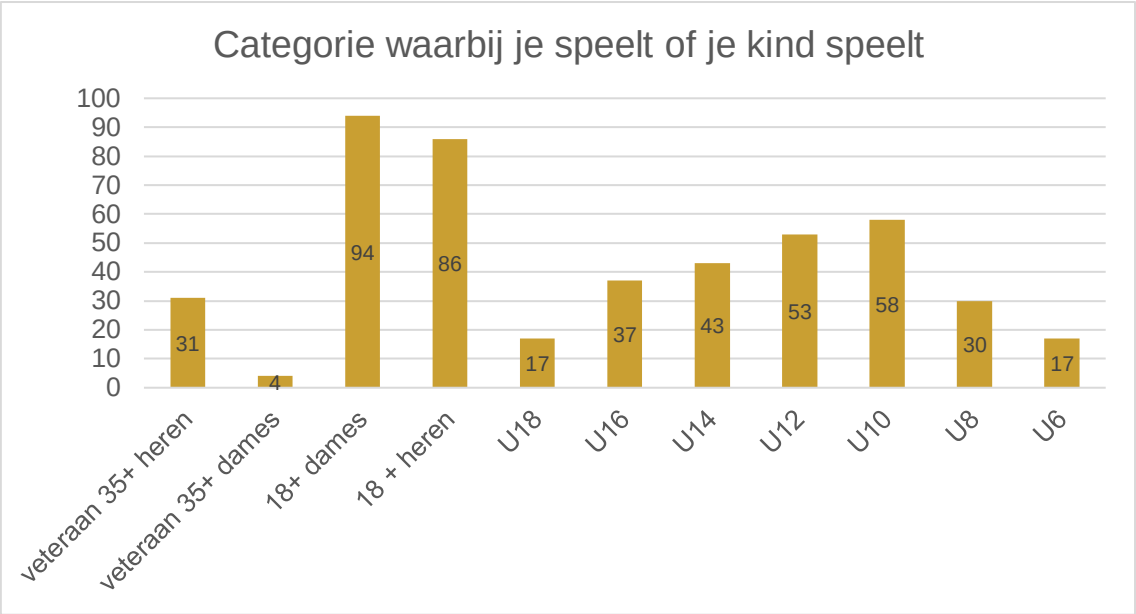
Antwoord	#aantal clubs
Groei in het aantal leden/jeugd	14
Uitbreiding/verbetering infrastructuur	8
Meer en betere trainers	7
Beter bestuur/meer bestuurders	6
Genoeg bestuuders hebben	6
Sportief excelleren	4
Financieël gezond zijn	4
Meer scheidsrechtres hebben	3
Goede familiale sfeer	3

14 clubs geven aan dat de groei van leden voor hen nog steeds de grootste uitdaging is. Ook een kwalitatieve accommodatie, genoeg/goede bestuurders en goede trainers scoren hoog.

2.6. *BEVRAGING LEDEN*

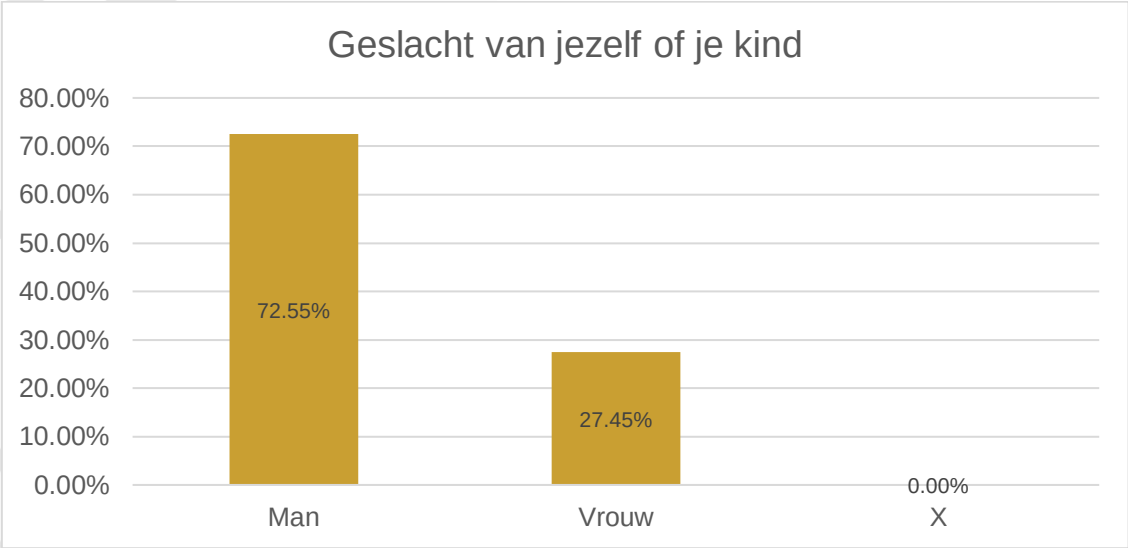
Van de 4500 leden die bevraagd zijn, zijn er 470 die de bevraging hebben ingevuld. Op zich geen bijster hoge respons maar het geeft wel een goede indicatie van wat er leeft bij onze leden.
De bevraging was relatief eenvoudig en polste vooral naar de beleving van de leden in het rugby.

Onderstaande grafiek geeft de verdeling van de respondenten weer per categorie. Op zich is de verdeling goed, enkel bij de U18 en dames 35+ zijn de aantallen laag.



Figuur 25: bevraging leden RV die geantwoord hebben per categorie

De verdeling qua geslacht is representatief voor het totale ledenaantal. De vrouwen antwoorden relatief iets hoger. Ook de antwoorden per club was representatief tov de totale leden.

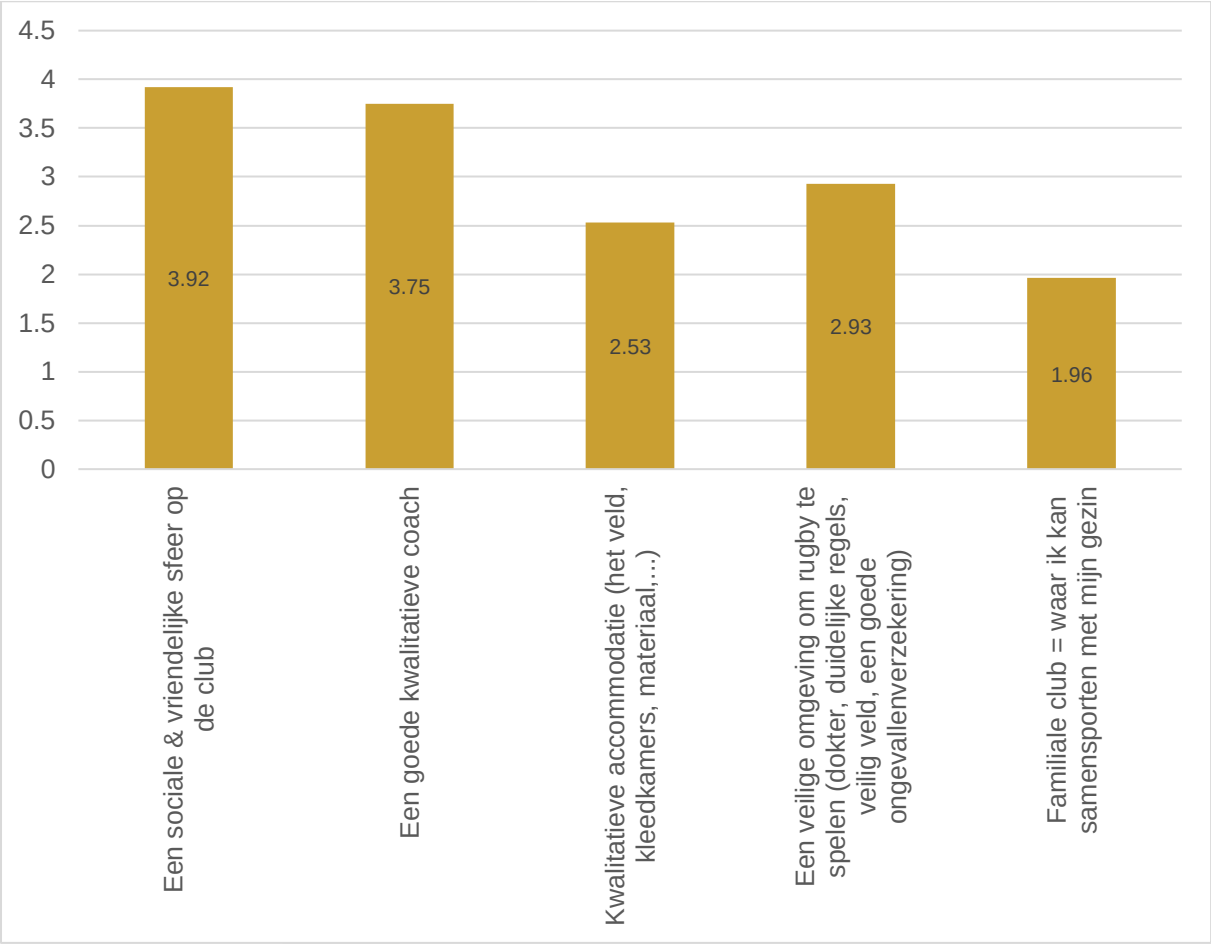


Figuur 26: bevraging leden RV die geantwoord hebben per geslacht

We polsten nadien naar de beleving van de leden op training en op wedstrijden via het rangschikken volgens prioriteit van de antwoorden. Tot slot kregen ze de kans om extra antwoorden te geven via een open vraag.

Uit de beleving op training valt op dat ze de sfeer (sociaal & vriendelijk) + een kwalitatieve coach het belangrijkste achten in hun beleving.

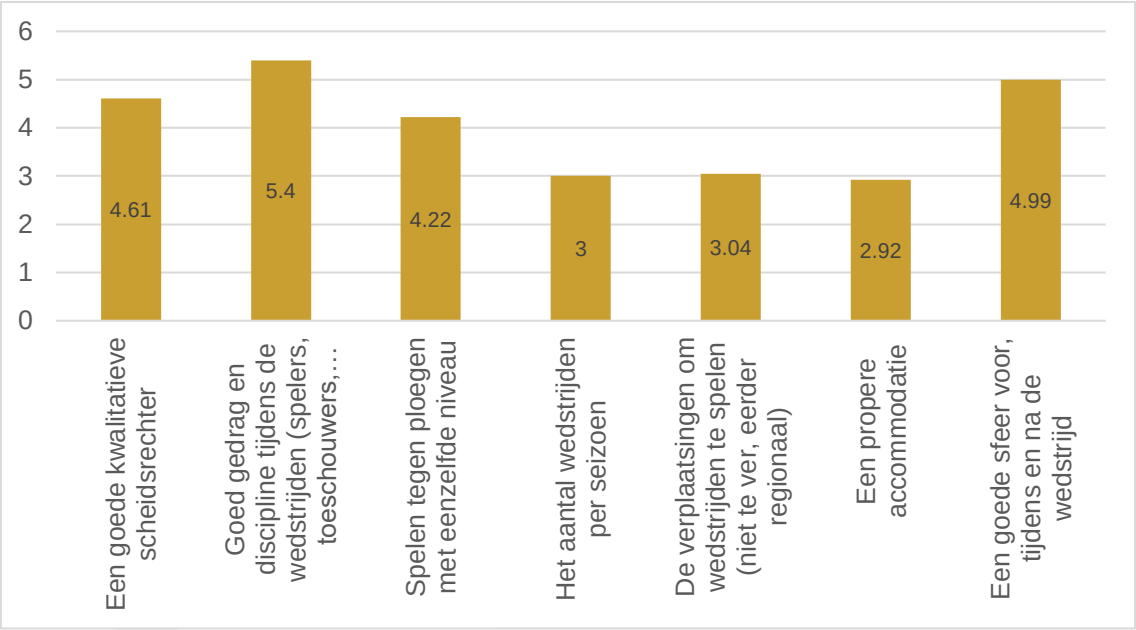
De vraag luidde: *hoe kan jouw rugbybeleving vergroot worden* ***tijdens trainingen?*** *Sleep onderstaande items volgens belangrijkheid (eerste heel belangrijk, laatste minst belangrijk). Indien een item niet van toepassing kan je n.v.t aanvinken*



Figuur 27: bevraging leden over hun beleving tijdens trainingen

De vraag luidde: *hoe kan jouw rugbybeleving vergroot worden tijdens wedstrijden/tornooien? Sleep onderstaande items volgens belangrijkheid (eerste heel belangrijk, laatste minst belangrijk). Indien een item niet van toepassing kan je n.v.t aanvinken.*

Uit de beleveving van wedstrijden valt opnieuw de sfeer op die hier primeert, naast het goed gedrag en discipline tijdens de wedstrijden.



Figuur 28: bevraging leden over hun beleving tijdens wedstrijden

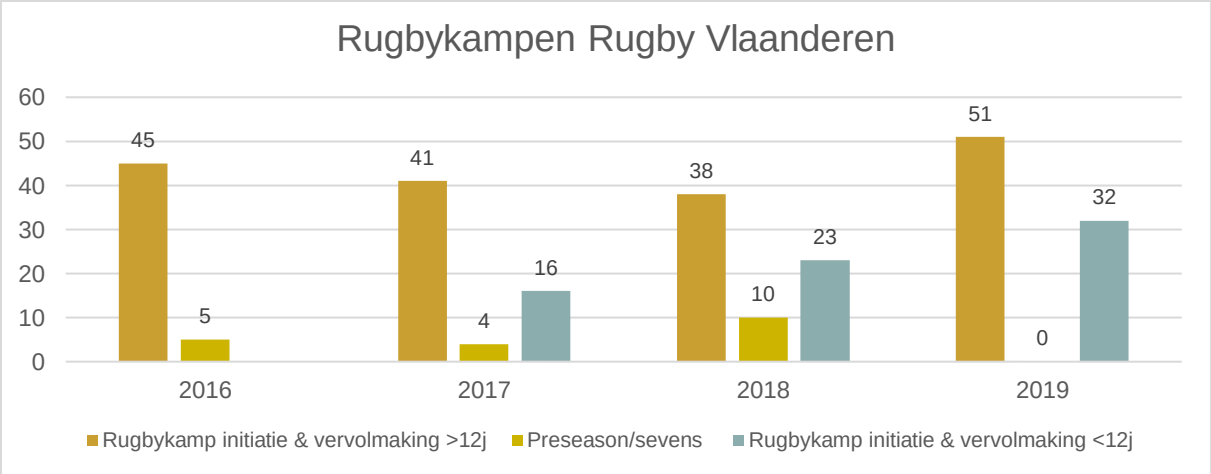
Tot slot was er nog de open vraag. Hieronder kan je een word cloud vinden van de meest voorkomende woorden die gebruikt zijn in de antwoorden.

Figuur 29: word cloud van de belangrijkste open vragen

Buiten een snellere communicatie van de kalender/wedstrijden vanuit de federatie en meer in de media komen kwam er geen nieuwe info uit de open vraag.

2.7. *BELEIDSFOCUS RUGBYKAMPEN*

Hieronder kan je het aantal deelnemers terugvinden van onze kampen. Enkel het rugbykamp initiatie & vervolmaking >12j wordt door SP gesubsidieerd. Momenteel hebben we daar meer dan 51 deelnemers.



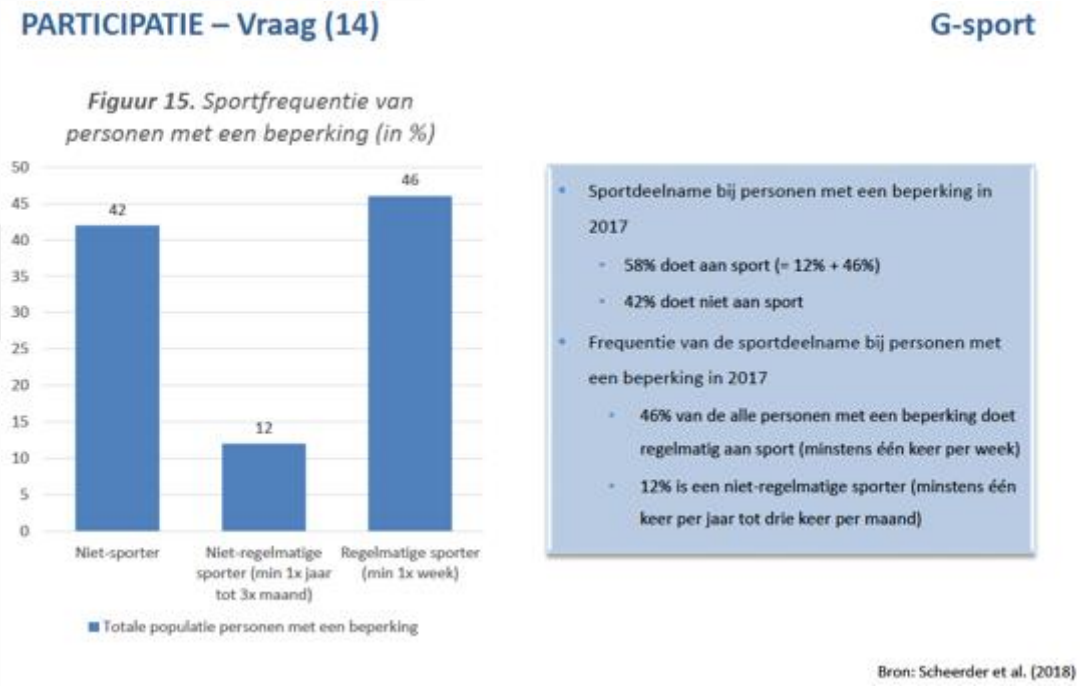
Figuur 30: aantal leden op rugbykamp Rugby Vlaanderen

2.8. *BELEIDSFOCUS LAAGDREMPELIG SPORTEN | SOCIAL CUP*

In 2018 is Mixar opgestart met deelname aan een Erasmus+ project "Mixed Ability Rugby". In 2020 zijn er 2x clubs met vast aanbod. Er werden in 2019 in 2x clubs (Hasselt & Mechelen) permanente trainingen georganiseerd en in 3x andere clubs startrainingen (Dendermonde, Gent en Leuven) georganiseerd. Daarnaast hebben we een handleiding (1° versie) uitgewerkt voor onze clubs.

Ploegfoto Mixarploegen (Flanders Barbarians & Chivasso (It.)) tijdens deelname aan internationaal rugbytornooi in Dendermonde.

In onderstaande figuur kan je zien dat 42% van de personen met een beperking niet aan sport deelnemen. Er is dus nog een grote groep van mensen met een beperking die bereikt kan worden.



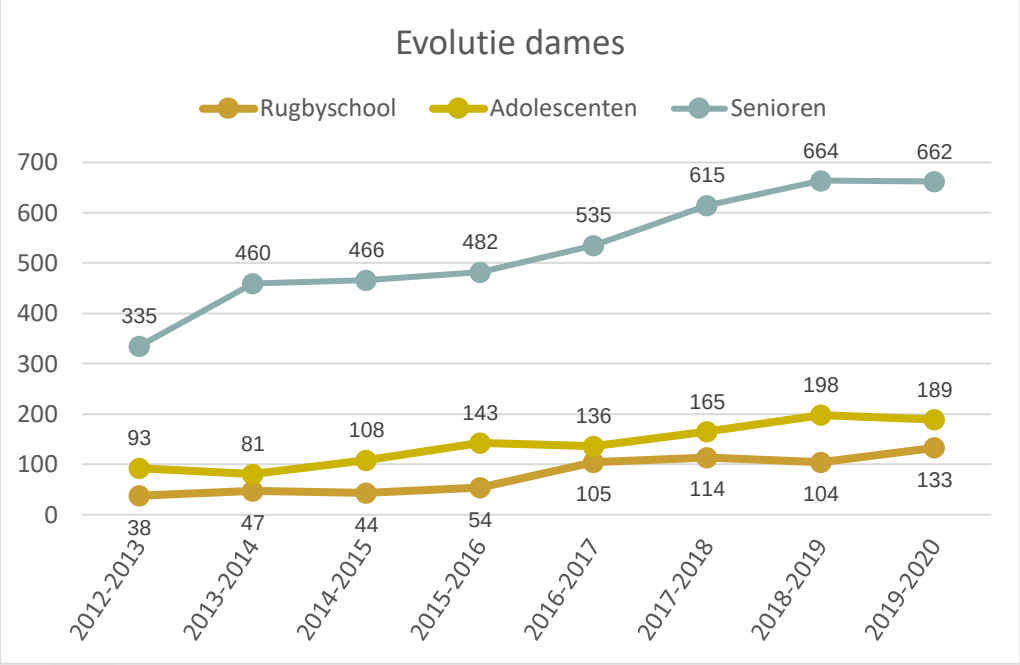
Figuur 31: BMS studie – sportfreduentie van personen met een beperking

2.9. *BELEIDSFOCUS INNOVATIE | DAMES U15 / U17*

In seizoen 2018-2019 zijn we opgestart met dames U14/U16 verzameltornooien, waarop meisjes tegen leeftijdsgenoten konden spelen. Voordien hadden de dames geen mogelijkheid om tegen leeftijdsgenoten te spelen van hetzelfde geslacht. Het was ofwel gemengd spelen met de jongens of aansluiten bij de +18 damesploeg.

Aangesloten Meisjes U14/U16

	U14	U16
2018-2019	41	70
2019-2020	45	75



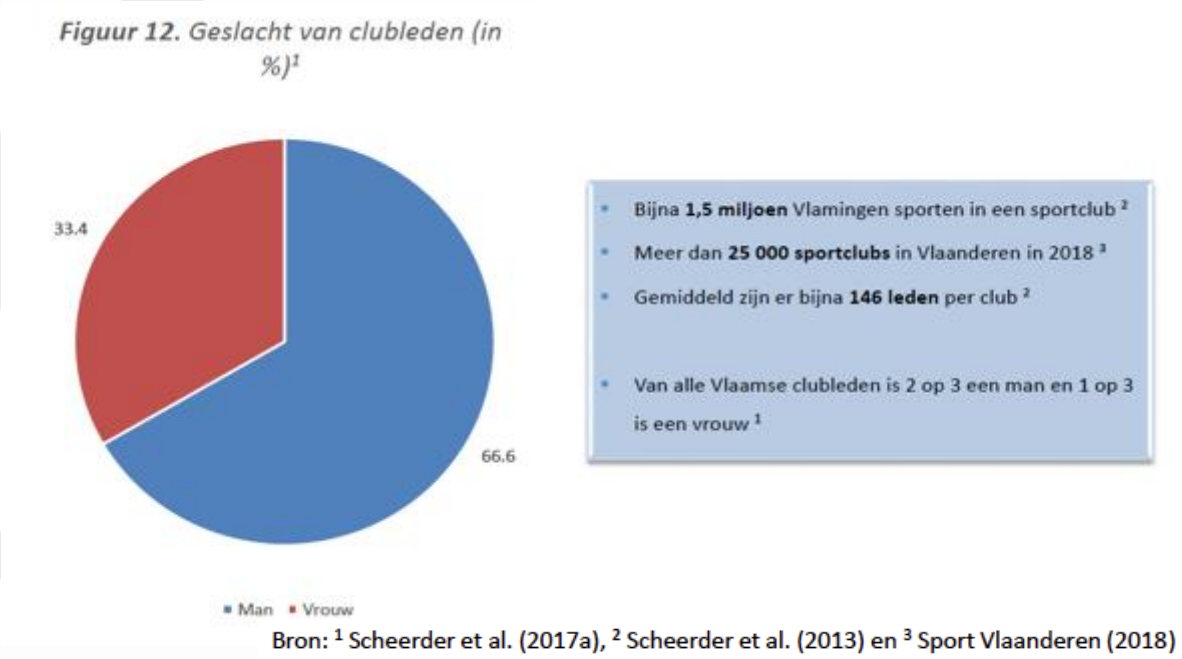
Figuur 32: evolutie van het aantal vrouwelijke leden per leeftijdsgroep

Clubs	U17	U15	Eindtotaal spelende dames
Antwerp Rugbyclub	2	6	47
Brigandze Rugby Compagnie	0	0	28
Brugsche Rugby Club	2	2	34
Dendermonde Rugby Club	6	11	86
Gent Rugby Football Club	8	9	87
RC VORST	1	0	22
Rhinos Rugby Oudenaarde	8	5	66
Rugby Murphy's Lommel	1	0	20
Rugby RSL	0	0	17
Rugbyclub 9 Heusden Zolder	3	4	48
Rugbyclub BBRFC CELTIC	6	5	65
Rugbyclub Beernem	0	0	10
Rugbyclub British School Of Brussels	0	0	2
Rugbyclub Curtrycke	1	5	61
Rugbyclub Diabolos Schilde	3	4	37
Rugbyclub Hamme	2	2	36
Rugbyclub Haspinga	0	0	22
Rugbyclub Hasselt	0	0	4
Rugbyclub Laakdal	6	4	34
Rugbyclub Leuven	1	1	46
Rugbyclub Mechelen	3	5	42
Rugbyclub Meetjesland	0	0	9

Rugbyclub Oudsbergen	8	2	20
Rugbyclub Pajot	5	1	45
Rugbyclub Pitbulls Arendonk	2	5	37
Rugbyclub Waeregem	3	4	32
Tiegem Tigers RUFC	4	3	27
(leeg)	0	0	0
Eindtotaal	**75**	**78**	**984**

Tabel 9: aantal vrouwelijk leden U15 & U17 in de clubs

We zien dat in Vlaanderen 1/3 vrouwelijke leden zijn. We benaderen dus het algemeen gemiddelde in Vlaanderen in het rugby.



Figuur 33: BMS studie – clubparticipatie in Vlaanderen per geslacht

2.10. *BELEIDSFOCUS INNOVATIE | GAMIFICATION*

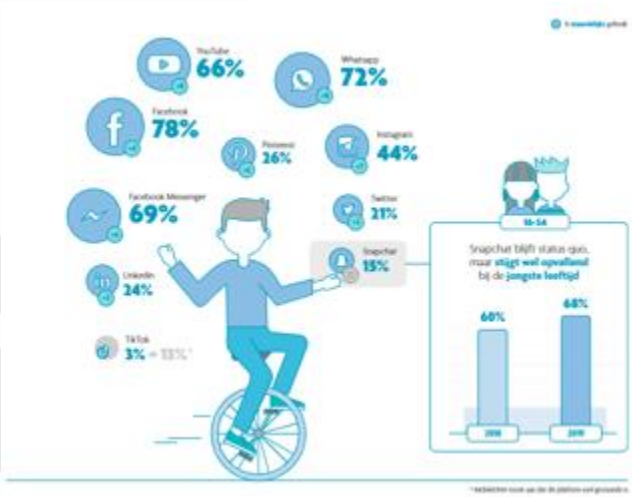
We zien meer en meer jongeren bezig met e-sports, social media,… 75 procent van de Generatie " Gen Z" geeft dan ook aan dat gamen een core value in hun leven is geworden. Verder is sociale media en apps niet meer uit hun leven weg te denken. Met gamification proberen we ook deze jongeren te bereiken. Social media is populair bij leerlingen van het secundair onderwijs. Zo zien we dat instragram en you tube door 90% van de leerlingen wekelijks wordt geraadpleegd, facebook wordt belangrijker voor de leeringen van de 3de graad. Tik tok is dan weer populair bij vooral de eerste graad (info van I like media, artikel hier).

	EERSTE GRAAD	TWEEDE GRAAD	DERDE GRAAD
YouTube	87%	92%	91%
Instagram	78%	92%	90%
Facebook	13%	33%	66%
TikTok	41%	27%	18%
Twitter	6%	12%	24%
Skype	17%	17%	31%

Tabel: Minstens wekelijks gebruikt

Figuur 34: social media gebruik in het secundair onderwijs

Communicatie verloopt al lang niet meer via mail. Belangrijkste communicatiemiddelen zijn hier whatsapp en facebook messenger. Dit is één van de 7 opvallende conclusies van de digimeter (artikel hier).



Figuur 35: digimeter GEN Z op social media

Andere bevindingen van de generation Z zijn dat ze bijna allemaal een GSM hebben (95%). 80% zegt dat you tube hen helpt bij het verwerven van kennis. Video en streaming zijn belangrijk voor deze doelgroep.

Figuur 36: Coach logic Gen Z

Verder geloven wij als Rugby Vlaanderen sterk dat het leren via attitudes een sterk gegeven is in het moderne coaching. Wij hebben dan ook in onze visie het DISC-principe uitgewerkt. Dit is onze visie op coaching. Disc staat voor descision making, creativity, self-reflection en initiative. Het is aan de trainers om deze attitudes te kunnen trainen via wedstrijdvormen en spelen. Gamification past dan ook perfect in deze visie.

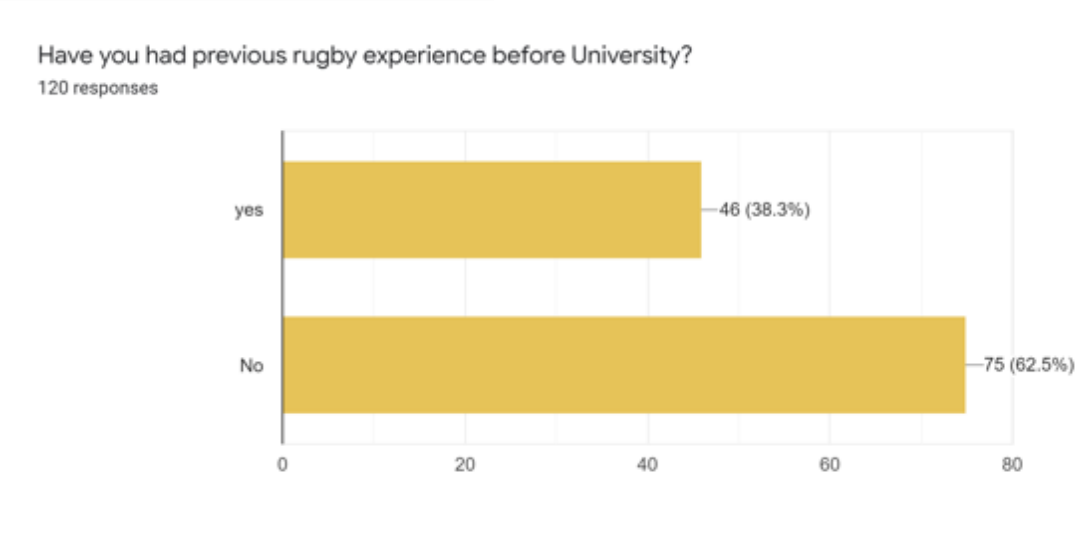
Figuur 37: DISC Rugby Vlaanderen

2.11. *BELEIDSFOCUS LAAGDREMPELIG SPORTEN | STUDENT SEVENS SERIES*

Begin 2020 werd een bevraging uitgevoerd bij 129 studenten (66/34% man/vrouw) om op deze manier meer te weten te komen hoe we het rugby in het hoger onderwijs kunnen promoten en doen groeien.

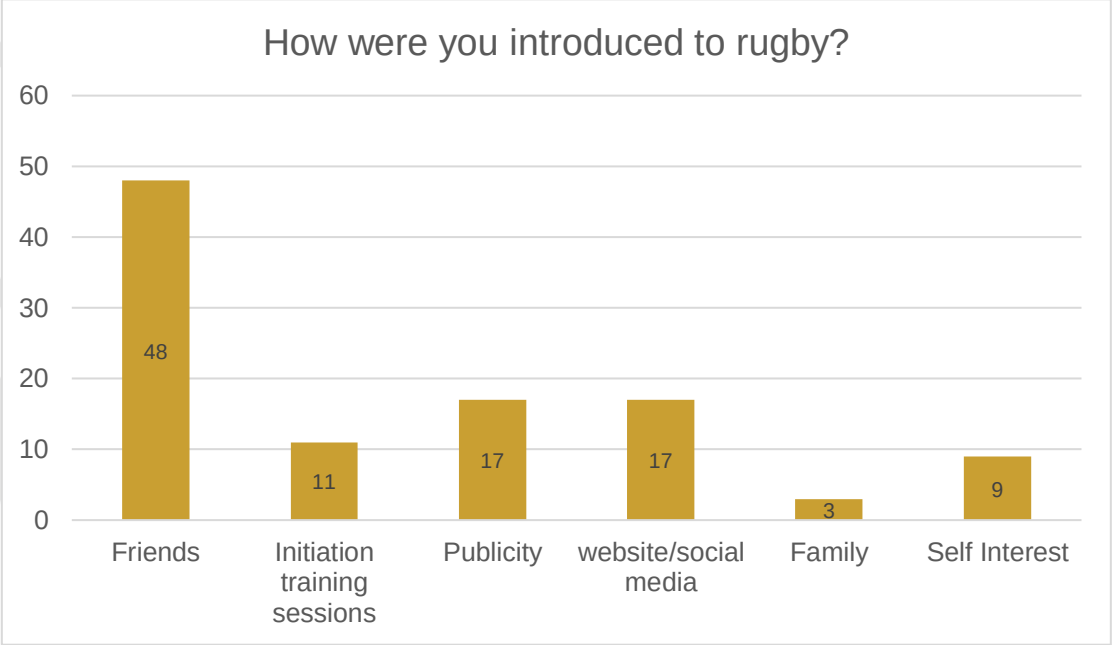
2.11.1 BEVRAGING SPELERS UIT DE HOGESCHOOL COMPETITIE

Van de 250-tal spelers die op hogeschool niveau actief zijn, hebben er 129 de bevraging ingevuld, dus een responsgraad van 52%. Uit de bevraging zijn een aantal interessante gegevens gekomen. Zo kan je uit de onderstaande grafiek afleiden dat ongeveer 62% van alle spelers nog geen clubrugby gespeeld heeft.



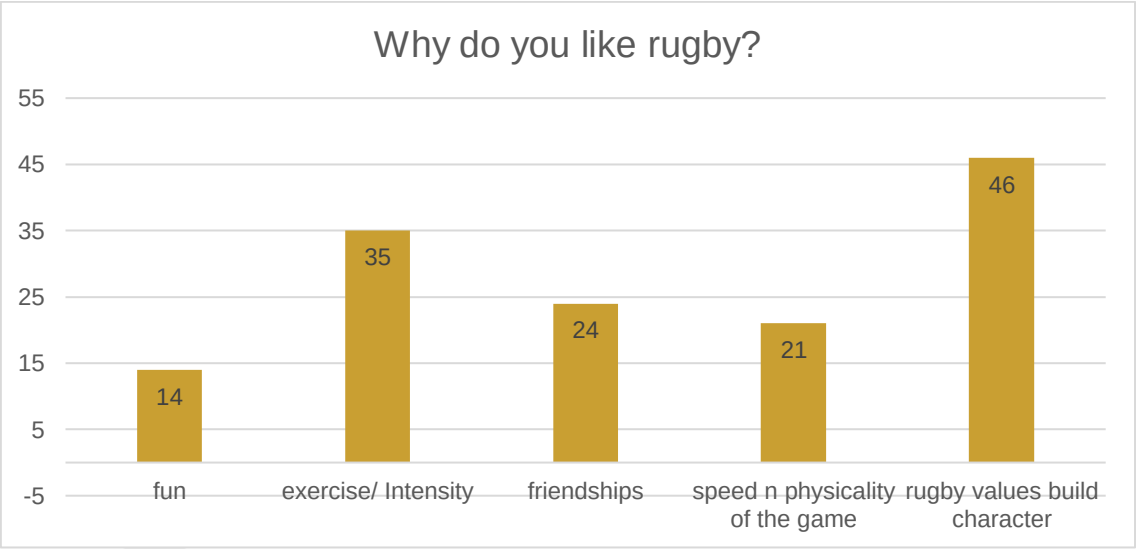
Figuur 38: studentenrugby – leden met rugbyervaring voor student

De manier waarop de spelers in contact komen met het rugby verloopt voor het grootste deel nog via hun vrienden. Gevolgd door promotie via diverse communicatiekanalen. Het organiseren van een initiatietraining hoort hier ook bij.



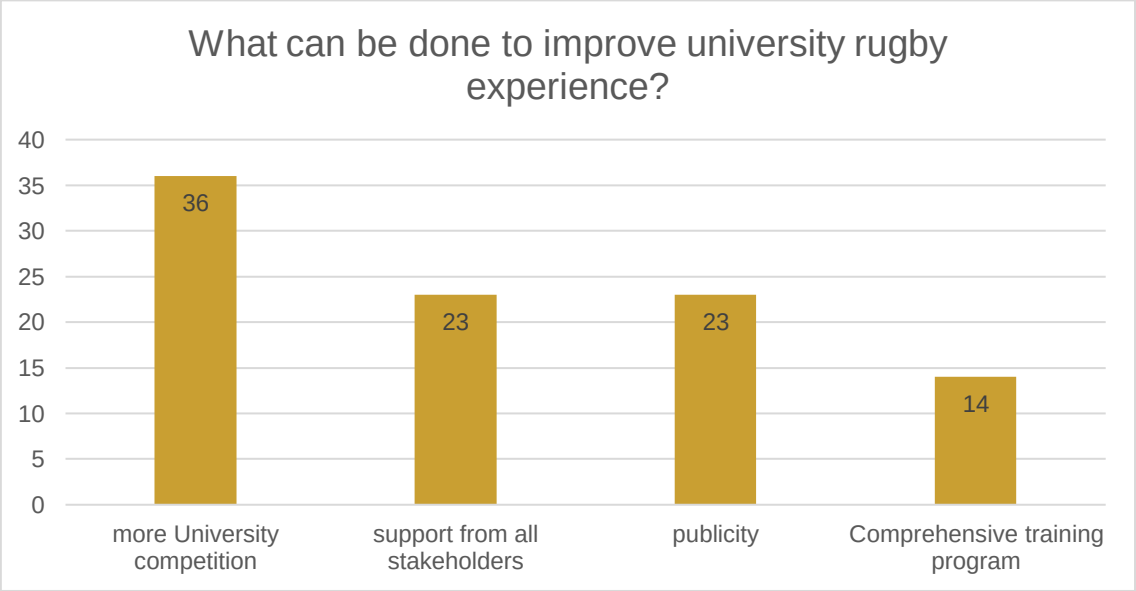
Figuur 39: studentenrugby – hoe kwamen ze in aanraking met rugby?

Uit onderstaande grafiek kunnen we afleiden dat de meeste rugby spelen vanwege de waarden/karakter van het rugby naast het fysieke dat op de tweede plaats komt.



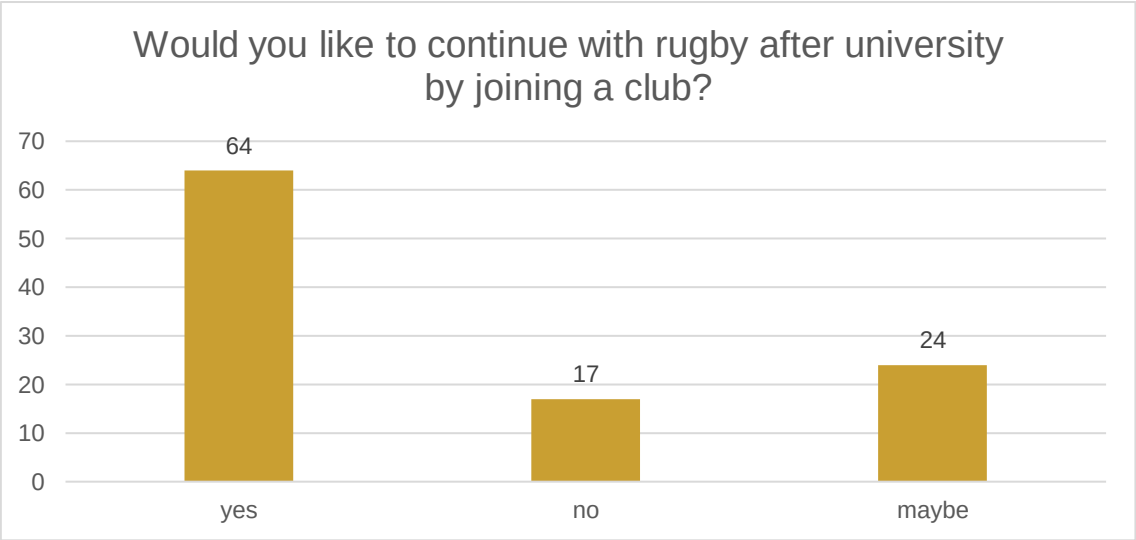
Figuur 40: studentenrugby – waarom vinden ze rugby attractief?

De onderste grafiek toont aan dat er wel degelijk interesse is om meer rugbywedstrijden te spelen. Momenteel blijft het aanbod beperkt tot maximum een 3-tal tornooien. Dat kan gerust uitgebreid worden naar 5 à 6 per seizoen.



Figuur 41: studentenrugby – wat kunnen we doen om de beleving te verbeteren

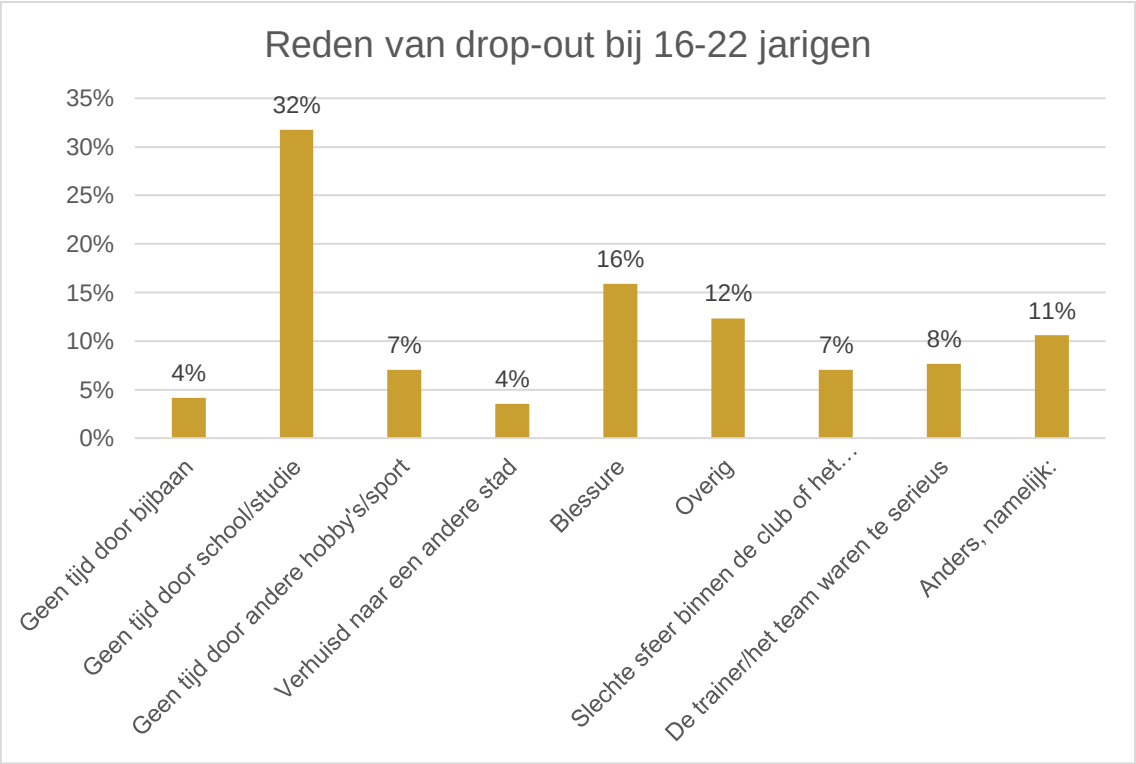
Tot slot vonden wij het belangrijk om te polsen naar de interesses van de spelers om verder te spelen na hun hogeschooltraject? De meeste geven aan dat zij wel degelijk willen verder spelen.
Uit het verleden is gebleken dat er veel clubs ontstaan zijn uit spelers die op universiteitsniveau gestopt zijn en willen verder spelen. Het loont dus zeker de moeite om contact te houden met deze spelers en hen een pathway aan te bieden na hun schoolcarrière.



Figuur 42: studentenrugby - wil je rugby blijven slepen na je carrière?

2.11.2. Bevraging drop-out leden van 16 tot 22 jaar

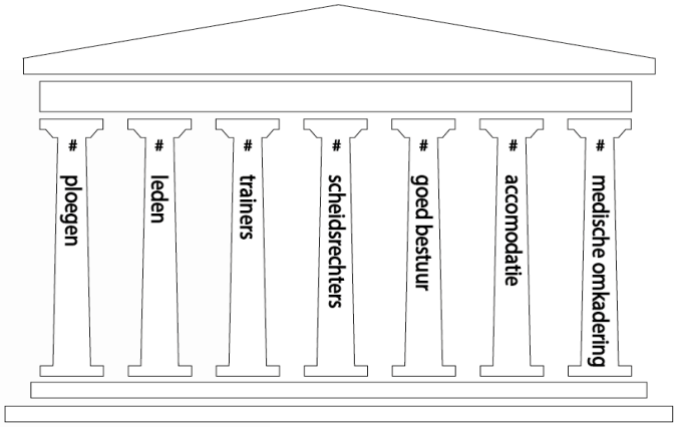
In 2017 hebben wij een bevraging gedaan bij de leden die 16 tot 22 jaar waren en hun licentie het seizoen erop niet hadden verlengd. Dit omdat wij enerzijds de spelers uit de 3de graad secundair onderwijs en anderzijds de leerlingen in het hoger onderwijs wilde kennen. In totaal hebben 84 mensen de bevraging ingevuld van de 276 uitgenodigden. Opvallend is dat de meeste aangeven dat ze door tijdsgebrek omwille van hun studie niet meer konden deelnemen aan het rugby. Daarom leek het ons opportuun om het aanbod bij het hoger onderwijs anders te organiseren. Je kan in het hoofdstuk hierna meer lezen over het aanbod op hoger onderwijsniveau. Daarnaast is de tweede boosdoener de blessures waardoor spelers aangeven niet langer te kunnen spelen. Indien we inspelen op deze twee factoren komen we al tegemoet aan bijna 50% van de aangegeven redenen om te stoppen met rugby.



Figuur 43: bevraging drop-outs 16-22 jarigen en hun reden om te stoppen

2.12. *BELEIDSFOCUS JEUGDSPORT | ACROPOLISPLAN 2.0*

Het Acropolis-plan moest ervoor zorgen dat de clubs kwalitatief sterker werden. Hiervoor trachtte wij de clubs een richtlijn te geven in de vorm van kwaliteitscriteria. Een club werd via het kwaliteitsplan aangemoedigd om te werken aan de zeven zuilen die voor Rugby Vlaanderen de basis van een goede clubwerking uitmaken (zie figuur 14). Per zuil werden er criteria vooropgesteld waaraan een club moest voldoen. Indien zij niet voldeden aan de criteria, kon de club geen aanspraak maken op het jeugdsportfonds van Rugby Vlaanderen.
Naast deze incentive voorzagen we ook nog de mogelijkheid om een project in te dienen rond "gelijkheid van kansen voor iedereen" of " ethisch verantwoorde jeugdsport" of “aangename sfeer op de club”.
Tot slot hadden we een extra stimulans in de vorm van een kwaliteitslabel voor de jeugdwerking. Dit label weerspiegelde de jeugdvriendelijke sportclub en garandeerde een zekere kwaliteit binnen de club. Het label werd vanaf 2018 jaarlijks uitgereikt.



Figuur 44: Acropolisplan en de zuilen

Acropolisplan 2017-2019					
# Clubs	**Nationale criteria**	**Regionale Criteria**	**Kwaliteitslabel**	**Extra dossiers**	**Subsidies clubs**
2016-2017	6	10	geen uitgereikt	4	€ 29.242,11
2017-2018	5	10	2	5	€ 33.400,00
2018-2019	1	10	1	5	€ 33.041,00

Tabel 10: Acropolisplan en de verdeling van de subsidies

We hebben gemerkt dat het strenger maken van de criteria voor verschillende clubs te snel ging. Door het principe van “alles of niets” verhaal, werden clubs uitgesloten van zodra ze op één bepaalde zuil een onvoldoende behaalden.

Hieronder kan je een overzicht vinden van het seizoen 2018-2019 (voor het seizoen 2019-2020 geen accurate gegevens mogelijk vanwege Covid-19) met de clubs die al of niet voldeden aan de criteria. We hebben gemerkt dat de clubs voornamelijk problemen hadden bij het voldoen aan de zuilen “Opleidingen & Bijscholingen”, “Scheidsrechters”, “Bestuur” en “Medisch”

Club	Nat. criteria	Reg. criteria	Niet voldaan	Niet deelgenomen	Kwaliteitslabel
ANTWERP RC					
ARENDONK RC					
BBRFC-CELTIC					
BEERNEM RC					
BRIGANDZE					
BRUGSCHE RC					
BSB				X	
CURTRYCKE RC					
DENDERMONDE RC					
GENT RFC					
HAMME RC					

HASPINGA RC					
HASSELT RC					
LAAKDAL RC					
LEUVEN RC					
LOKEREN RC				X	
LOMMEL RC					
MECHELEN RC					
MEETJESLAND RC					
OUDENAARDE RC					
OUDSBERGEN RC					
PAJOT RRC					
RC9 HEUSDEN-ZOLDER					
ROESELARE RC					
SCHILDE DIABOLOS					
TIEGEM RUFC					
TURNHOUT RC				X	
WAEREGHEM RC					
AMBIORIX TONGEREN				X	

Figuur 45: Acropolisplan en de clubs die voldeden in 2018-2019

2.13. *BELEIDSFOCUS INNOVATIE | VIRTUAL REALITY (VR) GAME VOOR DE OPLEIDING & PROMOTIE VAN SCHEIDSRECHTERS*

Rugbywedstrijden hebben een erg hoog tempo en zijn nogal hectisch van aard. Voor de scheidsrechters is er dus een enorm hoge graad van focus nodig om het spel te kunnen volgen en correct te beoordelen.

Daarnaast moet nog proactief gelet worden op de attitude van bepaalde spelers en op signalen van de lijnrechters. Verder kunnen er nog tal van storende factoren zijn die dit alles moeilijker maken, barre weersomstandigheden, een heftig publiek, enz.
Daarom is het van groot belang dat er voldoende ervaring opgedaan wordt tijdens de opleiding. VR kan scheidsrechters in opleiding helpen in bewustmaking van de omstandigheden die zich kunnen voordoen, maar kan hen uiteraard ook trainen in het herkennen van fouten en de bijhorende signalen/bewegingen waarmee scheidsrechters fouten aangeven.

Een aantal cijfers van het laatste seizoen 18-19:

- Vlaanderen:
  - 28 clubs
  - 4633 aangesloten leden
  - 79 referees
- België:
  - 71 clubs
  - 12.000 leden

- 190 referees

Indien alle categorieën spelen (U14-U16-U18, senioren mannen en vrouwen) zijn er 116 wedstrijden per weekend. Dit is zonder de jeugdtornooien (alles onder 12j) gerekend waarbij de organiserende club voor de jeugdscheidsrechters zorgt.
Voor 190 wedstrijden hebben we 164 scheidsrechters nodig (3 refs vanaf divisie 3 bij de mannen). Ervaring leert ons dat 20% van de scheidsrechters per weekend niet actief is en dat is nog optimistisch dus komen we uit op 154 beschikbare scheidsrechers per weekend. Momenteel dus een tekort per weekend.

HOOFDSTUK 3: **SWOT & ANALYSE**

Uit de gegevensverzameling komen we tot de volgende SWOT. Met de ervaring van vorig beleidsplan beseffen wij nog meer dat onze clubs de belangrijkste actoren zijn om onze sport vooruit te helpen. De vertaling van het beleidsplan naar hen is dus cruciaal. Daarom opteren wij om dit nog duidelijker te visualiseren rond 3 blokken:

1. Nieuwe doelgroepen/leden bereiken
2. Leden langer binden in de club
3. Bouwen aan sterke en kwaliteitsvolle clubs

Daarnaast is er nog een vierde blok waarvoor we samenwerken met onze collega federaties namelijk Belgium Rugby en Ligue Belge Francophone de Rugby. Met hen werken we aan onze topsportplannen.

STERKTES
Groei van het rugby in leden en clubs
Groei van het vrouwenrugby en leden onder 14 jaar
werking Rugby Vlaanderen (RV) tussen bestuur - personeel - bestuur
RV als financieel gezonde organisatie
Het contact met de clubs en de clubondersteuning
Communciatiecampagnes van RV en samenwerking met De Formatie
Geëngageerd team – goede inzet kader en staf
Opleidingen van RV
De expertise van RV in breedtesport/development
Shared service en tendens naar samenwerken tussen Belgium Rugby, LBFR en RV
ZWAKTES
Aandacht van rugby in de media
Gebrek aan private middelen, sterk afhankelijk van subsidies via Sport Vlaanderen
Gebrek aan competenties en kwaliteit in clubs en RV (trainers, communicatie)
Verre afstanden in de competitie
Coordinatie tussen RV, LBFR en Belgium Rugby kan nog beter
Stappenplan voor startende clubs
KANSEN
Overkoepelend kwaliteitsplan voor alle clubs in België
Rugby waarden vertolken in een commercieel verhaal
Kwaliteit opleidingen en de steun van World Rugby
Nationale XV ploeg in Six Nations B & Sevens Olympisch
Kennis delen/ good practices van clubs & RV
Administratieve samenwerking met andere federaties/clubs
Technologie gebruiken in het rugby
Universitaire ploegen (goedkoop lidmaatschap, ondersteuning, uitbouw competitie, retentieverhaal)
Nadruk gezondheid bevorderend aspect van sport
BEDREIGINGEN
Dalende subsidies – zeker voor kleinere federaties
Corona pandemie – zeker voor contact sporten
Maatschappelijke tendensen zoals vergrijzing, meer individueel sporten, verhoogde drop-out bij 13-19 jarigen

Blessures in het rugby

Tabel 11: SWOT Rugby Vlaanderen 2020

DEEL 1 | BOEIEN

HOOFDSTUK 1: **GET INTO RUGBY**

Via het GET INTO RUGBY project leggen we de focus enerzijds op leerkrachten en studenten lichamelijke opvoeding en anderzijds op het inrichten van rugbykampen.

1.1. *LEERKRACHTEN*

Gezien de inspanningen die we afgelopen beleidsperiode geleverd hebben, merken we dat grootste return zit in het opleiden en bijscholen van leerkrachten en studenten LO. Eens we deze doelgroep aan boord hebben is het gemakkelijker om de rugbysport naar school (lager en secundair onderwijs) te brengen. Daarom zullen we in de beleidsperiode 2021-2024 verder inzetten op deze doelgroep, maar daarnaast ook op een didactische tool gamification (zie beleidsfocus: Gamificition), om op die manier een nieuwe toenadering te hebben voor leerkrachten en studenten. Deze tool zal ook de waarden van de rugbysport benadrukken. We gaan in de opleidingsinstituten lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie de studenten bijscholingen aanbieden. Daarnaast participeren we ook in het bijscholingsaanbod voor leerkrachten LO van oa MOEV, KUL, BVLO,…
Rugby op secundair niveau is de ideale springplank om enerzijds de sport te ontdekken en naar de club te gaan of anderzijds de sport te ontdekken en later verder te spelen in het hoger onderwijs. We zetten in op een scholencompetitie voor jongens en meisjes verspreid over Vlaanderen met minimum 12x actieve scholen. Waarbij we actief de school en de leerkrachten zullen ondersteunen met didactisch materiaal (TAG rugby & TAG to TACKEL) en initiatie-trainingen gekoppeld aan de opstart van een schoolteam in samenwerking met de lokale rugbyclub.
Het GIR traject zoals we het kennen. Waarbij we op school (lager onderwijs) tijdens de lessen LO initiaties TAG rugby geven aan de leerlingen en leerkrachten LO. Zullen we verder zetten, maar met een focus naar scholen in de buurt van clubs die er klaar voor zijn om een jeugdschool (U8-U10-U12) op te starten met voldoende gekwalificeerde jeugdtrainers aanwezig. Met hieraan gekoppeld de MOEV scholentornooien. Hiervoor willen elk jaar investeren in 2x clubs die een GIR traject opstarten. Met daarbij de nodige promotie en ondersteuning vanuit Rugby Vlaanderen. (GIR pass, promotie sociale media, uitdelen flyers en affiches en trainer die de leerkracht en leerlingen initiaties zal aanbieden op school). Waarbij we trainers vanuit de participerende club mee inschakelen op school.

GET INTO RUGBY	KPI's	2021
Focus op leerkrachten		
Meer leerkrachten en studenten LO bereiken	1000 leerkrachten & studenten LO bijscholing volgen	200
	70% van de LO opleidingen bieden rugby (Tag, Touch, Wandel of Tackel) aan	0
Nieuwe didactische tool waarin gamification zit + waarden Rugby Vlaanderen	Tool hebben	2022
Scholencompetitie m/v (secundair onderwijs)	12 scholen actief in scholencompetitie	8

GIR traject in samenwerking met clubs die jeugdacademy opstarten (inclusief tornooien MOEV)	8 GIR trajecten in samenwerking met clubs die opstarten met jeugdacademy	2

1.2. *BELEIDSFOCUS RUGBYKAMPEN*

1.2.1. ORGANISATIE VAN KAMPEN BINNEN DE CLUBS.

Meer en meer clubs organiseren hun eigen zomer- en Paaskampen. Graag willen wij de clubs hierin meer ondersteunen door het maken van een draaiboek, huur van materiaal, lesgevers,… Vanuit de clubs krijgen we een grote respons dat mede door deze kampen ze veel nieuwe leden bereiken. De kinderen en ouders komen al op de club en kunnen proeven van niet enkel het rugby, maar ook de sfeer en cultuur die heerst binnen de club. Dit zorgt er toch voor dat de stap naar lid worden een pak kleiner is.

1.2.2. EIGEN RUGBYKAMP RUGBY VLAANDEREN

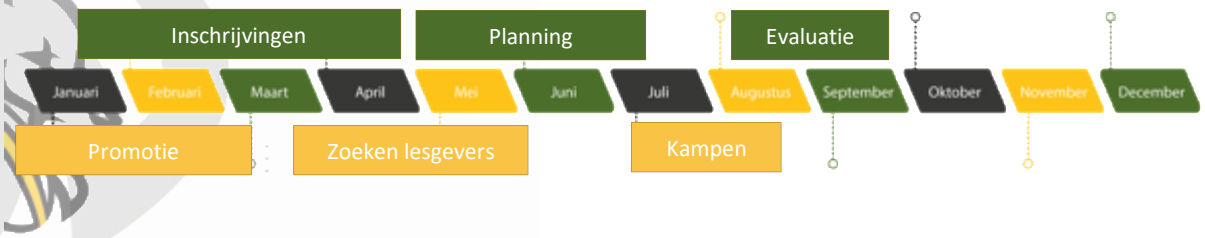
1.2.3. IDEE

Elk jaar willen wij een rugbykamp aanbieden voor elk niveau van speler. Op dit kamp zullen zij vier uren per dag rugby krijgen. Dit staat gelijk aan 1O trainingen op één week tijd. De groeimarge die hierin zit voor elke speler is enorm. We focussen natuurlijk ook enorm op de beleving rond het kamp en proberen bepaalde attitudes die in het rugby belangrijk zijn, ook op kamp uit te dragen en mee te geven.

We zullen in de toekomst ons kamp dan ook blijven verbeteren en nieuwe innovatieve manieren zoeken om spelers te blijven triggeren en te verbeteren, maar hun ook een onvergetelijke ervaring te bieden. Veel van deze spelers groeien hierna ook door naar onze Vlaamse u16 selectie.

Aangezien rugby gezien wordt als een mondiale sport gaan wij vanaf 2022 ook een taalkamp organiseren. We zien dit als een ideale week om de blend tussen het leren van taal en rugby. De lesgevers zullen dus een volledige week in het Frans lesgeven en de focus zal tijdens deze week alomtegenwoordig zijn.

1.2.4. PLANNING



1.2.5. UITVOEREN EN MONITORING

De promotie en inschrijvingen

De promotie begint in december. Deze gebeurt via flyers, social media,email en de nieuwsbrief. We merken dat ouders al zeer vroeg bezig zijn met het plannen van hun zomerkampen, dus we proberen hierin zoveel mogelijk volk te bereiken

Zoeken naar lesgevers

We proberen voor ons kamp altijd zo hoog mogelijk gediplomeerde coaches aan te trekken. Zo kunnen we de kwaliteit van ons kamp blijven garanderen. Verder zoeken we naar jonge talentvolle coaches die tijdens de week zelf willen leren. We gebruiken het kamp niet enkel als een leermoment voor ons spelers, maar ook voor de coaches. Zij krijgen elke dag een nieuw actieplan om zichzelf te verbeteren. We merken dat dit ook veel coaches aantrekt om deel te nemen aan dit kamp. De uitdaging, het leren en het netwerken met gelijkgezinden geeft een grote winst ook voor de lesgevers.

Planning en administratie

Hierin plannen we de kampen. Het draaiboek wordt gemaakt, de extra regelingen, emails, communicatie met ouders en spelers,…

De kampen en evaluatie

En dan volgt natuurlijk de leukste tijd van het jaar: De kampen. Na het rugbykamp volgt de administratie voor Sport Vlaanderen en de evaluatie met de lesgevers en deelnemers over het kamp. Nu kunnen we beginnen met het voorbereiden en verbeteren van het kamp hierna.

HOOFDSTUK 2: **RECREATIE**

We geloven sterk in extra recreatieve vormen van de rugbysport binnen onze clubs, die er voor zorgen dat iedereen kan participeren. Op die manier creëren we “community clubs” waar het fijn toeven is voor iedereen.

2.1. *BELEIDSFOCUS LAAGDREMPELIG SPORTEN | SOCIAL CUP – STAY CONNECTED !*

RECREATIEVE VORMEN	KPI’s	2021
Beleidsfocus LD - Social Cup		
Ondersteuning & opstart Mixar ploeg	Mixar startersgids + Transferkit	X
Recreatieve volwassenen competitie (Veteranen, Mixar, recreatieve ploegen)	Rugby Socialcup met 10 ploegen	6

2.1.1. IDEE

Met de organisatie van de SOCIAL CUP – STAY CONNECTED ! willen we rugby op een recreatief niveau aanbieden voor spelers en ploegen die geen noodzaak hebben aan competitie, maar toch willen participeren. Deze ploegen zullen bestaan uit Mixar ploegen, Studenten ploegen, Veteranen ploegen of regionale ploegen.

Mixar rugby staat voor Mixed Ability Rugby, waarbij we rugby spelen met spelers met- en zonder beperkingen die zowel tegen andere Mixar ploegen als niet-Mixar ploegen spelen. Waarbij het motto is “als je bewust de keuze kan nemen om rugby te spelen, dan moet je ook de kans krijgen omdat te doen”. We spreken bewust niet over G-Sport, omdat we geen labels willen kleven op de deelnemers. Maar door in te zetten op echte inclusieve sportbeoefening, zijn we er van overtuigd dat we een sociale beweging creëren om een revolutie teweeg te brengen in de manier waarop mensen over sport denken. We pleiten ervoor om sportparticipatie overal te democratiseren, waardoor mensen het recht krijgen om deel te nemen aan sport zonder dat ze geïdentificeerd, gescheiden, geclassificeerd of gelabeld zijn, waardoor inclusie en gelijkheid worden bevorderd door een gevoel van erbij horen en lidmaatschap. Tegen 2024 willen we 10x deelnemende ploegen in de Social Cup.

2.1.2. Plan

Door de organisatie van startdagen op clubs en ondersteuning dmv een “Startersgids” en “Transferkit” willen we nieuwe Mixar ploegen helpen oprichten. We bieden ook de know-how aan clubs die een Mixar team willen oprichten binnen hun bestaande aanbod. Tevens willen we in 2021 deelnemen aan het WK van Mixed Ability Rugby in Cork (Ierland). Dit evenement is in 2020 uitgesteld door Covid-19.
We zullen vanaf 2021 ook onder de vlag van “Play Unified” van de Special Olympics het Mixar verhaal brengen.

In het voorjaar van 2021 organiseren we 6x Socio Cup dagen (14/02, 7/03, 14/03, 28/03, 25/04 en 02/05) waarop we de deelnemende clubs verzamelen en er ook voor zorgen dat door middel van animatie (muziek, pass-stand, kick-stand) een aangename sfeer heerst op en rond het rugbyterrein. Voor de start van de wedstrijden zal steeds in overleg met beide ploegen en de scheidsrechter bepaald worden welke aanpassingen er gemaakt worden aan de spelregels, opdat iedereen op een veilige manier kan deelnemen.

2.1.3. Uitvoering en Monitoring

Rugby Vlaanderen zal de inschrijvingen via hun ledenbestand systeem Twizzit organiseren en ook het tornooischema opmaken. We zullen ook in samenwerking met de clubs de scheidsrechters voorzien.

De recreatieve volwassen competitie – Social Cup, is een recreatieve competitie in tornooivorm. Waarbij scores en rangschikking niet van tel zijn. We spelen ook gedurende een kortere periode (2 tot 3 maanden), met aangepaste spelregels (aantal spelers, niet duwen in scrum, aangepaste speeltijd,…).
Bij de Social Cup nodigen we alle spelers (M/V) en ploegen uit die zin hebben om op een laagdrempelige manier een rugbywedstrijd te spelen.
We willen tegen 2024 een Social Cup organiseren met minstens 10x deelnemende ploegen.
Voor de promotie zullen we beroep doen op “De Formatie” en samenwerken met Special Olympics, instellingen hoger onderwijs en bestaande clubs. Tevens bieden we via onze sociale media ook ruimte aan deze ploegen en spelers.
Via ons ledenbestand Twizzit kunnen we de deelnemers opvolgen.

RECREATIEVE VORMEN	KPI's	2021
Touch		
Touch rugby mee ondersteunen in samenwerking met Touch Belgium	10 clubs met Touch aanbod	6

2.2. *TOUCH*

Touch rugby is een recreatieve variant zonder contact. Deze vorm wordt gemengd gespeeld en is toegankelijk voor jong en oud. Om de dropout bij de adolescenten tegen te gaan *(cfr gegevensverzameling)*, willen we ook deze leeftijdscategorie aanspreken om deze aangepaste vorm te beoefenen op de club.

2.3. *RUGBYFIT*

Door middel van Rugbyfit willen we mensen op de rugbyclub een aanbod geven van fitness met een rugby component. Doelgroep van Rugbyfit zijn ouders, waarvan de kinderen aan het trainen zijn en mensen vanuit de omgeving die hun conditie op peil willen houden, maar daarom nog geen rugby willen spelen. Door een specifieke opleiding voor clubtrainers en het uitwerken van een startgids, willen we op die manier vanaf 2021 de clubs overtuigen om een Rugbyfit aanbod te creëren. Vanuit Rugby Vlaanderen stellen we ook iemand ter beschikking die langs gaat bij de clubs om het concept van Rugbyfit te verduidelijken, een opleiding te voorzien en clubs te ondersteunen daar waar nodig.

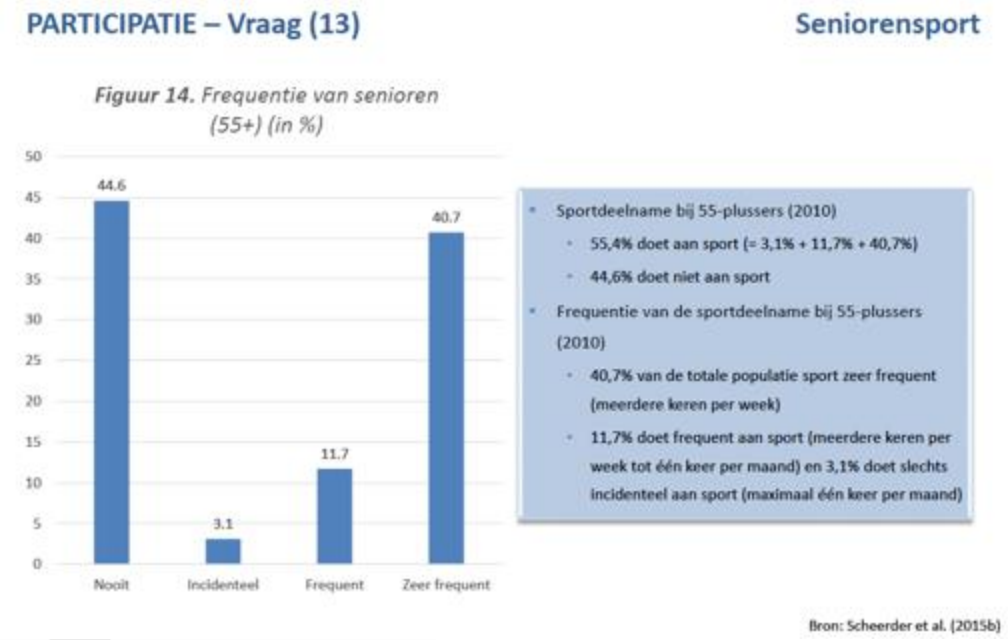
RECREATIEVE VORMEN	KPI's	2021
Rugbyfit		
Aanbod van Rugbyfit (nieuwe doelgroepen aanspreken: ouders, mensen die niet willen rugby spelen maar conditie op peil willen houden)	Opleiding Rugbyfit aanbieden	
	Startgids uitwerken	
	8 clubs met aanbod Rugbyfit	2

2.4. *BELEIDSFOCUS INNOVATIE | WANDELRUGBY*

Levenslang sporten moet ook in het rugby kunnen. Daarom dat we in 2022 van start gaan met het innovatief project Wandelrugby. Deze vorm van rugby is nieuw en zeer laagdrempelig. Ben je een speler m/v/x met een pak ervaring of heb je nog nooit een rugbybal van nabij gezien? Wandelrugby speel je al wandelend en is toegankelijk voor iedereen. Wij bieden een aangepaste spelvorm aan voor rugby op latere leeftijd. Deze aangepaste spelvorm is uitermate geschikt voor ouderen die op een gezonde manier en zonder blessuregevaar willen blijven bewegen. Er wordt gespeeld met aangepaste spelregels (oa: niet lopen, geen contact,…)
Door een samenwerking tussen organisaties die inzetten op senioren (OKRA, Gezinsbond, ISB, Vlaamse Ouderenraad en gemeenten) en clubs willen we het Wandelrugby introduceren. Hiervoor zal gewerkt worden met een startersgids en een roadshow met voorbeelden in elke provincie. Door het Wandelrugby op de club aan te bieden, willen we ook een actief sociaal netwerk aanbieden. Waarbij mensen niet alleen actief samen kunnen bewegen, maar ook voordien en achteraf samen kunnen zijn. Daarom kiezen we ervoor om standaard een “derde helft” aan te bieden middels een kop koffie/thee. Ook streven we ernaar om regelmatig bijeenkomsten of andere sociale activiteiten te organiseren op de club. Bijvoorbeeld kookworkshops, valtrainingen, ehbo cursus,.. . Alles om interactie en sociale cohesie te combineren met een nuttige activiteit.

Naast bewegen wordt de nadruk gelegd op aansluiting binnen de club als vrijwilliger binnen de organisatie en deelname binnen een team. Met het Wandelrugby project geven wij ouderen de kans om laagdrempelig te bewegen, zelf actief betrokken te zijn bij de organisatie van hun sport en van betekenis kunnen zijn binnen een vereniging.

RECREATIEVE VORMEN	KPI’s	2021	2022	2023	2024
Beleidsfocus LD | Wandelrugby project aanbieden aan clubs en gemeenten	5 Wandelrugby project opstarten in Clubs en gemeenten		1	3	5
	Startersgids		X		
	Roadshow in elke provincie met promo en voorbeelden		5	5	5



Figuur 46: participatie senioren (55+) in 2010

2.5. *MULTIMOVE U4-U5-U6-U8*

RECREATIEVE VORMEN	KPI's	2021
Multimove U4-U5-U6-U8	8 Clubs bieden Multimove aan	4

We zijn er van overtuigd dat in de jeugdopleiding moet ingezet worden op een breed aanbod van vaardigheden, om op die manier de jongeren breed arsenaal van bewegingsvaardigheden mee te geven. Hiervoor is Multimove van Sport Vlaanderen een uitstekende tool om te gebruiken op onze clubs.
Vanuit Rugby Vlaanderen zullen wij de clubs aanmoedigen om de opleiding Multimove te volgen in samenwerking met Sport Vlaanderen

HOOFDSTUK 3: **JEUGD DAMES**

3.1.1. IDEE

Tot op heden is er geen aanbod voor meisjes om apart van de jongens tegen hun leeftijdsgenoten te spelen bij de 12 tot 17 jarigen.
Bij een bevraging uitgevoerd in 2019 bij de U14 en U15 aangesloten dames, gaf meer dan 85% aan dat ze de voorkeur gaven aan een aparte competitie voor dames.
Daarom hebben we de beslissing genomen om een pathway voor dames uit te werken, zodat ook zij vanuit de jeugdschool (U6-U12) kunnen evolueren naar volwassen dames rugby via 2x tussenstappen de Dames U15 en U17 ploegen en bijhorende competitie.
Tijdens het seizoen 2019-2020 hadden onze clubs in totaal 79 aangesloten U15 dames. In het seizoen 2019-2020 zitten we op 23% aangesloten vrouwen. We weten op basis van gegevensverzameling

(figuur 12) dat 1/3 van de sportende bevolking van het vrouwelijke geslacht is. Door het creëren van een dames U15 competitie/aanbod willen we het aandeel dames in het rugby laten groeien naar 30%. Tegen 2024 (seizoen 2023-2024) willen we 10 actieve U15 dames ploegen hebben in Vlaanderen en 200 aangesloten U15 dames.
We hebben ook bij onze partner rugbylanden gaan luisteren wat hun ervaringen waren bij het opstarten van een specifieke (jeugd)dames competitie.

Beleidsfocus laagdrempelig sporten | challenge -15 jaar	**KPI's**	**2021**
Aparte tornooien/wedstrijdvormen voor dames U15 (U13-U14-U15)	10 ploegen U15	5
	6 Challenge tornooien/seizoen	X
	200 Licenties meisjes U15	100
	Promotiecampagne ism De Formatie	X

3.2. *U15 PLOEGEN*

3.2.1. PLAN

We zetten eerst in op Challenge tornooien tijdens het opstart seizoen van 2020-2021, waarop clubs die ingeschreven hebben op de promotie campagne ondersteund worden in het voeren van promotie via sociale media (De Formatie) om de leeftijdsgroep van U15 dames te bereiken en naar de clubs te leiden. Bij de start en het einde van het seizoen organiseren we een U15 dames festival waarop we alle dames U15 uitnodigen om tegen elkaar te spelen. Tussenin spelen we 5 tornooien op verschillende locaties in Vlaanderen.
03/10/2020 – Startdag festival
24/10/2020 – Tornooi 1
21/11/2020 – Tornooi 2
30/01/2021 – Tornooi 3
20/02/2021 – Tornooi 4
13/03/2021 – Tornooi 5
24/04/2021 – Afsluitend festival

De steun vanuit Rugby Vlaanderen zal bestaan uit een promotiecampagne (via De Formatie) om U15 dames naar de clubs te leiden, trainers die clubs ondersteunen bij de opstart van hun U15 dames ploegen, en elke club ontvangt voor 500€ aan trainingsmateriaal.
Nieuwe leden zullen via startdagen kunnen kennismaken (1x maand) met de sport en de club, vooraleer ze een licentie dienen aan te gaan.
Tevens zullen rolmodellen van de nationale dames ploegen (7's & 15's) ingeschakeld worden om het project mee te helpen dragen.
Via Get Into Rugby projecten gaan we ook promotie voeren in scholen, specifiek naar meisjes U15 toe.

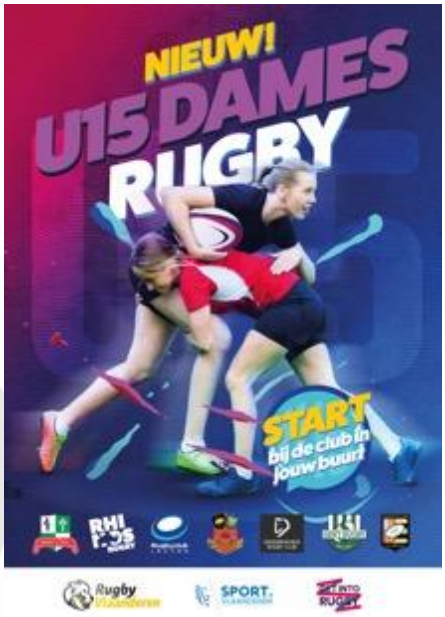
Het seizoen 2020-2021 dient als voorbereiding op het seizoen 2021-2022, waarop we dan starten met een competitie voor de U15 dames ploegen. Tegelijkertijd zal er in franstalig België een gelijkaardig traject lopen. Waardoor we ook meerdere teams kunnen samenbrengen. We mikken in 2020-2021 op

7x actieve clubs in Vlaanderen. Vanaf het seizoen 2022-2023 is er dan een jaarlijks aanbod van U15 dames competitie, maar zal er ook een aanbod zijn voor U17 dames. Op die manier is er een pathway voor dames in het rugby van de jeugdschool naar het volwassen dames rugby.

3.2.1. Uitvoering en Monitoring

De inschrijvingen van dames en ploegen zal gebeuren via ons ledenbestand Twizzit. Op het einde van elk seizoen zal gemeten worden wat het aantal U15 dames ploegen, aantal aangesloten dames U15 en wat het totale % aan dames is binnen Rugby Vlaanderen.
De wedstrijden zullen gespeeld worden met aangepaste spelregels die er ook voor zorgen dat de ploegen met kleinere ploegen (7 v 7 of 10 v 10) kunnen spelen op een aangepast terrein.
De organiserende club zorgt voor een medische omkadering en veilig speelveld.
Op onze website www.rugby.vlaanderen zal ook een ruimte voorzien worden voor de U15 dames met vermelding van deelnemende clubs en de tornooien en wedstrijden die gespeeld worden.

Campagnebeeld U15 Dames:



Figuur 47: campagnebeeld U15 Dames

3.3. *U17 PLOEGEN*

Beleidsfocus laagdrempelig sporten | challenge -17 jaar	KPI's	2021
Aparte tornooien/wedstrijdvormen voor dames U17/U18 (U16-U17-U18)	8 ploegen U17	
	6 Challenge tornooien/seizoen	
	200 Licenties meisjes U17	50
	Aandeel vrouwelijke leden 30%	24
	Promotiecampagne ism De Formatie	

Tijdens het seizoen 2022-2023 zal een gelijkaardig project opgestart worden voor de U17 dames. Met tijdens het eerste seizoen een aantal tornooien waarop we alle ploegen/dames verzamelen. Gekoppeld aan een mediacampagne door “De Formatie” om nieuwe dames naar de clubs te leiden. In het seizoen 2023-2024 zullen we dan een Dames U17 competitie organiseren.
Deze beleidsfocus zal verder uitgewerkt worden in 2021.

DEEL 2 | BINDEN

HOOFDSTUK 1: **3-11 JARIGEN**

LEEFTIJD 3-11 JAAR	KPI's	2021
Aanbod hebben **dat gebasseerd is op fundamentels en leren trainen (zie vormingsplan)**	#10-12 jeugdtornooien speeldagen per seizoen	x
	#1 festival organiseren	x
	#jaarlijks Belgisch jeugdfestival op Vlaamse club	x
Juiste toepassing van **de jeugdregels**	#referee coach brieft & begeleid voor tornooi de jeugdrefs	x
	#online webinars rond de regels bij de start van het seizoen	x
	#regels rond U6 communiceren via video	x
	#bevraging na elke tornooi + einde seizoen	x

1.1. *JEUGDFESTIVAL EN TORNOOIEN*

In samenwerking met onze clubs en de Nationale Jeugdcommissie organiseren we jaarlijks 10 tot 12 speeldagen voor de jongste jeugdspelers. Deze tornooien zullen ook bijgehouden worden in ons ledenbeheer systeem Twizzit. Op die manier kunnen we zien welke clubs en jeugdspelers actief zijn op de tornooien. We werken zonder rangschikking en er wordt geen nadruk gelegd op het resultaat. Clubs staan zelf in voor de jeugdscheidsrechters en we zorgen ervoor dat in elke club een scheidsrechtercoach aanwezig is die deze jeugdscheidsrechters kan coachen en begeleiden.
Jaarlijks organiseren we een Vlaams jeugdfestival waarop we alle jeugdspelers van onze clubs verzamelen op één locatie. Tijdens dit festival trachten we hen zo veel mogelijk tegen verschillende ploegen te laten spelen en staat FUN hebben op n°1.

We doen op nationaal vlak hetzelfde en zullen elk jaar instaan voor de organisatie van een Belgisch Jeugdfestival, waarop dan alle jeugdploegen van België verzameld worden. Maar door het grote aantal ploegen, zal dit steeds opgesplitst worden in enerzijds U8-U10 en anderzijds de U12.

1.2. *JUISTE TOEPASSING VAN DE JEUGDREGELS*

Een referee coach (of scheidsrechtercoach) zal een belangrijke plaats innemen bij het helpen toepassen van de geldende jeugdregels. Door enerzijds vooraf de jeugdscheidsrechters te briefen en tijdens het tornooi te coachen.
Daarnaast is het organiseren van jeugdscheidsrechterscursussen cruciaal in combinatie met het ter beschikking stellen van duidelijke spelregels. Deze zullen ook via video's worden verduidelijkt.
We organiseren in het begin van het seizoen online webinars om de jeugdregels voor trainers en scheidsrechters te verduidelijken.
Na elk tornooi willen we een bevraging doen bij trainers en scheidsrechters om zo de vinger aan de pols te houden en te kunnen inspelen op mogelijke problemen of moeilijkheden. Bij het afsluiten van het jeugdseizoen zal een uitgebreidere bevraging worden gedaan bij alle stakeholders van de jeugdtornooien.

HOOFDSTUK 2: **12-18 JARIGEN**

2.1. *BELEVING VERHOGEN*

Omschrijving	KPI	2022
Beleving (kader/vrienden/recreatie): Door de verhoogde beleving blijven leden langer in de club en is de doorstroom van U14 naar U18 hoger (doorstroom = verlengde leden)	10% betere doorstroom van U14 - U16 – U18	X
Betrokkenheid verhogen in **beleid**: initiatieven die hen meer actieve leden maken.	Minder drop-out moet resulteren in meer teams in competitie (zie luik 2)	X

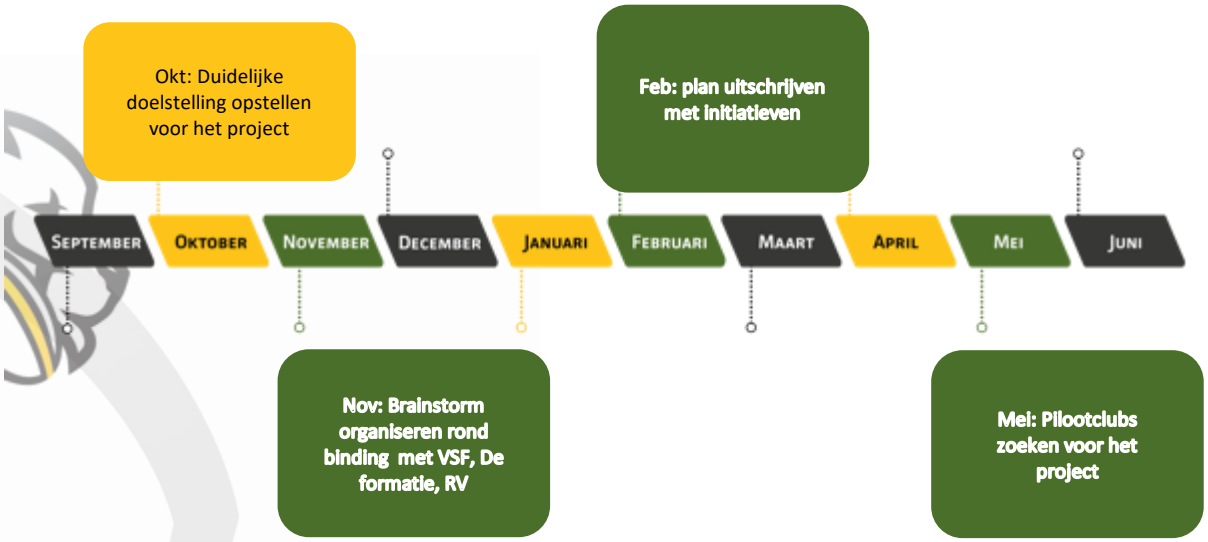
Met Rugby Vlaanderen willen we graag de beleving van deze doelgroep vergroten om hen langer te binden in de club. Naast initiatieven die te maken hebben met de sport willen we hen ook extra-sportief prikkelen.

2.1.1. IDEE

Het idee is om de clubs te ondersteunen in hun binding van de spelersgroep 12-18 jaar. Daarbij kijken we enerzijds hoe we de beleving van de sport kunnen verbeteren. Het gaat om leukere en meer uitdagende trainingen waarbij spelers mee doelen kunnen stellen. Voorbeelden hiervan zijn coachen met de m-factor maar ook de gamification van de trainingen (zie lager). Anderzijds willen we deze spelers extra-sportief iets aanbieden. Hen meer betrekken in het beleid van een club, hen initiatieven laten nemen om de club meer toegankelijk te maken. Voorbeelden uit andere sporten ter inspiratie zijn "we are next" van de Gymfed, je clubhuis inrichten als jeugdhuis enz.

2.1.2. PLANNING

Het project zal meer vorm krijgen tijdens het seizoen 2020-2021 om uiteindelijk te testen in het najaar van 2021 met een 2-tal clubs. Je kan hieronder de planning vinden.



We denken de clubs te ondersteunen op verschillende manieren. Dat gaat van clubbezoeken om clubactoren op te leiden, het voorzien van een toolkit met inspirerende voorbeelden om jongeren enthousiast te maken tot het uitreiken van een winnaar voor de beste ideëen. Clubs zullen daarnaast via Acropolis ook beloond worden voor hun werk.

2.2. *BLESSUREPREVENTIE*

Omschrijving	KPI	2021
Blessurepreventie: minder blessures in deze categorie, implementatie van activate	15% minder ongevallen bij Arena voor deze categorie	X
	Concussion attest: elke actieve trainer heeft een attest WR	X
	Functional screening in clubs? Of sportkeuringsartsen	X

2.2.1. WHY-HOW-WHAT

Samen met World Rugby gaan we de strijd aan tegen blessures = blessurepreventie. Dit is nodig aangezien we het volgende kunnen concluderen uit de gegevensanalyse die gebaseerd is op de ongevalsaangiften bij onze verzekeraar Arena:

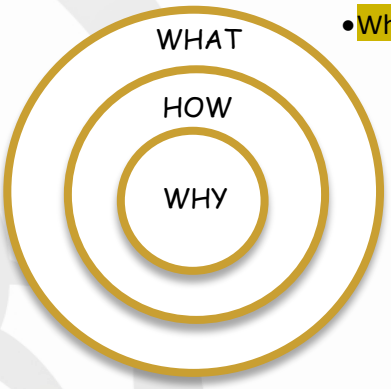
- 57% tijdens tackel
- 36% tijdens training, 64% tijdens wedstrijd
- 72% is 18j of ouder
- Meeste blessures bij aanvang van het seizoen
- Hoe zwaarder de speler hoe meer kans op blessure
- Soort letsel: 21% fractuur, 16% kneuzing, 9% luxatie
-

Daarnaast weten we dat hoe meer inpact en intensiteit spelers krijgen, hoe hoger de kans op blessures

Tot slot kunnen we ook afleiden uit de bevraging van de 16 tot 22 jarigen dat een blessure de 2de grootste reden is om niet meer verder rugby te spelen. Algemeen (voor alle drop-outs) is dit zelfs de voornaamste reden.

Om de strijd tegen blessures aan te gaan is er door World Rugby het programma Activate opgemaakt. Het volgen van dit programma zou leiden tot:

- 26-40% minder blessures aan zachte weefels
- 29-60% minder hersenschudding



- Why:
  - Om blessures te vermijden
  - Plezier van het spel te behouden
  - Prestaties verbeteren
  - Minder blessures => meer speelmogelijkheden => betere prestaties
- How:
  - Waarden en regels van rugbyspel respecteren
  - Veiligheid van omgeving/ materiaal controleren en aanpassen
  - Planmatig training
  - Opbouw van trainingen
  - Coach moet correcte technieken aanleren
- What:
  - Omgeving/ materiaal
    - Putten in veld, beschadigd materiaal, kledij in orde,…
    - EHBO kist aanwezig op club?
    - → **Beperkte controle voor trainers**
  - Planning training
    - **Opwarming**: lichaam voorbereiden op Kern van training
    - **Kern**: trainingsstimulus (rugby en/of fysiek)
    - **Cooling down**: lichaam tot rust laten komen
  - Opbouw training
    - Progressief/ Opbouwend
  - Correcte technieken
    - Neutrale/rechte rug, voeten op heupbreedte, hoofd in verlengde van rug,…
    - → **Veel controle voor trainers**
-

2.2.2. Principes van Activate

Richtlijnen:

- **Progressief** opbouwen: traag → snel, klein → groot
- **Specifiek**: bewegingen, spieren
- **Dynamisch**: stretchen, oefeningen, spelvormen

Volgens het R.A.M.P. Protocol

- **Raise** : Verhoog de hartslag → lopen
- **Activate** : Activeer de spieren → squat, lunges, pompen
- **Mobilise** : Mobiliseer gewrichten → Dynamisch stretchen
- **Potentiate** : Versterken → Krachtoefeningen/ sprintoefeningen

2.2.3. Het plan Activate en de 8 sleutelfactoren

Er zijn programma's uitgewerkt voor:

- Volwassenen
- U15 (13-15j)
- U16 (15-16j)
- U18 (16-18j)

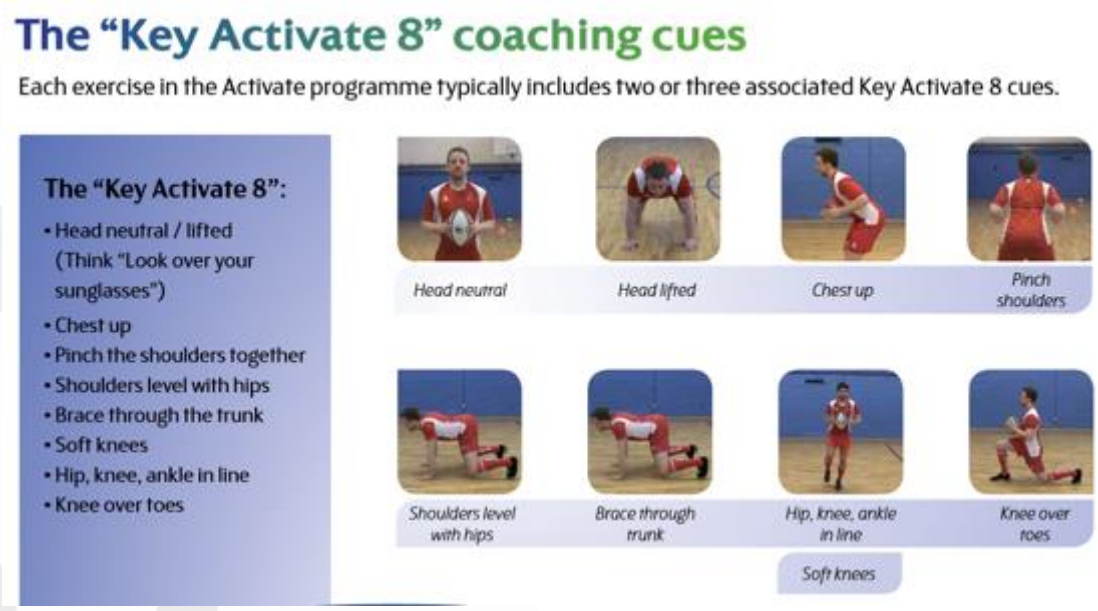
Meer info over Activate per doelgroep kan je vinden in bijlage.

Met als doel om:

- Algemene bewegingscontrole
- Atletische prestatie verbeteren
- Fysieke robuustheid

2.2.4. Opbouw Activate

- Het bestaat uit verschillende fasen zodat de begeleider kan zorgen voor een progressieve opbouw doorheen heel het seizoen. 1 fase kan gebruikt worden gedurende een periode tijdens het seizoen (bv. 1 fase gedurende 1 maand volgen en daarna overschakelen naar de volgende).
- De verschillende delen zorgen voor progressieve opbouw doorheen 1 training. Elke fase/opwarming is opgebouwd uit 4 delen (parts A-B-C-D) die zorgen voor een progressieve opbouw
- Aanwijzingen: S/R/D
    - Sets
    - Reps/ herhalingen
    - Distance/ duration
- In activate zijn er 8 sleutelfactoren/domeinen waaraan een rugbyspeler moet werken om het risico op een blessure te verminderen. Deze domeinen zijn:



Figuur 48: Activate 8 coaching cues

In elke oefening zouden een aantal van deze sleutelfactoren moeten zitten.
Hieronder kan je een voorbeelden vinden van een oefening, zombie squat waarin de sleutelfactoren vervat zitten:

Figuur 49: Activate voorbeeldoefeningen

Hierin zitten de sleutelfactoren van "chest up" en "hip, knee, ankel in line".

Het Activate programma zit in alle opleidingen van Rugby Vlaanderen. Vooral tijdens de initiator wordt hier dieper op ingegaan en willen dat alle trainers dit zoveel mogelijk integreren in hun opwarming voor trainingen maar vooral voor wedstrijden.

Meer info op: https://iris.world.rugby/coaching/activate-injury-prevention-exercise-programme

2.3. *INNOVATIEF SPORTEN | GAMIFICATION*

2.3.1. IDEE

Met het project gamification willen we een trend van het huidige tijdperk zijn weg laten vinden in het rugbyaanbod, nl. games en spelvorm integreren in het dagelijkse leven en dus ook in de uitoefening van sport op school en als hobby. Onze hoofd doelgroepen zijn dus de trainers binnen een club en leerkrachten LO op scholen die het spel zullen hanteren. Maar dus ook onze jeugd die gewoon is van op deze manier te leven en te leren.

We zullen een bordspel ontwikkelen gebaseerd op de wereld van gaming en bestaande spelen zoals bv monopoly of kolonisten, waarbij allerlei levels kunnen uitgespeeld worden, zaken kunnen gewonnen of verloren worden, er met en tegen elkaar kan gewerkt worden,...

2.3.2. PLANNING

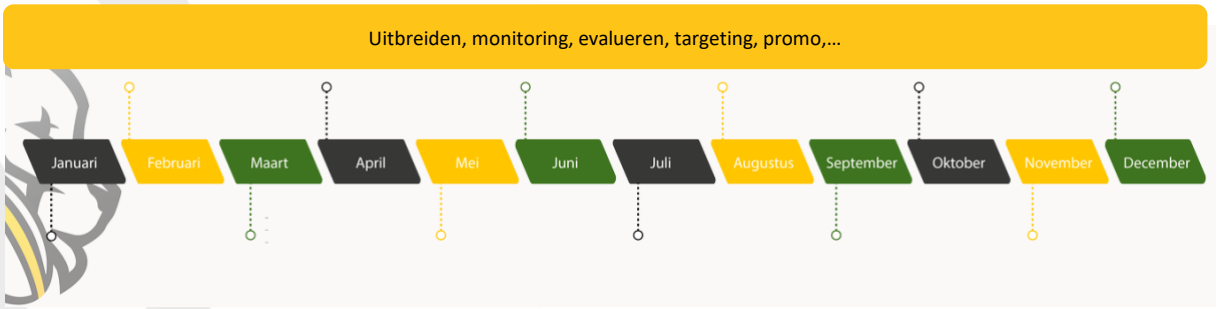
2021

Het jaar 2021 zal voor in het teken staan van uittesten, promotie en integratie van het spel in clubs en scholen. In het begin van het jaar kunnen we starten met het uittesten van het prototype om zo de juiste afwerking voor het product te krijgen. Daarna zetten we vol in op de promotie binnen scholen en clubs. Het schooljaar 2021 – 2022 zal een dan ook een grote focus krijgen, met een eerste evaluatiemoment op het einde van het jaar.

2022

2022 in het teken staan van monitoren, promotie, aanpassen, uitbreiden en targetten van nieuwe leden. Hier zijn we al een jaar verder waardoor wij al meer kennis vergaard hebben en al meer mensen het product kennen. Hier kunnen we nu doorduwen door een grotere promotiecampagne bij leerkrachten. Onze clubs hebben we dan al bereikt in het vorige jaar, waardoor we nu kunnen beginnen met onze uitbreidingen te lanceren. Tijdens dit jaar is er ook een constante monitoring door middel van onze website. Hierdoor kunnen we ook makkelijker nieuwe leden targetten wat ook een groot doel zal zijn voor dit jaar.

2023



In 2023 loopt het project al twee jaren en kunnen we bezig zijn met het uitbreiden en aanpassen van ons aanbod. De bedoeling is hier vooral al onze markt te gebruiken en te vergroten door nieuwe producten.

2.3.3. Uitvoering en monitoring

Omschrijving	Indicator	2021	2022	2023	2024
LEEFTIJD 12-18 JAAR					
Innovatief sporten | Gamificatie: gamification tijdens de trainingen van de U14/U16 en U18 wederom om de beleving te verhogen.	Aantal ploegen die dit gebruiken per categorie	X	X	X	

Indien ingezet bij trainingen is het doel dat de trainer in een spelvariant technische skills kan aanleren maar dan in spelvorm, wat nauwer aansluit bij de leefwereld van onze jeugd. Maar ook dat er kan ingezet worden op het ontwikkelen van diverse interpersoonlijke vaardigheden die van iedere rugbyspeler een meer complete speler maken. Meer specifiek verwijzen we hier naar het DISC-model dat op vandaag al ingezet wordt in onze benadering op vlak van coaching. DISC staat voor de attitudes descisionmaking, initiative, selfreflection, creativity. Dus ook bij het spelen van het spel, als team met én tegen elkaar, zullen vaardigenheden als samenwerking, initiatief nemen, oplossingsgerichte denken,...aan bod moeten komen en geoefend kunnen worden.

Indien ingezet op scholen richt het basisspel zich voornamelijk op kennismaking met rugby met doel meer mensen aan te trekken voor onze sport. We bouwen dan ook verder op kennis waarvan we weten dat deze reeds aanwezig is bij de leerkrachten LO en bieden hen met het spel een kant-en-klare manier om rugby te integreren in hun lessen. Dit pakket zal comform zijn met het curriculum van het onderwijs.(eventueel zelfs aan te vullen met een starterspakket om een les (of meerdere) te besteden aan het leren van de basisprincipes van rugby. De leerkracht hoeft niet persé onze sport goed te kennen en faciliteert vnl. het spel.
Het bordspel zelf zal de basis zijn. Er zal een variant zijn voor trainers en eentje voor leerkrachten. Deze basis zal aangevuld kunnen worden met diverse uitbreidingspakketten, die kunnen ingezet worden als geheel of specifiek om gericht een bepaalde skill te leren. De offline, en dus fysieke spelen, zullen aangevuld worden met een online gebeuren. Een website waarin enerzijds ondersteuning wordt aangeboden voor de trainers en leerkrachten om de spelen te gebruiken. Anderzijds een onderdeel in de site die gericht zal zijn naar de deelnemers van de spelen, zijn de de scholieren en rugbyspelers. Dit om bij voltooien van een spel een 'beloning' te kunnen geven en scores te kunnen bijhouden en vergelijken. Maar uiteraard heeft dit onderdeel ook een bijkomende bedoeling nl. het beter kunnen opvolgen van resultaten van onze inspanningen en het genereren van data om in de toekomst gerichter acties te kunnen ondernemen. Een onmiddellijke actie die we willen nemen met de registratie bij scholieren, is hen linken aan de club in hun beurt en hen het aanbod geven 4x gratis een training te gaan volgen bij deze club.

Met dit aanbod spelen we in op een aantal behoeften die op vandaag aanwezig zijn bij verschillende doelgroepen. We lichten hier even verder toe.
Voor trainers is het niet altijd even makkelijk creatief en inventief te blijven binnen het uitdenken en uitwerken van hun trainingen. Onze vele vrijwilligers doen hier hun uiterste best maar kunnen hier zeker verdere ondersteuning gebruiken. Door dit aanbod geven we hen een nieuwe en innovatieve manier om hun trainingen mee af te wisselen. Een aanpak die bovendien sterk aansluit bij de leefwereld van hun spelers waardoor ook de aandacht en de goesting bij deze laatste mogelijk hoger zal zijn. Bovendien weten we dat onze trainers het niet altijd evident vinden om vanuit technische trainingen te werken aan de interpersoonlijke vaardigheden en gedragingen van ons DISC-model. Ook hier reiken we een fantastische mogelijkheid aan om onze spelers completer te maken en hun uit te dagen op deze vlakken.
Ook bij de leerkrachten LO zien we vaak een grote bereidheid om zaken door te geven op vlak van minder gekende sporten maar is het voor hen niet altijd makkelijk hierin de juiste manier te vinden. Bovendien vraag het ook van hen voorbereidingstijd en creativiteit. We leveren hen eigenlijk met dit spel een kant en klare les aan die zij zelf met beperkte voorbereiding kunnen inzetten. Hierdoor is niet steeds meer een medewerker van de federaties nodig om initiaties mee in goede banen te leiden. Doordat ook de vorm van het aanbod aansluit bij de leefwereld van de scholieren, zijn we ook overtuigd dat dit voor de leerkrachten een meer dan handig instrument is.

Voor de federaties en de clubs ligt er een grote win op vlak van het vergaren van data door het offline spel te linken met de online website. Verdere monitoring is namelijk mogelijk na de verkoop van het spel (iets wat op vandaag niet altijd zichtbaar en mogelijk is na vb. geven van een initiatie op een school). We zullen data kunnen verzamelen op basis het aantal registraties, gebruik per school, gebruik op clubs, omzetting naar free trials aanbod, omzetting naar nieuwe leden,...maar ook net het NIET binnenkomen van data (na aankoop van het spel) kan ons aanzetten de juiste contacten te leggen en gerichte acties te nemen.

Ten slotte spelen we ook in op een behoefte die bestaat bij leden en clubs. We zien op bepaalde leeftijden een grotere uitval bij onze leden. Door in te spelen op hun eigen leefwereld en hierdoor hun interesses te vermengen in training en clubs kan mogelijk uitval vermeden worden.

Niettegenstaande we ons voornamelijk richten op jongeren tussen 12 en 18, dient toch gezegd dat er is gekozen voor een toepassing die ook buiten deze doelgroepen kan ingezet worden (met als gevolg een grotere return voor de zelfde inspanning).

2.3.4. Stakeholders/partners

Natuurlijk zullen onze grootste stakeholders de clubs, coaches, spelers, leerkrachten en leerlingen zijn. Verder zullen wij wel nog met heel wat mensen moeten samenwerken om het spel volledig te ontwikkelen.

- Een externe coach die mee de spelen ontwikkelt om zo dicht mogelijk bij de nieuwe trends van het rugby te blijven.
- Een partner die het spel effectief kan maken en drukken in de materialen die hiervoor het best werken.
- Een partner die de website met de nieuwe functies kan maken en de monitoring kan garanderen

2.3.5. Promotie en communicatie

De promotie zal voor de clubs gebeuren via onze sociale media en nieuwsbrief. Ze zullen de eerste spelen goedkoper via ons kunnen aankopen. Het zal ook in onze opleidingen gepromoot worden en we proberen een soort van leaderboard te maken met het aantal badges per speler. Zo zijn de spelers meer uitgedaagd de volgende levels aan te gaan.
Voor de scholen zal de periode mei en juni gebruikt worden om zoveel mogelijk op beurzen en bijscholingen te staan. Zo kunnen we ons product zoveel mogelijk in de kijker te zetten bij de leerkrachten. Er zullen speciale promo's zijn om het zo laagdrempelig mogelijk te maken voor leerkrachten om het spel te kunnen aankopen.

2.3.6. Conclusie

Wij geloven sterk in het concept van gamification om jongeren niet enkel aan te zetten tot te bewegen en te leren op een plezierige manier in hun leefwereld, maar ook om nieuwe jongeren te bereiken om onze prachtige sport te ontdekken op een unieke manier. Gamification kan een nieuw begrip worden in de moderne sportwereld om jongeren meer te bereiken in hun leefwereld. Esports zal alleen nog maar een grotere community worden, dus laten we nu innoveren en niet bij onze traditonele manieren blijven. Wij met Rugby Vlaanderen zijn alvast volledig mee en zouden graag de pioniers zijn om deze innovatieve manier te introduceren in de sportwereld.

HOOFDSTUK 3: **19-24 JARIGEN**

LEEFTIJD 19-24 JAAR	KPI's	2021
Organisatie van een regionale competitie over heel Vlaanderen	Indeling in minimum 2 reeksen	X

	Wekelijkse communicatie resulaten	X
	Bijhouden forfaits, wedstrijden zonder ref, gele en rode kaarten	X

3.1. *ORGANISATIE VAN EEN REGIONALE COMPETITIE OVER HEEL VLAANDEREN*

Jaarlijkse organisatie in minimum 2x regionale reeksen. Waarbij Regionale 1 de ploegen zich kunnen voorbereiden op een mogelijke overgang naar de nationale reeksen.
We zien erop toe dat in de laagste regionale afdelingen de afstanden zo veel mogelijk beperkt kunnen worden. Om op die manier de drempels weg te werken.
Via onze website https://rugby.vlaanderen/vlaams/ publiceren we de wedstrijden, uitslagen, rangschikking, scheidsrechter en een overzicht van gele en rode kaarten.
Wekelijks zullen we ook via onze sociale media (Instagram en Facebook) resultaten communiceren met onze community.

3.2. *BELEIDSFOCUS LAAGDREMPELIG SPORTEN | STUDENTEN SEVENS SERIES*

Deze beleidsfocus kan je ook terugvinden in luik 2 van het beleidsplan. Hieronder de belangrijkste omschrijving van de acties met de KPI's:

Omschrijving	KPI	2021
Beleidsfocus LD | Hoger Onderwijs & unif: actief rugby promoten & aanbod aanpassen	HO competitie Sevens Series in samenwerking met SSV met 8 mannen- en 5 vrouwenploegen (7s)	6 – 3
	Speler(ster) van het seizoen	1
	Jaarlijkse bevraging over beleving competitie 7's	X
	Opstart nieuwe schoolteams die deelnemen aan HO competitie	1
Oprichten van HO-teams, comp.	3 ploegen die deelnemen aan 15s competitie	X
Pathway uitstippelen: Wat na 18 jaar wat na 24 jaar (einde school)?	Pathway beschikbaar (update website – gerichte mail naar deze groep)	X

Het project start in 2021 en loopt over twee jaar tot en met 2022. Tegen die tijd zou de competitie moeten geïntegreerd zijn en op zich verder lopen.

3.2.1. IDEE

De studenten zijn altijd een aparte, zelfstandige organisatie geweest waarbij de competitie wordt georganiseerd door Studenten Sport Vlaanderen. Voor ons is dit een belangrijke doelgroep aangezien uit de gegevensverzameling blijkt dat wij enerzijds heel veel leden verliezen bij de overgang van U18 naar senioren. En anderzijds zien wij uit de bevraging dat 62% van de spelende studenten nog geen rugby hebben gespeeld voor hun studies in het hoger onderwijs.

Ons doel is om hen nauwer te betrekken bij onze werking, hun leden in onze database te krijgen, een gepast rugbyaanbod voor hen aan te bieden en deze teams te ondersteunen.

3.2.2. PLANNING

Na de bevraging en interviews met de coaches (belangrijkste drijfkrachten achter de teams) en het organiseren van twee testtornooien in het seizoen 2019-2020. Hebben wij besloten om de competitie voor 2020-2021 uit te bereiden en de rugbyvorm rugby sevens te gebruiken. Het heeft verschillende voordelen en leent zich goed voor het studentenrugby omwille van:

- Je hebt **minder spelers** nodig dan bij het traditionele rugby
- Rugby sevens wordt georganiseerd in **tornooivorm**, deze vorm heeft meer de sfeer van **een festival**. De ideale beleving voor de studenten!
- Omwille van de tornooien zijn er **minder speeldagen** nodig. Toch wel een belangrijke factor aangezien studenten aangeven dat de balans studies/rugby niet altijd eenvoudig voor hen is.

Vorig seizoen waren er 6 mannelijke teams en 3 vrouwelijke teams actief. Goed voor een 200-tal deelnemers. In 20-21 willen we beter doen en meer spelers begeleiden. Het gaat om de volgende onderwijsinstellingen:

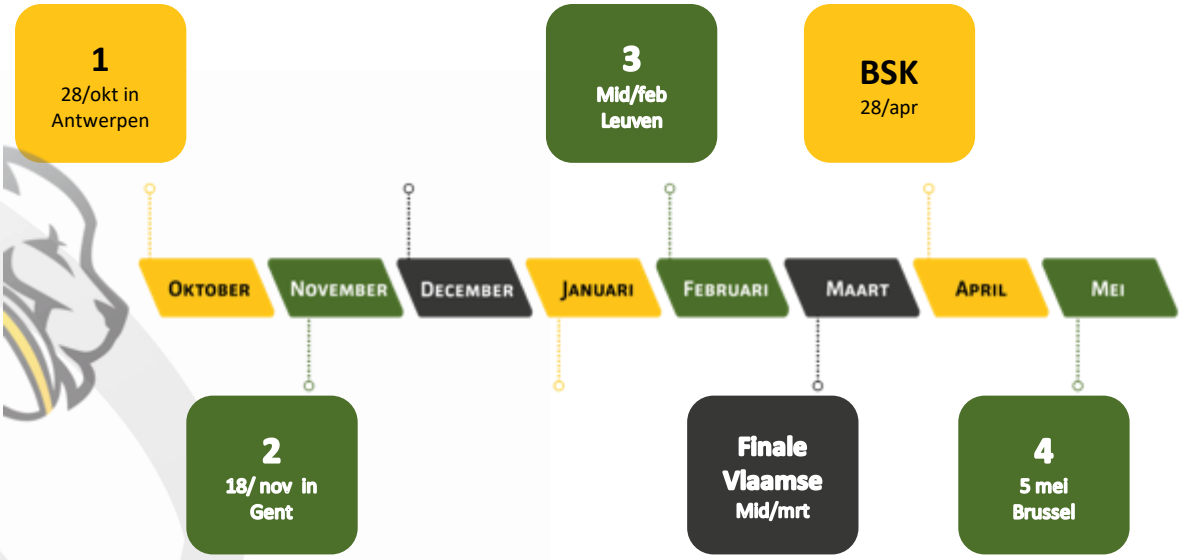
- KULeuven (met damesteam)
- UGent (met damesteam)
- VUB
- KULAK (Kortrijk)
- Universiteit Antwerpen (met damesteam)
- Hogeschool Gent

De competitie voor 20-21 is dus de eerste try-out na de testtornooien en noemt de Sevens series. De tornooien zullen allemaal in de late namiddag georganiseerd worden van 15h tot max 22h. Op die manier trachten we zoveel mogelijk buiten de lessen van de studenten te blijven + houden we rekening met de spitsuren in het verkeer.

Er zijn in totaal vier tornooien in Vlaanderen die deel uitmaken van het Sevens circuit:

- 28 oktober (Antwerpen)
- 18 november (Gent)
- Midden feburari (Leuven)
- Mei: Final leg in Mandela

Daarnaast is er nog het BSK (Belgische kampioenschap) rugby 7's op 31/3 of 28/4. Naast het sevens is er voor de grotere studententeams ook nog de mogelijkheid om 15's rugby te spelen op de Vlaamse finaledag in maart 2021. Hieronder een overzicht:



Tijdens de vier tornooien van de sevens series verzamelen de ploegen punten, waarna de eindwinnaar bekend is op de 4de speeldag. Dit is ook het moment waar de speler en speelster van het schooljaar bekend worden gemaakt.

3.2.3. Uitvoering en monitoring

Alle **coördinatie** over de competitie verloopt via Studenten Sport Vlaanderen en de sportverantwoordelijken van elke universiteit/hoge school.

Rugby Vlaanderen wil vooral communiceren naar de spelers en hen de pathway voorleggen. Vooral spelers waarvan hun studies afgelopen zijn willen we naar de clubs leiden of er toe aanzetten om nieuwe clubs te starten. Daarnaast willen wij onze U18 spelers die doorstromen naar senior niveau wegwijs maken in het aanbod op hogeschool niveau.

Rugby Vlaanderen zijn rol bestaat erin om de teams en de competitie te ondersteunen
Hieronder een overzicht van de steun initiatieven (al dan niet in samenwerking met Studenten Sport Vlaanderen).

Figuur 50: Rugby Vlaanderen business proposal

Wij zullen dus:

- Trachten een festival te maken van het tornooi door:
    - Muziek te voorzien tijdens het tornooi
    - Catering in samenspraak met het organiserende team
    - Een uitreiking op het einde van het tornooi
    - Kwalitatieve refs voorzien om de wedstrijden te fluiten
    - EHBO post voorzien
- Wij willen de teams helpen met hun promotie
- Wij zullen hen ballen voorzien bij de start van het seizoen indien ze hun leden ingeven in onze database
- De coaches van elk team krijgen 50% korting bij het volgen van opleidingen
- Elk team krijgt toegang tot Twizzit voor hun leden op te volgen en hun scores te raadplegen, dit eveneens op onze website.

Na dit seizoen komt er opnieuw **een bevraging** om te polsen naar de beleving van de studenten. De bevraging is gepland voor mei (na de laatste speeldag).

Tot slot zullen wij **een begeleider vanuit Rugby Vlaanderen** aanstellen om de teams te bezoeken, de trainers te inspireren voor hun trainingen en de tornooien mee te managen. Hij zal ook de taak krijgen om te onderzoeken of een opstart van een nieuw team mogelijk is. Zo is er bijvoorbeeld nog geen rugby in Hasselt terwijl er wel een hogeschool en universiteit is. De procedure is gelijkaardig aan die van het bouwen van een nieuw club (zie bouwen).

HOOFDSTUK 4: **25+**

4.1. *PATHWAY UITSTIPPELEN*

Voor de leeftijdsgroep 25+ bedoelen we alle spelers die ouder dan 25 jaar zijn. Vanaf 30 jaar zien wij een "natuurlijk" drop-out van leden omwille van:

- Minder tijd om rugby te spelen omdat veel leden aan gezinsuitbreiding doen
- Lichamelijke beperkingen om nog langer contact rugby te spelen.
- Wij willen deze natuurlijke drop-out graag reduceren door in te zetten enerzijds op een **recreatief aanbod** in de rugbyclubs (zie BOIEN). Hierdoor hoeven leden niet meer 2x te trainen + 1 wedstrijd per week maar is de drempel lager dan voorheen. Daarnaast willen wij de clubs gezinsvriendelijker maken zodat ouder en kind samen kunnen sporten. Anderzijds kunnen zij een andere rol opnemen in de club zoals de rol van trainer, scheidsrechter, bestuurder, vrijwilliger enz.
- Om dit te communiceren naar de leden willen we gebruik maken van een automatisch mailingsysteem (momenteel mailchimp) die leden wegwijs maakt in wat ze allemaal kunnen doen in hun club. We willen segmenteren op basis van leeftijd en club.

4.2. *GEZINSBELEVING*

Omschrijving	KPI's		2022
Gezinsbeleving (kids en partner): richtlijnen hoe een gezinsvriendelijjke clubs worden. Dit wordt gebruikt in de clubsupport zie BOUWEN	Hebben van de richtlijn implementatie 50% v/d clubs	+	X

Samen met Gezinssport Vlaanderen willen wij een roadmap uitbrengen voor onze clubs met initiatieven om meer op maat van het gezin te werken. Er zijn al verschillende ideeën zoals:

- Oudertrainingen aanbieden tijdens trainingen van de rugbyschool (onder 10 jaar). Dit kan zijn in de vorm van:
    - Loopgroepen
    - Fitnessprogramma
    - Touch rugby
    - …
- Meer "attracties" voorzien tijdens wedstrijden van de senioren dames en heren zoals: springkastelen, jeugdtrainingen, jeugdopvang, workshops
- Lidmaatschappen afstemmen op het gezin met kortingen voor verschillende leden

De samenwerking met Gezinssport Vlaanderen wordt uitgewerkt in 2021. De roadmap voor clubs is gepland voor 2022

4.3. *RECREATIEF AANBOD & BLESSUREPREVENTIE*

In SD 1: BOEIEN, OD 2: recreatieve vormen worden deze vormen verder omschreven. Het is vooral voor de doelgroep 30+ dat deze vormen zijn uitgeschreven.
Daarnaast spraken we in SD 2: BINDEN, OD 5 al van blessurepreventie via Activate. In dit programma zit ook een deel voor de doelgroep volwassenen. Wij willen dit dus integreren in de trainingen van de 25+ doelgroep. De trainers zijn hier de belangrijkste actor.

DEEL 3 | BOUWEN

HOOFDSTUK 1: **SPORTCLUBONDERSTEUNER**

1.1. *SCREENING EN SUPPORT*

Enabler	Wat?	KPI	Jaar 1
1 Screening & Acropolis plan 2.0	•Screening: noden en opportuniteiten in kaart brengen •Acropolis Plan: kwalitieits-actieplan (ondersteunen en incentives)	# screening van de clubs in RV om de 2 jaar # Acropolis criteria per jaar met uitbetaling # Label uitreiking per jaar (sept) # clubs in categorieën •Categorie 1 (>200) •Categorie 2 (150-200) •Categorie 3 (80-150) •Categorie 4 (0-80)	X X X X X

1.1.1. HET IDEE

Bij Rugby Vlaanderen geloven we sterk in een gedetailleerde screening van elke club. Zo kunnen we samen met de club bekijken welke uitdagingen zij voor zich hebben liggen. We steken dit allen in een positief “samen-verhaal” om zo de clubs aan te moedigen deze stappen ook te nemen.

1.1.2. DE PLANNING

De screening is een cyclus die elk jaar zal terugkomen en voor verschillende clubs op verschillende momenten op het jaar zal gebeuren.

Sept – dec 2020

Alles begint bij het maken van een steengoede screening. We starten met het idee van wat een basisclub moet bezitten, naar wat de club van de toekomst zou zijn. Dit alles moet in een bruikbaar en laagdrempelig document komen. Verder zullen de enquêtes nog gemaakt worden
Die verstuurd gaan worden naar alle stakeholders in de club.

1.1.3. Uitvoering en monitoring

Zoals je in de gegevensanalyse kan zien zitten we met clubs in verschillende fases van hun groei. Elke club is uniek en heeft zijn eigen sterktes, maar ook zijn zwaktes. Met deze gedetailleerde screening gaan wij proberen onze clubs zo goed mogelijk in kaart te brengen. Alle aspecten binnen een club zullen aan bod komen, zodat we een totaal beeld krijgen. Dit zullen dezelfde peilers zijn dan binnen het acropolisplan. De screening omvat waar de club nu juist is, maar ook wat de volgende stappen zijn in de groei van club. Dit zal gaan via volgende methode:

- Stap 1: Meeting met bestuur (intake gesprek)
- Stap 2: Clubbezoek om de screening te starten
- Stap 3: Versturen van een specifieke enquete naar alle belangrijke stakeholders in de club (Leden, ouders, trainers en vrijwilligers)
- Stap 4: Evaluatie met de club over de gedetailleerde screening (nazorg)
- Stap 5: Actieplan

Via deze weg kunnen wij veel korter op de bal spelen voor aankomende “problemen“. We kunnen de club zo ook een duidelijk inzicht geven en motiveren om planmatig naar de toekomst te werken.

1.2. *BELEIDSFOCUS JEUGDSPORT | ACROPOLISPLAN 2.0*

Omschrijving	KPI	2021
Beleidsfocus jeugd | Acropolis Plan: kwalitieits-actieplan (ondersteunen en incentives)	# Acropolis criteria per jaar met uitbetaling	X
	# Label uitreiking per jaar (sept)	X

1.2.1. IDEE

We hebben gemerkt dat het Acropolisplan met bijbehorende middelen, die rechtstreeks naar de clubs gaan ter ondersteuning van hun jeugdwerking, wordt gewaardeerd door onze clubs. (Zie gegevensverzameling 6.6.2 Acropolisplan). Maar tevens is ook uit diezelfde bevraging gekomen dat de clubs het “alles of niets” principe niet eerlijk vonden.
Daarom gaan we vanaf seizoen 2020-2021 naar een aangepast Acropolisplan 2.0. Bijgestaan door een werkgroep van clubbestuurders van verschillende clubs zijn we tot het besluit gekomen dat we binnen de 7x zuilen de focus behouden op een kwalitatieve jeugdwerking.
We gaan voor een gematigder systeem, dat ruimte geeft aan clubs om te kunnen werken aan hun tekortkomingen.
We trachten meer clubs aan boord te krijgen door een doorgedreven clubondersteuning (zie 1.1 Screening & Support). Uit ervaring hebben we gemerkt dat goed bestuur cruciaal is voor een goede clubwerking, daarom ook dat we extra inzetten op de zuil “goed bestuur”

Figuur 51: 7x zuilen Acropolisplan 2.0

1.2.1. PLANNING

Elk jaar zal op het einde van het seizoen een stand van zaken gegeven worden van de 7x zuilen in Acropolis 2.0. Dit zal te raadplegen zijn via Twizzit. Waarbij op elk moment een stand van zaken kan geraadpleegd worden.
Tijdens het clubbezoek zal ook steeds de stand van zaken overlopen worden met het clubbestuur. Op 15 juni 2021 zal het Acropolis dossier worden afgesloten. In september 2021 zullen de Kwaliteitslabels worden uitgereikt.
Tevens zetten we opnieuw in op extra dossiers die onze clubs kunnen indienen om subsidies te ontvangen. Deze dossiers moeten gaan over jeugdwerking en in het bijzonder laagdrempelige initiatieven, kansengroepen, aangename sfeer op de club. Hiervoor trekken we 15% uit van het totale budget FO Jeugdsport Acropolis 2.0.
Clubs die extra werk maken van een groei in hun jeugdschool zullen we ook belonen. De 3x sterkste stijgers ontvangen een pakket van 1000€/club.

1.2.2. UITVOERING EN MONITORING

Alles zal gemonitord worden via het ledenbeheer systeem van Twizzit. Dit zal ook een actuele weergave zijn van de situatie.

Elke zuil heeft meerdere criteria, maar voor elke zuil zijn er minimum voorwaarden waaraan een club dient te voldoen om deel te nemen aan het FO jeugdsportdossier Acropolisplan 2.0. Er zijn ook minimum voorwaarden om als club de overstap te kunnen maken naar de Nationale afdeling die binnen Belgium Rugby zitten mee vervat. (zie bijlage voor een overzicht van deze criteria).
Op het einde van elk seizoen op 15 juni zal het dossier van elke club afgesloten worden en berekenen we hun score. Op basis van hun score zal een berekening gedaan worden op het totaal aantal punten die behaald zijn tijdens het seizoen door alle deelnemende clubs. De beloning voor sterkst groeiende clubs zal mee uitbetaald worden voor 15 juli van het seizoen.
De extra dossiers worden door een interne werkgroep beoordeelt en uitbetaald voor 15 september.
Wij zullen een controle uitvoeren na afloop bij onze clubs op basis van een steekproef. Indien blijkt dat clubs niet voldoen, zullen ze hun subsidies moeten terug storten en zal het bedrag verdeeld worden over de andere clubs.

PLOEGEN

	Aanbod (ploegen)	Spelers	Club	MAX SCORE	Club van de toekomst:
U6 (min. 4 tornooien)				10	
U8 (min. 6 tornooien)	1			10	In elke jeugdploeg U6-U12 m
U10 (min. 6 tornooien)	1			10	Tevens een meisjesploeg bij
U12 (min. 6 tornooien)	1			10	2x (of meer herenploegen)
U14	1			10	Minimum 2x recreatieve vorr
U15 meisjes				15	
U17 meisjes				15	
U16	1			15	
U18	1			15	
Heren (+18)	2	50		15	Entente met minimum 1/2 s
Dames (+17)	1			15	U6= 6x spelers, U8= 8x spele
Touch				10	
Wandelrugby				10	**KWALITEITSLABEL 2021-202**
Mixar				10	Minimum 1x actieve ploeg U
Multimove				10	Minimum 1x recreatieve vorr
Rugbyfit				10	
Veteranen (+35)				10	
MINIMUM VOORWAARDEN					
Minimum 2x ploegen hebben				10	
			0	210	

ploegen

KLAAR VOOR NATIONALE AFDELING ?

Feedback RV:

Figuur 52: Voorbeeld van de zuil "PLOEGEN"

1.3. *POULE VAN EXPERTEN*

Omdat we meer en meer merken dat we de clubs niet meer met alles kunnen helpen vanuit onze eigen expertise, gaan we nog meer inzetten voor bijscholen op maat. Na onze screening zou er veel duidelijk moeten zijn welke deze per club zouden moeten zijn. Door ons netwerk van experten rond ons te

vergroten, kunnen we onze clubs dit ook aanbieden. Voorbeelden hiervan zijn Dynamo, Double pass, Club grade, VSF, RFU, SRU, World Rugby,….

1.4. *BOUWEN AAN NIEUWE CLUBS*

Omschrijving	KPI	2020
Bouwen aan nieuwe clubs: draaiboek hebben voor nieuwe clubs, steun geven voor: materiaal, in het vinden van een trainer, samenwerking met de stad, advies geven op langere termijn na 3 jaar?	Draaiboek hebben – updaten maar meer visueel	X
	1 nieuwe club per seizoen	1

1.4.1. HOE HET WORDT AANGEPAKT

Zoals je in de gegevensanalyse kan terugvinden zijn de rugbyclubs in Vlaanderen geografisch mooi gespreid. Er zijn daarnaast nog verschillende gebieden in Vlaanderen waar nog veel opportuniteiten zijn om clubs op te richten. In 2018 hebben wij proactief de club van Tongeren mee opgericht aan de hand van de volgende procedure:

1. **Database uit uitpluizen** om na te gaan of er bestaande spelers of oud-spelers uit de regio Tongeren komen
2. Deze **aanschrijven** en enthousiasmeren om mee te bouwen aan een nieuw avontuur namelijk het oprichten van een rugbyclub
3. Indien minstens 1à2 personen mee de kar willen trekken wordt er een traject gestart. Met hen wordt er samengezeten om te bekijken of:
    a. Te polsen naar hun ambities
    b. Te kijken naar welke doelgroep ze willen bereiken met de initiaties
    c. De rollen te verdelen: wie doet communicatie, wie geeft training etc
4. De **stad/gemeentelijke sportdienst** wordt ingelicht en er wordt een samenwerking gestart voor:
    a. Te bekijken of we initiatietrainingen kunnen organiseren
    b. Een locatie te zoeken voor de initiatietrainingen
    c. Een promotiestrategie wordt voorbereid
    d. Te kijken of de stad op een andere manier kan ondersteunen
5. De initiaties worden gestart en de leden worden overtuigd om lid te maken. Geleidelijk wordt gekeken of er leden zijn die de club mee willen uitbouwen.

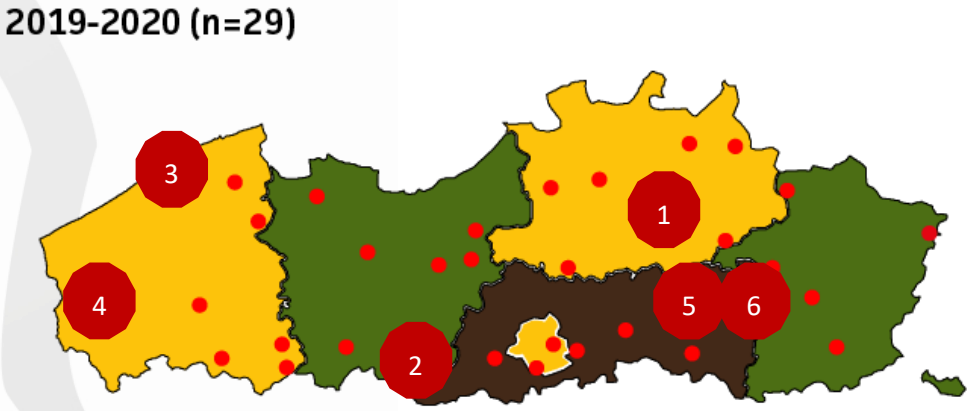
Rugby Vlaanderen voorziet van zijn kant eveneens steun. Wij ondersteunen deze clubs met een aantal initiatieven zoals:

1. RV voorziet start rugbymateriaal
2. RV helpt bij het promotiemateriaal (vlaggen, banners, tenten)
3. RV helpt in de zoektocht naar een trainer en kan deze gedeeltelijk vergoeden

4. RV helpt met de promotiestrategie
5. RV helpt in de contanten met de gemeente/stad

1.4.2. The blind spots in Vlaanderen om te "koloniseren"

Hieronder kan je nog eens een overzicht vinden van alle clubs. Aalst staat hier nog niet bij en in Zottegem zijn we ook een project gestart. Voor 2020-2021 richten we onze pijlen naar Heist-Op-Den-Berg. Dit ligt juist in een regio van verschillende clubs zoals: Laakdal, Mechelen, Antwerpen, Schilde en het vroegere Nijlen. Wij hopen met dit initiatief oude leden terug te winnen.



Figuur 53: mogelijke locaties om een club te starten

Voor de volgende vier jaren richten we onze pijlen ook naar de volgende regio's om verder te exploreren:

1. Heist-Op-Den-Berg
2. Geraardsbergen
3. Oostende
4. Ieper
5. Aarschot
6. Diest

1.4.3. Roadmap voor een startende club

Rugby Vlaanderen werkt verder aan een roadmap om nieuwe clubs wegwijs te maken in de taken die hierbij komen kijken. We gaan onze mosterd hiervoor halen uit collega federaties met ondersteuning van de VSF. Momenteel is er reeds een roadmap maar deze zal aangepast worden. Er komt eveneens een luik bij met een blik naar de toekomst om de club te helpen bij haar toekomstige plannen.

HOOFDSTUK 2: **OPLEIDINGEN**

Tabel: Zie luik 2

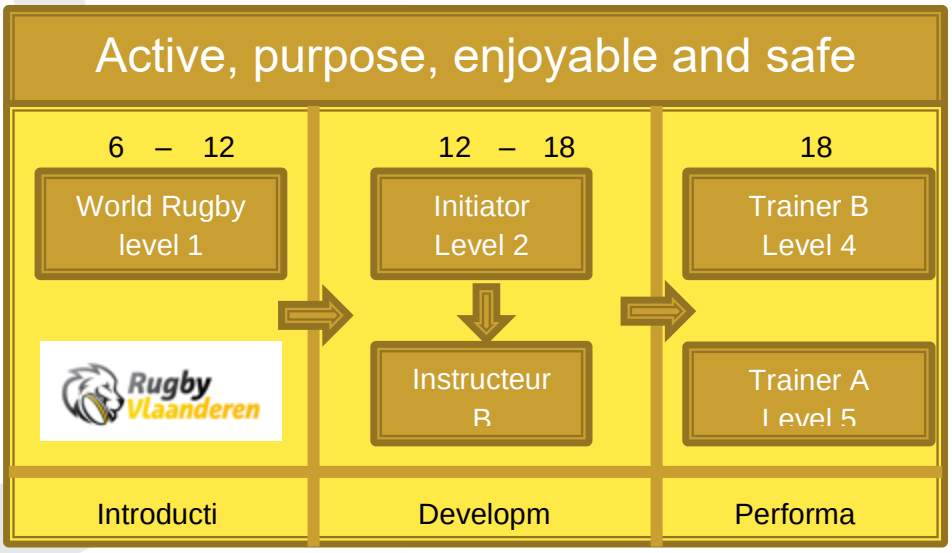
Opleidingen zijn voor ons de basis om meer kwaliteit en kwantiteit te garanderen in de clubs. Ons doel is dan ook om een breed opleidingsaanbod aan te bieden op maat van ieder te maken om de omkadering van onze clubs te verbeteren en te professionaliseren.

2.1. *SPORTTECHNISCHE OPLEIDINGEN*

2.1.1. COACHES

We vinden het belangrijk om vanuit Rugby Vlaanderen een groot aanbod te hebben. Dit door een goede blend van opleidingen vanuit Sport Vlaanderen en degene die internationaal erkend zijn. Daarom werken we nauw samen met Sport Vlaanderen, World Rugby, RFU (Engeland) en SRU (Schotland). Zo houden we onze opleidingen up to date en zijn wij mee met de nieuwste trends in het internationale rugbylandschap. In onze nieuwe pathway is dan ook ruimte voor elke coach om op zijn niveau door te groeien, met als doel een doorgroei te creëren om een trainer A te organiseren in 2023.

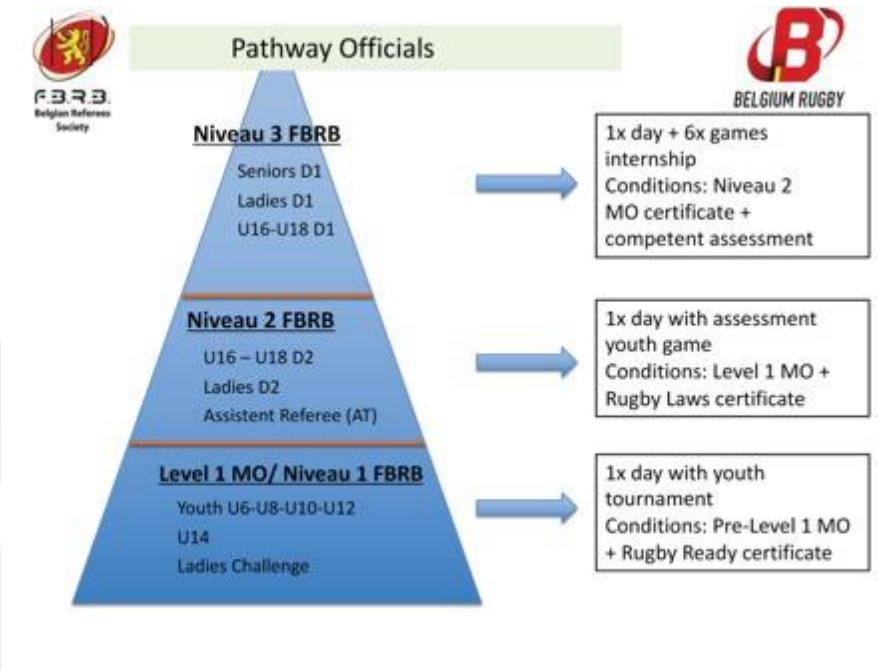
Door het groeien van ons aantal opleidingen en aantal deelnemers moeten we ervoor zorgen dat de evaluatie van de cursisten nog altijd kwaliteitsvol gebeurt. Wij geloven sterk in het procesgericht evalueren van een coach. Het gebruik van een tool als Coach Logic zorgt ervoor dat wij altijd in verbinding kunnen staan met onze cursisten. Door dit is feedback, zelfreflectie en evaluatie vanop afstand meer mogelijk en is er een veel grotere ROI in de tijd die wij spenderen als educators.



Figuur 54: pathway coaching

2.1.2. MATCH OFFICIALS

Geen wedstrijden zonder scheidsrechters. Zowel bij de jongste jeugdploegen als de 1° klasse wedstrijden hebben we elk weekend scheidsrechters nodig. Via een laagdrempelig aanbod van opleidingen in combinatie van online modules, trachten we nieuwe scheidsrechters aan te trekken. Maar ook inzetten op ondersteuning en begeleiding van bestaande scheidsrechters is een noodzaak. Dit willen we bereiken door scheidsrechtercoaches, die actief zijn op hun club , en daar de jonge (en minder jonge) scheidsrechters zal begeleiden. Ook investeren we in een academie voor jonge scheidsrechters. Tevens maken we ook gebruik van Coach logic voor de bijscholing en coaching van onze top scheidsrechters.



Figuur 55: Pathway scheidsrechters

2.1.3. MEDISCH

Zoals al aangegeven in het gedeelte " blessurepreventie" willen we verder inzetten op het versterken van de medische kennis op onze velden. Ons doel is om bij elk team in Vlaanderen iemand in het team te hebben die minsten een "level 1" diploma heeft. Dit zullen we doen door minstens 6 cursussen World Rugby First Aid Level 1 te organiseren per jaar. De clubs kunnen deze zelf aanvragen in hun club.

2.1.4. CLUBMANAGEMENT

Zoals al aangegeven willen we een bredere expertengroep hebben om onze clubs gericht te kunnen ondersteunen. Dit zal ook via gerichte opleidingen gebeuren met onze partners. Verder hebben we sinds 2019 een nieuwe cursus ingericht: Sporttechnisch coördinator (equivalent TVJO voetbal). Dit is voor ons de volgende stap in de profesionalisering van de clubs. We merken nu al de voordelen voor de clubs om zo iemand in huis te hebben. Deze cursus zal dan ook vanuit ons tweejaarlijks georganiseerd worden.

2.1.5. DOCENTEN

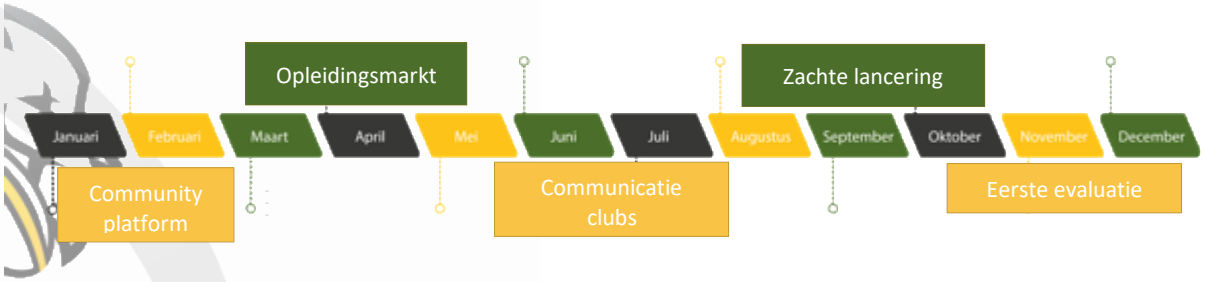
Onze **docenten/educators** spelen een belangrijke rol om de kwaliteit van onze cursussen zo hoog mogelijk te houden. Om hun up to date te houden organiseren we jaarlijks een docentenmeeting. Tijdens deze meeting bespreken we de nieuwe trends, brainstormen we over de opleidingen en evalueren we het afgelopen jaar en proberen we de skills van onze educators aan te scherpen.

2.2. *LICENTIESYSTEEM COACHES*

2.2.1. IDEE

Om ervoor te zorgen dat al onze coaches up to date zijn met de nieuwe trends binnen het coachen starten we met een licentiesysteem.

2.2.2. PLANNING



Fase 1 (januari 2021)
Hier starten we het community platform op. Zo hebben we stap 1 al afgewerkt en kunnen we met iedereen communiceren over de volgende stappen via hier. We zullen content moeten creeëren of laten creeëren om iedereen up to date te houden met alles.

Fase 2 (maart – juni 2021)
Nu moeten we zorgen dat de opleidingsmarkt op punt zal staan. Welke lesgever zal wat kunnen geven en hoeveel zal dit kosten. Welke onderwerpen zijn belangrijk binnen onze vise, pathway en leeftijdsgroep. Hoe trekken we expert van het buitenland aan?

Fase 3 (september - …)
De opstart van de licenties. We gaan rustig starten met niet al teveel verplichtingen. Het verhaal dat we hierrond gaan brengen zal het verschil tussen slagen of falen zijn. Hier zal in het begin veel administratie en management bij komen kijken. De licenties, de lesgevers, de opleidingcheques.

Fase 4
Evaluatie van fase 3. Hier bekijken we wat kan verbeteren of uitgebreid kan worden. (puntensysteem of niet, prijs van licentie,…)

2.2.3. UITVOEREN EN MONITORING

Een coaching community platform:
Een platform waar elke coach in contact kan staan met elkaar en de federatie. Het delen van goede en slechte voorbeelden, opleidingen,… zal gebeuren via dit platform. Zo kunnen we samenwerken naar kwaliteit.

Toegang tot up to date content voor elke coach:
Door een samenwerking met internationaal erkend coachingplatforms hebben wij de mogelijkheid up to date content aan te bieden voor elke coach. Hier kunnen ze alle nieuwe trends vinden voor coaches van alle categorieën.

“Gratis” te volgen bijscholingen per coach op de club:
Een deel van het bedrag krijgen de clubs terug in opleidingscheques. Deze cheques kunnen ze gebruiken op onze “opleidingsmarkt”. Op deze markt kunnen ze opleidingen bestellen via thema en

lesgever. Deze opleiding zal dan bij hun op de club gegeven worden. Zo is het laagdrempeliger voor alle coaches om een opleiding te volgen.

2.3. *BELEIDSFOCUS INNOVATIE | VIRTUAL REALITY GAME VOOR DE OPLEIDING EN REKRUTERING VAN SCHEIDSRECHTERS*

2.3.1. DOELGROEP:

De gemiddelde leeftijd van rugby- scheidsrechters ligt tussen de 30 en 40 jaar. Afhankelijk van het niveau dat ze volgen kunnen ze al vanaf zo'n 11-tal uren opleiding jeugdwedstrijden fluiten, maar voor hogere niveaus kan dat oplopen tot een volledig seizoen. Scheidsrechters en docenten geven zelf aan dat een simulatie van moeilijk beoordeelbare situaties hen sterk zou kunnen empoweren.

2.3.2. GELIJKAARDIGE GAMES

Bij het zoeken naar gelijkaardige producten kwamen we wel enkele 'referee-simulators' tegen. Een heel aantal daarvan was niet in VR, en indien wel was dit niet voor Rugby als sport. Voetbal is hier de populairste sport in. We zijn er tegelijk van overtuigd dat indien we een degelijk product kunnen lanceren dat vlot werkt, en met een sterke grafische kwaliteit, dat hier ook voldoende interesse naar kan zijn bij diverse andere sporttakken.

2.3.3. BEKNOPTE OMSCHRIJVING PROJECT (MEER IN PROJECTOMSCHRIJVING NANOPIXEL EN PLATFORM SPORT VLAANDEREN)

Nanopixel zal i.s.m. Rugby Vlaanderen een VR applicatie ontwikkelen die kan ingezet worden voor de opleiding van scheidsrechters. Na hun theoretische opleiding zullen scheidsrechters in opleiding met de VR-game kunnen ervaren wat de moeilijkheden zijn en hoe ze hiernaar kunnen handelen. Op die manier worden ze grondiger klaargestoomd voor het echte werk. VR zorgt dan ook voor een realistische ervaring, waardoor geleerde zaken beter bij blijven.

Daarnaast zal de VR game gebruikt worden als bewustmakings- en promotietool om scheidsrechters te rekruteren. Via VR game kunnen wij de scheidsrechters- beleving meegeven aan leken zoals spelers, ouders, supporters, trainers enz. Wij rekenen erop dat deze beleving een deel van deze personen zal overtuigen om scheidsrechter te worden. In de VR game zullen verschillende moeilijkheidsgraden zitten. Van simpele situaties met enkel het herkennen van de fout gaan we naar meer complexe situaties waarbij spraak, beweging en handgebaren gebruikt moeten worden.
Het is alvast een veelbelovende tool die niet enkel in rugby kan gebruikt worden maar ook in tal van andere sporten. Dit is een eerste aanzet waarna een transfer naar andere sporten zeer waarschijnlijk is.

Het project is verder uitgeschreven op het platform van SP met eveneens een bijlage met meer info/details.

HOOFDSTUK 3: **COMMUNITY CLUB**

COMMUNITY CLUBS	KPI	2021
roadbook community club: Richtlijnen om als club meer open te worden – te werken aan bekendheid in de omgeving	#roadmap voorhanden hebben	X
	#meten bekendheid => aantal vermeldingen in regionale pers?	
Nieuwe doelgroep: Clubs trachten andere doelgroepen te bereiken door een alternatief aanbod (40+, 50+ senioren)	#aantal clubs die andere doelgroepen proberen te bereiken	4
Samenwerking gemeente + andere organisaties : Alle samenwerkingsvormen met een externe organisatie	#aantal clubs die samenwerken met een externe partner	4

Wij streven ernaar dat onze clubs nadenken hoe ze zich beter kunnen verankeren in de omgeving. Dit wil zeggen dat ze buiten de oevers treden van het rugbygebeuren om zo een nieuwe community op te bouwen.

3.1. *ROADBOOK OM EEN OPEN CLUB TE ZIJN*

Clubs van de toekomst zijn clubs die bezig zijn met de verankering in hun omgeving. Wij willen in het voorjaar van 2021 starten met het uitschrijven van een roadbook om onze clubs te inspireren om een open club te zijn.

Wij denken onder andere aan:

- Een aanbod voor **verschillende doelgroepen** zoals:
    - Mulitmove voor de allerkleinste
    - Kaartnamiddagen voor senioren
    - Recreatief aanbod met of zonder rugbyelementen
- Een **clubhuis** dat **multifunctioneel** kan ingezet worden zoals:
    - Verjaardagsfeestjes voor kinderen
    - Jeugdhuis voor jong volwassenen
    - Clubhuis dat maaltijden aanbied voor leden en niet-leden, misschien enkel voor bepaalde dagen.
- De club heeft een **goed imago** in de omgeving en is bekend in de omgeving/gemeente/stad.
    - Het imago kan versterkt worden door op evenementen van andere organisaties aanwezig te zijn
    - Door samen te werken met andere clubs en jeugdverenigingen
    - Door deel te nemen aan activiteiten van de gemeente/stad
    - Door in de sportraad van de gemeente of stad te zitten

3.2. *NIEUWE DOELGROEPEN BEREIKEN*

Een belangrijk deel in het community verhaal is om nieuwe doelgroepen te bereiken. Deze kunnen om verschillende redenen naar de club afzakken. Dat kan voor rugbywedstrijden zijn maar ook voor een sportief aanbod of een sociale gelegenheid.

3.3. *SAMENWERKING MET ANDERE ORGANISATIES/GEMEENTES*

Tot slot is samenwerking eveneens een belangrijk deel van de community club. We denken bijvoorbeeld aan de volgende actoren die de club mee kunnen uitbouwen: de stad of gemeente, de jeugdverenigingen, andere sportclubs, private ondernemingen zoals fitnesscentra, VZW's met een sociaal-culturele achtergrond zoals de buurtsport verenigingen.

DEEL 4 | VERPLICHTINGEN

HOOFDSTUK 1: **GEZOND EN ETHISCH SPORTEN**

1.1. *GEZOND SPORTEN*

Om te verzekeren dat onze sporters in de best mogelijke omstandigheden rugby kunnen spelen is het welzijn van de speler voor ons cruciaal. Ook voor World Rugby is dit een prioriteit. Veel van de info kan je vinden op: https://playerwelfare.worldrugby.org

Daarnaast voorzien we met Rugby Vlaanderen nog het volgende:

1.1.1. PREVENTIEVE MAATREGELEN:

- Preventief moet elk lid dat contact rugby wil spelen over een **geldige medische fiche** bezitten. Deze fiche is opgesteld door onze sportarts en goedgekeurd door de medische commissie van Belgium rugby waarin 4 artsen zetelen. Voor jeugdspelers is de medische fiche geldig tot ze competitie spelen, dat is als ze 13 jaar worden. Nadien is het medische fiche 2 jaar geldig tot ze 35 jaar worden voor mannen en 45 jaar voor vrouwen, dan is het maar 1 jaar meer geldig + wordt een inspanningstest aangeraden. Tot slot bevelen wij ook de sportkeuringsartsen aan maar verplichten het niet.
- We analyseren welke blessures vaak voorkomen in rugby en trachten deze te reduceren door in te zetten op **blessurepreventieve maatregelen**. Het Activate programma is daar een goed voorbeeld van (zie hoger).
- Wij houden ons aan **leeftijdscategorieën** van maximum 2 geboortejaren voor spelers onder 18 jaar. Voor meisjes raad World Rugby aan dat zij niet meer samen sporten met de jongens vanaf 13 jaar. Vanaf 2021 starten we met een aparte U15 competitie voor dames om nadien te starten met een U17 competitie.

1.1.2. CURATIEVE MAATREGELEN

- Wij organiseren **sportmedische cursussen**:
    1. Level 1 first aid: cursus van 8u waarbij deelnemers actief een aantal handelingen inoefenen zoals: reanimatie, stabiliseren van een luxatie, werken met een AED, stabiliseren van breuken, Stabilisatie van een nekletsel via de Millstechniek, wat te doen bij een hersenschudding enz. Om deel te nemen moeten de cursisten twee online cursussen volgen:
        - https://playerwelfare.worldrugby.org/?documentid=module&module=21&language=nl over hersenschuddingen
        - https://playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby theorie van de first aid cursus.
    2. Level 2 immediate care in rugby: enkel voor mensen met een medische achtergrond. Deze cursus gaat verder dan de stabilisatie van het slachtoffer.

- Via het **Acropolisplan 2.0** zijn clubs verplicht om per team een First Aider te hebben. Deze cursussen worden regelmatig georganiseerd en een club kan ze altijd aanvragen. Daarnaast vragen wij ook dat elk team zijn eigen medische koffer heeft met de standaard inhoud nodig voor een rugbyteam.

1.2. *ETHISCH SPORTEN*

1.2.1. DE WAARDEN VAN HET RUGBY

Wij hechten veel belang aan de waarden en zijn ervan overtuigd dat deze bijdragen aan een veilig en gezond sportklimaat. Onze waarden kan je terugvinden op onze website: https://rugby.vlaanderen/welkom-bij-rugby/de-waarden-van-rugby/

Voor 2020-2021 zijn we een campagne gestart om onze waarden meer kenbaar en werkbaar te maken onder de leden en onze clubs. #rugbyattitude is de slagzin van de campagne. Meer hierover op https://www.rugbyattitude.be
Wij doen verschillende acties naar leden maar ook naar clubs om onze waarden actief te maken!

1.2.2. DE ZEVEN VOORWAARDEN VAN ONS INTEGRITEITSBELEID

1. **API organiseren:** wij hebben 2 API's bij Rugby Vlaanderen namelijk Dirk Van de Voorde en Michel De Baets. De eerste is een sportarts en de tweede een medewerker van Rugby Vlaanderen die de opleiding tot API bij ICES heeft gevold.
2. **preventie – _vorming – _sensibilisering** (P-V-S)
   - Preventie: We proberen duidelijk te communiceren op de website en vragen via het Acropolisplan dat clubs inzetten op ethische elementen binnen hun club.
   - Vorming: wij stellen ons tot doel om elk jaar minstens 1 vorming te organiseren in huis voor onze clubs en maken promotie rond bijscholingen van andere organisaties.
   - Sensibilisering: We trachten clubs op de forumvergaderingen bewust te maken dat dit thema belangrijk is en laten goede voorbeelden uit clubs aan bod komen. Daarnaast hebben wij een campagne lopen over de rugbywaarden zie: https://www.rugbyattitude.be/
3. Adviesorgaan, wij hebben een ethische commissie die advies verleent.
4. **Gedragscodes** hanteren: wij werken in 2020 aan gedragscodes voor verschillende actoren in de club zoals: bestuuders, trainers, ouders, spelers en scheidsrechters. Deze worden momenteel uitgewerkt.
5. **Handelingsprotocol:** het handelingsprotocol wordt verder uitgewerkt in ons huishoudelijk regelement in 2020
6. **Tuchtrechtelijk systeem**: eveneens het tuchtrechtelijk reglement wordt verder uitgewerkt in 2020 in het huishoudelijk regelement. We kregen reeds advies van advocaten bureau Stibbe. Het Vlaams tribunaal doet uitspraken indien zich gevallen voordoen.
7. **Sportclubondersteuning**: wij vragen aan de clubs om een API te hebben op clubniveau, dit zit ook verwerkt in het Acropolisplan 2.0. Via de clubondersteuningen proberen wij hen hierin te sensibiliseren.

HOOFDSTUK 2: **GOED BESTUUR**

Voor de komende 4 jaar willen wij nog steeds verder werken aan de harde indicatoren die nog niet behaald zijn. Dit is onder andere de criteria rond belangenvermenging. Per jaar willen we voor de harde indicatoren een score halen van 90%. Daarnaast hebben we vier nieuwe zachte indicatoren gekozen, voor elk jaar 1. Hieronder in het groen staat aangeduid wel niveau we willen bereiken. Deze zijn:

Voor 2021 tot niveau 3

6	De organisatie betrekt interne belanghebbenden in haar beleid
0	De organisatie betrekt interne belanghebbenden niet in haar beleid.
1	De organisatie communiceert belangrijke beslissingen aan haar leden en motiveert deze.
2	In het kader van het opstellen van meerjarenbeleidsplannen worden interne belanghebbenden geconsulteerd.
3	De organisatie onderneemt acties om via sociale media interne belanghebbenden te betrekken.* De organisatie onderneemt acties om interne belanghebbenden op regelmatige basis te betrekken in het beleid. Hierbij kan bijvoorbeeld gedacht worden aan klankbordgroepen, thematische ad hoc werkgroepen, (online) bevragingen, klachtenbanken en wedstrijden voor nieuwe ideeën.*
4	*De organisatie ontwikkelt en implementeert een communicatiestrategie om via sociale media interne belanghebbenden te betrekken. *De organisatie ontwikkelt en implementeert een strategie om interne belanghebbenden op regelmatige basis te betrekken in het beleid. Hierbij kan bijvoorbeeld gedacht worden aan klankbordgroepen, thematische ad hoc werkgroepen, (online) bevragingen, klachtenbanken en wedstrijden voor nieuwe ideeën.

Voor 2022 tot niveau 3

4.	De organisatie heeft gelimiteerde ambtstermijnen
0	De mandaten van de leden van de raad van bestuur zijn niet beperkt in de tijd.
1	De mandaten van een deel van de leden van de raad van besuur (bijvoorbeeld van de voorzitter) zijn beperkt in de tijd.*
2	*De mandaten van alle leden van de raad van bestuur zijn beperkt in de tijd. Na een bepaald aantal termijnen moeten alle leden van de raad van bestuur minstens een termijn overslaan voordat ze zich opnieuw verkiesbaar kunnen stellen.*
3	*Na een bepaald aantal termijnen kunnen alle leden van de raad van bestuur zich niet meer verkiesbaar stellen. De voorzitter van de raad van bestuur moet verplicht aftreden na twee termijnen en kan hierna niet aanblijven als bestuurder.* De maximale aaneengesloten zittingsperiode van alle leden overschrijdt de 12 jaar niet.
4	*De mandaten van alle leden van de raad van bestuur zijn beperkt in de tijd en zijn eenmaal hernieuwbaar (zonder uitzondering).

Voor 2023 tot niveau 3

12	De organisatie heeft geschikte klachtenprocedures
0	De organisatie heeft geen formele klachtenprocedure.
1	De raad van bestuur legt een klachtenprocedure vast in het intern reglement.
2	De raad van bestuur legt procedures vast die atleten en clubs toelaten om in beroep te gaan tegen een sportieve sanctie. De raad van bestuur legt procedures vast voor de afhandeling van klachten inzake discriminatie en

	seksueel grensoverschrijdend gedrag. De klachtenprocedures bevatten duidelijk omschreven procedures voor: het indienen van klachten; het onderzoeken van klachten; het in kennis stellen van de indiener van de klacht van de uitkomst van het onderzoek.* De raad van bestuur legt in het intern reglement de beroepsprocedure vast.
3	De raad van bestuur legt procedures vast voor de afhandeling van klachten inzake de schending van de gedragscode.
4	*De klachtenprocedures bevatten duidelijk omschreven procedures voor: het indienen van klachten; het onderzoeken van klachten; het in kennis stellen van de indiener van de klacht van de uitkomst van het onderzoek; het instellen van een onafhankelijk tribunaal. De procedures voorzien, op basis van de ernst van de klacht, het instellen van een duidelijk omschreven bemiddelingsprocedure, onderzoeksprocedure, een onafhankelijk tribunaal en tussentijdse maatregels. De procedures voorzien dat de klacht indien noodzakelijk aan de bevoegde (publieke) autoriteiten wordt doorgegeven.

Voor 2024 tot niveau 2

7	**De organisatie heeft een beleid inzake sociale verantwoordelijkheid**
0	De organisatie onderneemt geen stappen inzake sociale verantwoordelijkheid.
1	De raad van bestuur onderzoekt de mogelijkheid om acties te ondernemen inzake sociale verantwoordelijkheid door informatie in te winnen bij externen.
2	De organisatie onderneemt acties inzake sociale verantwoordelijkheid die zich toespitsen op één of meerdere van de volgende elementen: sociaal-maatschappelijke vraagstukken (zoals bijvoorbeeld het verbeteren van de sociale, culturele, educatieve of psychologische toestand van gemarginaliseerde en/of achtergestelde groepen); milieuvraagstukken; zorg dragen voor de gemeenschap waarin de organisatie (mede)sportevenementen organiseert.*
3	*De organisatie heeft een formeel beleid inzake sociale verantwoordelijkheid dat concrete doelstellingen en acties vooropstelt en zich toespitst op een of meerdere van de volgende elementen: sociaal-maatschappelijke vraagstukken (zoals bijvoorbeeld het verbeteren van de sociale, culturele, educatieve of psychologische toestand van gemarginaliseerde en/of achtergestelde groepen); milieuvraagstukken; zorg dragen voor de gemeenschap waarin de organisatie (mede)sportevenementen organiseert.
4	Het beleid is onder meer gericht op het verzamelen en delen van kennis en goede praktijkvoorbeelden en het stimuleren van actie onder de leden.

DEEL 5 | TOPSPORT

HOOFDSTUK 1: **VLAAMSE U16 PLOEG**

SELECTEIS XV	KPI	2021
Nationale U17 selectie		
Vlaamse U16 selectie	#30 spelers hebben voor de U16 ploeg	X

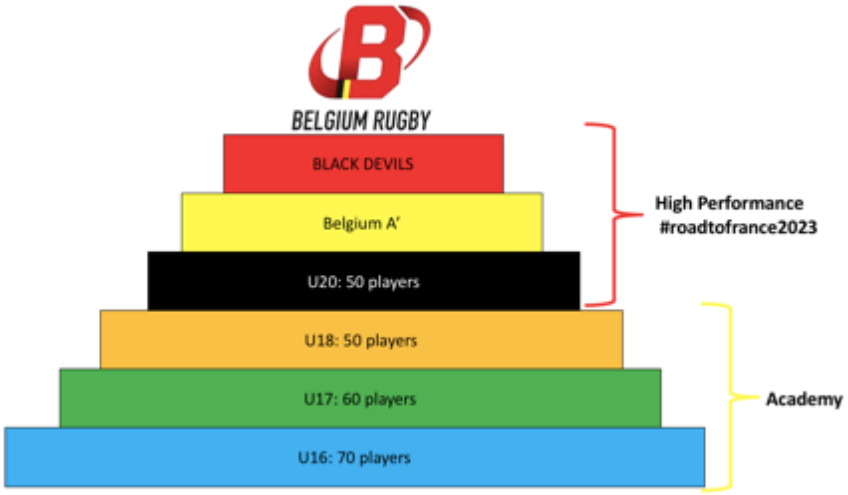
	#iedere speler krijgt een analyse op het einde van het seizoen	X

1.1. *VLAAMSE U16 PLOEG*

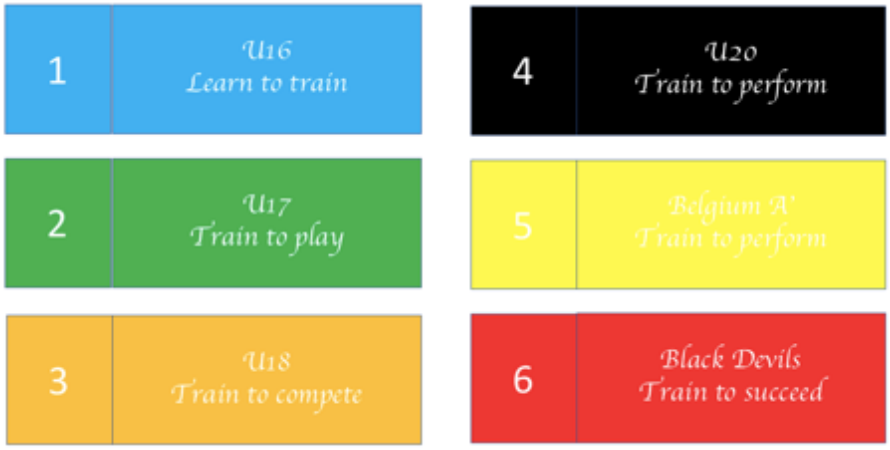
Bij Rugby Vlaanderen is er één detectieploeg, namelijk de Vlaamse u16 ploeg. De selectie gebeurt via een selectietornooi in september en scouting doorheen het seizoen. 35 jonge spelers trainen dan tweewekelijks samen en spelen een 5-tal wedstrijden met een eindtornooi in Frankrijk. De u16 fungeert als opstap naar de nationale u17 ploeg.

1.2. *NATIONALE U17 PLOEG*

Dit is de volgende opstap na de u16. Hier werken we samen met onze Waalse collega's en dit is dan ook de eerste nationale jeugdploeg in onze pathway. Alle spelers van beide u16 ploegen zijn hier samen. Zij trainen al elke week, maar hier wordt nog meer gefocussed op de speler individueel in onze academy. Het opvolgen van kracht en conditie, blessurepreventie, skills,… Zij spelen 5 internationale wedstrijden per jaar met een eindtornooi in Nederland.



Figuur 56: Pathway topsport XV



Figuur 57: Pathway structure

HOOFDSTUK 2: **DAMES 7'S PROJECT**

Dit is verder uitgeschreven in de beleidsfocus topsport

BIJLAGEN

Hieronder kan je nog het volgende terugvinden:

- Blessurepreventie programma ACTIVATE voor U15-U16 en U18
- De bevraging van de rugbyclubs

U15 PROGRAMME

ACTIVATE

World Rugby™ Injury Prevention Exercise Programme

Activate training programmes

Four different exercise programmes for specific age groups:

Adult programmes

1. A programme

Youth programmes

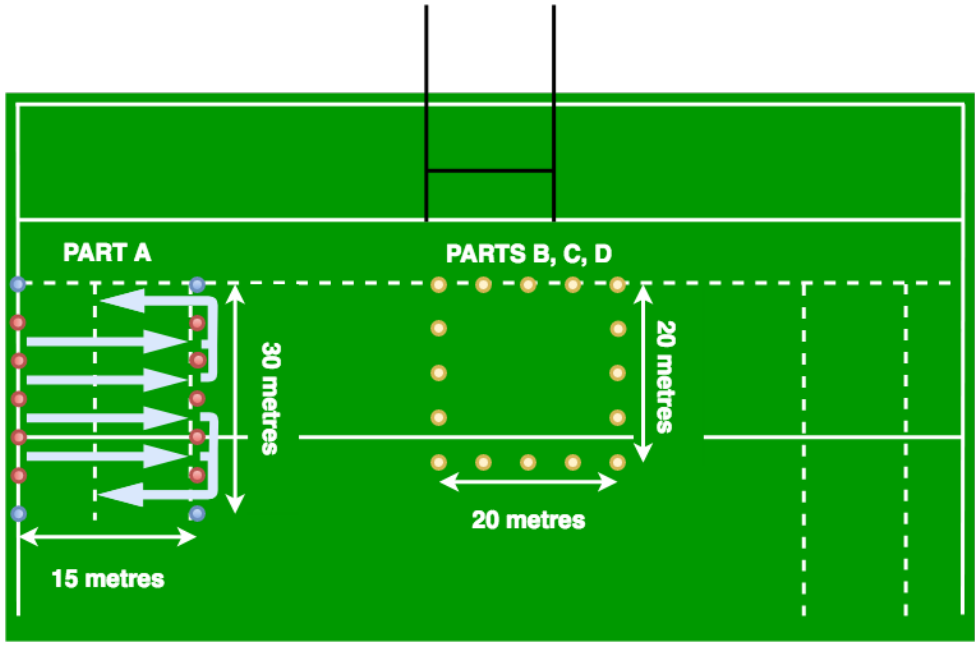
2. U15 programme
3. U16 programme
4. U18 programme

What is Activate?

Activate is a structured, progressive exercise programme that is designed to be used as part of training sessions and pre-match warm-up routines.

There are four versions of Activate:

- Under-15 (Age 13-15 years)
- Under-16 (Age 15-16 years)
- Under-18 (Age 16-18 years)
- Adult (Age 18+ years)



Suggested pitch layout for Activate

What are the benefits of using Activate?

Using Activate with players will help to develop and improve their:

- General movement control and skill – Many of the exercises in Activate can help to develop the stability and mobility that underpin the safe and effective performance of various movements when playing rugby
- Conditioning and athletic performance – The progressive nature of Activate can help to improve parts of players' athletic performance; such as: strength, power, running speed, and ability change of direction efficiently
- Physical robustness – Using Activate can help to develop the ability of muscles, tendons, and ligaments to handle the forces they experience when playing rugby, leading to a lower risk of these structures being damaged when playing rugby and other sports.

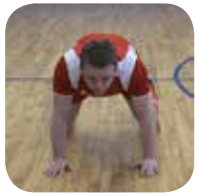
The “Key Activate 8” coaching cues

Each exercise in the Activate programme typically includes two or three associated Key Activate 8 cues.

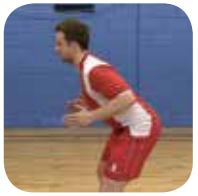
The “Key Activate 8”:

- Head neutral / lifted (Think “Look over your sunglasses”)
- Chest up
- Pinch the shoulders together
- Shoulders level with hips
- Brace through the trunk
- Soft knees
- Hip, knee, ankle in line
- Knee over toes

Head neutral



Head lifted



Chest up

Pinch shoulders

Shoulders level with hips

Brace through trunk

Hip, knee, ankle in line

Knee over toes

Soft knees

While each individual exercise has some unique points that coaches should use to instruct their players, there are also some generic cues that coaches can also use that are common across many exercises and will help to coach players in performing the exercises with good posture and control.

PART A

2 min.

INTENSITY 50%

Running activities to warm-up and develop control and technique when changing direction.

Snake Run
S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Using the full width of the channel, alternate swerving from left to right while running
- Drive the outside leg across the body to swerve

Key cues: Chest up.

Walking Crunch S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Shuffle forward two steps and then raise one leg up straight in front of the body
- Bring the opposite elbow to the knee of the raised leg by bending at the waist

Key cues: Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line.

Plant and Cut S: *2* R: *2* D: *15 m*

- Begin running diagonally to the left or right
- Plant the outside foot and cut to run diagonally in the other direction
- Alternate between cutting left and right

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line

PART B

4 min.

Balance exercises to develop movement control and stability in the lower body and trunk

Single leg balance S: *1* R: *12 (6 each leg)*

- Stand on one leg with a slight bend in the knee
- Hold for 10 seconds before switching to the other leg

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line. Knee over toes.

Single Leg Hop Forwards into Double Leg Landing
S: *1* R: *12 (6 each leg)*

- Stand on one leg with a slight bend in the knee
- Hop forwards to land squarely on both feet in a partial squat position

Key cues: Chest up. Hips, knees, ankles in line. Soft knees.

PART C
6 min.

Bodyweight or partner resistance activities to develop strength and control through the lower body, upper body, and neck area

Zombie Squat
S: *1* R: *8*

- Stand with feet a little wider than shoulder-width apart and arms raised in front at shoulder-height
- Squat down until thighs are parallel with the ground before returning to starting position
- Keep heels in contact with the ground throughout the exercise

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line.

Double Leg Glute Bridge
S: *1* R: *8*

- Lie face-up with hips and knees flexed
- Plant feet close to buttocks
- Raise hips and back from the ground to make a straight line from the shoulders to the knees

Key cues: Brace through the trunk.

Front Bridge
S: *1* R: *1* D: *30 s*

- Start facing down and resting on the forearms and balls of feet
- Brace through the trunk to keep shoulders and hips aligned and away from the ground

Key cues: Pinch the shoulders together. Shoulder level with hips. Brace through the trunk.

Press Up with Push to Unbalance
S: *1* R: *1* D: *30 s*

- Player one adopts a press-up position, with player two stood beside
- Player two applies force to various body parts to push player one off balance, while player one tries to maintain a rigid posture

Key cues: Pinch the shoulders together. Shoulders level with hips. Brace through the trunk.

Static Neck Contractions
S: *1* R: *1 each direction*
D: *10 s each direction*

- Use hands to apply force to the head in a number of directions while keeping the head still
- Direction of forces: (chin to chest, eyes to sky, ear to shoulder, looking over shoulder

Key cues: Head neutral. Chest up.

PART D
3 min.

Landing, change of direction, and plyometric training to develop power and control

Ski Jumps
S: *1* R: *5 each side*

- Start with feet together and hands resting on opposite shoulders
- Alternate jumping to the left and right, keeping feet together and knees bent

Key cues: Hips, knees, and ankles in line. Soft Knees.

Pogo Jumps
S: *1* R: *16*

- Maintaining a slight bend in the knees, bound up and down on the balls of the feet
- Try to minimise the time that feet spend in contact with the ground

Key cues: Hips, knees, and ankles in line. Soft Knees.

PART **A** *2 min.*

INTENSITY 50%

Running activities to warm-up and develop control and technique when changing direction

Diagonal Side Shuffle
S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Perform 2-3 shuffles diagonally to the left or right
- Pivot 90° on the lead leg to change direction and repeat diagonally in the opposite direction
- Alternate between shuffling diagonally to the left and right

Key cues: Chest up. Knee over toes.

Side Shuffle
S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Facing side-on, continuously push off from the trailing leg to shuffle sideways

Key cues: Chest up. Knee over toes.

Planned Plant and Cut
S: *2* R: *2* D: *15 m*

- In pairs, first player (defender) runs out diagonally and turns to face second player
- Second player (attacker) runs towards and evades first player
- Repeat, alternating roles between defender and attacker and changing direction between left and right

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line.

PART **B** *4 min.*

Balance exercises to develop movement control and stability in the lower body and trunk

Single Leg Balance with Eyes Closed
S: *1* R: *12 (6 each leg)*

- Stand on one leg with a slight bend in the knee
- Close both eyes and try to maintain balance for 5 seconds
- Repeat with other leg

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line. Knee over toes.

Single Leg Hop Sideways into Double Leg Landing
S: *1* R: *12 (6 each leg)*

- Stand on one leg with a slight bend in the knee
- Hop sideways to the left or right to land squarely on both feet in a partial squat position
- Repeat by taking off from alternate single leg stances to the left and right

Key cues: Chest up. Hips, knees, ankles in line. Soft knees.

PART C — 6 min.

Bodyweight or partner resistance activities to develop strength and control through the lower body, upper body, and neck area

Forward Lunge

S: *1* R: *4 each side*

- Stride forward, the lead foot should be squarely in contact with the ground and the rear foot on the toes
- Keep the hips level with a 90° bend in the lead leg
- Alternate leading leg with each step

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Knee over toes.

Nordic Hamstring Curl

S: *1* R: *3*

- Both players kneel on the ground, with player two holding player one's ankles
- Player one slowly lowers their torso forwards while resisting falling
- Player one uses their arms to land when the controlled lower cannot be held
- Do Not Complete Before Matches

Key cues: Chest up. Brace through the trunk.

Side Bridge

S: *1* R: *1 each side*

D: *15 seconds each side*

- Begin by laying on side, then raise trunk from the ground to form a straight line from the shoulders and ankles
- Rest on forearm and lowermost foot

Key cues: Pinch the shoulders together. Brace through the trunk

Side Bridge with Push to Unbalance

S: *1* R: *1 each side*

D: *15 seconds each side*

- In pairs, player one adopts a side bridge position with player two stood beside
- Player two applies force to various body parts to push player one off balance, while player one tries to maintain a rigid posture

Key cues: Pinch the shoulders together. Brace through the trunk

Bear Crawl Static Neck Contractions

S: *1* R: *1 each partner*

D: *40 seconds*

- In pairs, player one adopts a bear crawl position with player two stood beside
- Player two applies force to the head of player one, while player one tries to keep their head still
- Direction of forces to be applied: chin-to-chest (flexion), eyes-to-sky (extension), ear to shoulder (left and right lateral flexion)

Key cues: Head neutral. Shoulders level with hips. Brace through trunk.

PART D — 3 min.

Landing, change of direction, and plyometric training to develop power and control

Side Step and Sway

S: *1* R: *3 each side*

- Start with feet shoulder-width apart and in a partial squat stance
- Alternate stepping to the left or right, transferring weight over the left and right legs while reaching out to the side with the hands

Key cues: Chest up. Hip, knee, and ankle in line.

Bouncers S: *1* R: *6*

- Start in a press-up position
- Spring the knees towards the hands by bending at the hips and knees to adopt a crouched position
- Spring forwards to move into a press-up position, landing with the elbows slightly bent

Key cues: Head lift. Shoulders level with hips. Brace through the trunk.

PART **A**

2 min.

INTENSITY 50%

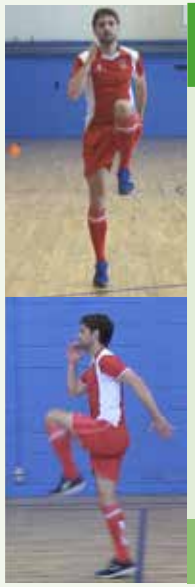
Running activities to warm-up and develop control and technique when changing direction.

Exaggerated Skip

S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Shuffle forwards 2-3 steps before swinging one leg up
- Clap hands underneath the raised leg
- Alternate with raising left and right legs

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line.



A–Skip

S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Forcefully drive the knee and curl the toes up on the swinging leg
- Drive foot to ground as quickly as possible
- Co-ordinate knee and elbow drive

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line.

Unplanned Plant and Cut

S: *2* R: *2* D: *15 m*

- In pairs, first player (defender) runs out forwards and turns to face second player
- Second player (attacker) runs towards first player, who indicates the direction that the second player should run towards (left or right)
- Repeat, alternating roles between defender and attacker

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line.

PART **B**

4 min.

Balance exercises to develop movement control and stability in the lower body and trunk

Single Leg Balance with Shallow Squat

S: *1* R: *6 each leg*

- Stand on one leg with a slight bend in the knee
- Once stable, perform a half squat by flexing at both the knee and hip of the standing leg

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line. Knee over toes.

Forward Hop and Stick

S: *1* R: *6 each leg*

- Hop forwards by taking off and landing on the same leg
- Hopping distance should be far enough to challenge control and balance

Key cues: Chest up. Hips, knees, ankles in line. Soft knees

PART C

6 min.

Bodyweight or partner resistance activities to develop strength and control through the lower body, upper body, and neck area

Toe–Toe Squat S: *1* R: *8*

- In pairs of similar height and weight, stand facing each other
- Interlink hands and walk the feet forward until the toes of each player are touching
- Lean back and extend the elbows to counter-balance
- Flexing at the hips and knees, both players perform a squat

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Hips, knee, ankles in line

Nordic Hamstring Curl
S: *1* R: *5*

- Both players kneel on the ground, with player two holding player one's ankles
- Player one slowly lowers their torso forwards while resisting falling
- Player one uses their arms to land when the controlled lower cannot be held

Key cues: Chest up. Brace through the trunk.

Front Bridge with Leg Raise S: *1* R: *1* D: *30 seconds*

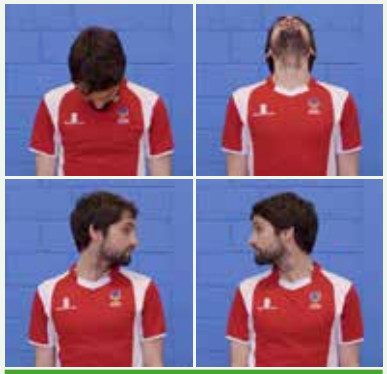
- Start facing down and resting on the forearms and balls of feet
- Brace through the trunk to keep shoulders and hips aligned and away from the ground
- Alternate slowly raising one leg to hip-height from the ground

Key cues: Pinch the shoulders together. Shoulders level with hips. Brace through the trunk.

Press Up to Bridge
S: *1* R: *4*

- From a press-up position, lower down to a front bridge position one arm at a time by moving from the hands to the forearms
- Once in a bridge position, reverse the movements back up a press-up position

Key cues: Shoulders level with hips. Brace through the trunk.



Standing Neck Lift and Rotation
S: *1* R: *1 each direction*

- Start by resting the chin on the chest for 10 seconds
- Raise the head to look up as far as possible and hold for 10 seconds
- Return head to neutral position, before looking as far as possible over the left and right shoulders, holding each for 10 seconds

Key cues: Chest up. Brace through the trunk

PART D

3 min.

INTENSITY 75%

Landing, change of direction, and plyometric training to develop power and control

Run, Set, Cut S: *1* R: *2 each direction*

- From standing start, accelerate up to 75% pace
- On coach's cue, decelerate by chopping stride length and flexing at the hips and knees
- Once at 25% pace, perform a plant and cut to the left or right and accelerate forwards again

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line. Knee over toes.

Tuck Jumps S: *1* R: *8*

- Jump as high as possible while keeping feet together
- Tuck the knees into the chest
- Try to minimise the time feet spend in contact with the ground between each jump

Key cues: Chest up. Hips, knee, ankles in line. Soft knees.

PART **A** *2 min.*

INTENSITY 50%

Running activities to warm-up and develop control and technique when changing direction

Retreating Diagonal Side Shuffle

S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Shuffle backwards 2-3 steps diagonally to the left or right
- Pivot 90° on the rear leg to change direction and repeat diagonally in the opposite direction
- Alternate between shuffling diagonally to the left and right

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line.

Side Skip

S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Facing side-on, push off and drive the knee of the rear leg up to skip sideways
- Co-ordinate knee and elbow drive when pushing off with the rear leg

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line.

Partner Mirroring

S: *2* R: *2* D: *15 m*

- Players start by facing each other 1-metre apart
- Player one runs forwards while cutting from side-to-side
- Player two retreats away while trying to mirror the direction that player one runs toward

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line

PART **B** *4 min.*

Balance exercises to develop movement control and stability in the lower body and trunk

Single Leg Arabesque

S: *1* R: *6 each leg*

- Stand on one leg, with the standing knee slightly bent
- Slowly lean forward from the hip until trunk is parallel to the ground
- Return to upright while trying to maintain balance

Key cues: Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line. Knee over toes.

Sideway Hop and Stick

S: *1* R: *6 each leg*

- Hop sideways to the left or right by taking off and landing on the same leg
- Hopping distance should be far enough to challenge control and balance
- Alternate between hopping left and right on both legs

Key cues: Chest up. Hips, knees, ankles in line. Soft knees.

PART C — 6 min.

Bodyweight or partner resistance activities to develop strength and control through the lower body, upper body, and neck area

Reverse Lunge

S: *1* R: *4 each side*

- Stride backward, the lead foot should be squarely in contact with the ground and the rear foot on the toes
- Keep the hips level with a 90° bend in the lead leg
- Alternate rear leg with each step

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Knees over toes.

Nordic Hamstring Curl S: *1* R: *7*

- Both players kneel on the ground, with player two holding player one's ankles
- Player one slowly lowers their torso forwards while resisting falling
- Player one uses their arms to land when the controlled lower cannot be held

Key cues: Chest up. Brace through the trunk.

Side Bridge with Leg Raise

S: *1* R: *1 each side* D: *15 seconds each side*

- Begin by laying on side, then raise trunk from the ground to form a straight line from the shoulders and ankles
- Rest on forearm and lowermost foot
- Slowly raise uppermost leg to shoulder-height and return to rest on bottom leg

Key cues: Pinch the shoulders together. Brace through the trunk

Walkout Press Up S: *1* R: *4*

- From a standing position, crouch down and walk the hands forwards until in a press-up position
- Perform one press-up and slowly walk the hands back to the crouched position.
- Hips should not be higher than shoulder-height during the exercise

Key cues: Pinch the shoulders together. Shoulders level with hips. Brace through the trunk.

PART D — 3 min.

Landing, change of direction, and plyometric training to develop power and control

INTENSITY 75%

Shuttle To Edge of Square

S: *1* R: *2 each direction*

- Begin standing with feet shoulder-width apart
- On coach's cue, turn and run to the edge of the square
- When 2-3 strides from the edge, plant the outside foot and cut back to the start position

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line. Knee over toes.

Broncos S: *1* R: *6*

- Beginning in crouched position, spring the feet backwards to adopt a press-up position
- Using the arms, explosively press the torso back towards the feet to finish in a crouched position

Key cues: Head lift. Shoulders level with hips. Brace through the trunk.

Resisted Neck Movements

S: *1* R: *1 each direction*

D: *10 seconds each direction*

- In pairs, player one tries to move their head in various directions while player two offers some light resistance against this
- Direction of forces to be applied: chin-to-chest (flexion), eyes-to-sky (extension), ear to shoulder (left and right lateral flexion), look over the shoulder (left and right rotation)

Key cues: Chest up. Brace through the trunk .

WORLD RUGBY™

www.world.rugby

U16 PROGRAMME

ACTIVATE

World Rugby™ Injury Prevention Exercise Programme

Activate training programmes

Four different exercise programmes for specific age groups:

Adult programmes

1. A programme
2. U15 programme

Youth programmes

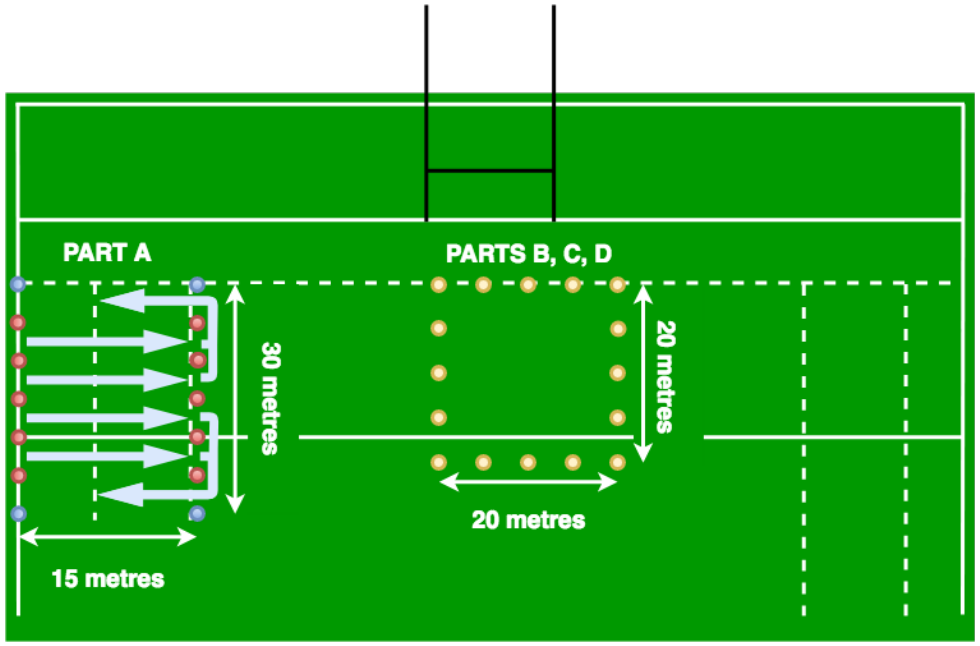
3. U16 programme
4. U18 programme

What is Activate?

Activate is a structured, progressive exercise programme that is designed to be used as part of training sessions and pre-match warm-up routines.

There are four versions of Activate:

- Under-15 (Age 13-15 years)
- Under-16 (Age 15-16 years)
- Under-18 (Age 16-18 years)
- Adult (Age 18+ years)



Suggested pitch layout for Activate

What are the benefits of using Activate?

Using Activate with players will help to develop and improve their:

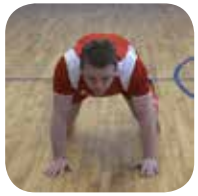
- General movement control and skill – Many of the exercises in Activate can help to develop the stability and mobility that underpin the safe and effective performance of various movements when playing rugby
- Conditioning and athletic performance – The progressive nature of Activate can help to improve parts of players' athletic performance; such as: strength, power, running speed, and ability change of direction efficiently
- Physical robustness – Using Activate can help to develop the ability of muscles, tendons, and ligaments to handle the forces they experience when playing rugby, leading to a lower risk of these structures being damaged when playing rugby and other sports.

The “Key Activate 8” coaching cues

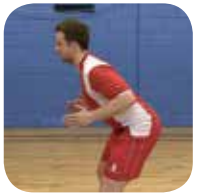
The “Key Activate 8”:

- Head neutral / lifted (Think “Look over your sunglasses”)
- Chest up
- Pinch the shoulders together
- Shoulders level with hips
- Brace through the trunk
- Soft knees
- Hip, knee, ankle in line
- Knee over toes

Head neutral



Head lifted



Chest up

Pinch shoulders

Shoulders level with hips

Brace through trunk

Hip, knee, ankle in line

Knee over toes

Soft knees

While each individual exercise has some unique points that coaches should use to instruct their players, there are also some generic cues that coaches can also use that are common across many exercises and will help to coach players in performing the exercises with good posture and control.

PART A

2 min.

INTENSITY 50%

Running activities to warm-up and develop control and technique when changing direction.

Snake Run

S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Using the full width of the channel, alternate swerving from left to right while running
- Drive the outside leg across the body to swerve

Key cues: Chest up.

Walking Crunch

S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Shuffle forward two steps and then raise one leg up straight in front of the body
- Bring the opposite elbow to the knee of the raised leg by bending at the waist

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line.

Plant and Cut

S: *2* R: *2* D: *15 m*

- Begin running diagonally to the left or right
- Plant the outside foot and cut to run diagonally in the other direction
- Alternate between cutting left and right

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Hip knee, ankle in line.

PART B

4 min.

Balance exercises to develop movement control and stability in the lower body and trunk

Single leg balance with eyes closed

S: *1* R: *12 (6 each leg)*

- Stand on one leg with a slight bend in the knee
- Close both eyes and try to maintain balance for 10 seconds
- Repeat with the other leg

Key cues: Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line. Knee over toes.

Forward hop and stick

S: *1* R: *12 (6 each leg)*

- Hop forwards by taking off and landing on the same leg
- The hopping distance should be far enough to challenge control and balance

Key cues: Brace through the trunk. Soft knees. Hip, knee, ankle in line.

PART C

6 min.

Bodyweight or partner resistance activities to develop strength and control through the lower body, upper body, and neck area

Zombie Squat

S: *1* R: *8*

- Stand with feet a little wider than shoulder-width apart and arms raised in front at shoulder-height
- Squat down until thighs are parallel with the ground before returning to starting position

Key cues: Head Lift. Chest up. Brace through the trunk.

Single Leg Glute Bridge

S: *1* R: *8 (4 each leg)*

- Lie face-up with the hip and knee of one leg flexed and the other leg lying straight
- Pushing through the planted foot, raise the hips and back from the ground to make a straight line from the shoulder to the knee

Key cues: Brace through the trunk.

Front Bridge with Leg Raise

S: *1* R: *1* D: *30* seconds

- Start facing down and resting on the forearms and balls of feet
- Alternate slowly raising one leg to hip-height from the ground

Key cues: Head neutral. Shoulder level with hips. Brace through the trunk.

Press Up to Bridge

S: *1* R: *4*

- From a press-up position, lower down to a front bridge position one arm at a time by moving from the hands to the forearms
- Once in a bridge position, reverse the movements back up to a press-up position

Key cues: Head neutral. Shoulders level with hips. Brace through the trunk.

PART D

3 min.

Landing, change of direction, and plyometric training to develop power and control

Side step & sway

S: *1* R: *6 (3 each side)*

- Start with feet shoulder-width apart and in a partial squat stance
- Alternate stepping to the left or right, transferring weight over the left and right legs while reaching out to the side with the hands

Key cues: Chest up. Hip, knee, and ankle in line. Knees over toes.

Pogo Jumps

S: *1* R: *16*

- Maintaining a slight bend in the knees, bound up and down on the balls of the feet
- Try to minimise the time that feet spend in contact with the ground

Key cues: Hips, knees, and ankles in line. Soft Knees.

Static Neck Contractions

S: *1* R: *1 each direction*

D: *10 s each direction*

- Use hands to apply force to the head in a number of directions while keeping the head still
- Direction of forces: (chin to chest, eyes to sky, ear to shoulder, looking over shoulder)

Key cues: Head neutral. Chest up. Brace through the trunk

2

PART A

2 min.

INTENSITY 50%

Running activities to warm-up and develop control and technique when changing direction

Diagonal Side Shuffle

S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Perform 2-3 shuffles diagonally to the left or right
- Pivot 90° on the lead leg to change direction and repeat diagonally in the opposite direction
- Alternate between shuffling diagonally to the left and right

Key cues: Chest up. Knee over toes.

Side Shuffle

S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Facing side-on, continuously push off from the trailing leg to shuffle sideways

Key cues: Chest up. Knee over toes.

Planned Plant and Cut

S: *2* R: *2* D: *15 m*

- In pairs, first player (defender) runs out diagonally and turns to face second player
- Second player (attacker) runs towards and evades first player
- Repeat, alternating roles between defender and attacker and changing direction between left and right

Key cues: Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line. Knee over toes.

PART B

4 min.

Balance exercises to develop movement control and stability in the lower body and trunk

Single Leg Balance with Shallow Squat

S: *1* R: *12 (6 each side)*

- Stand on one leg with a slight bend in the knee
- Once stable, perform a half squat by flexing at both the knee and hip of the standing leg

Key cues: Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line. Knee over toes.

Sideway Hop and Stick

S: *1* R: *12 (6 each leg)*

- Hop sideways to the left or right by taking off and landing on the same leg
- Hopping distance should be far enough to challenge control and balance
- Alternate between hopping left and right on both legs

Key cues: Brace through the trunk. Soft knees. Hip, knee, ankle in line.

PART C

6 min.

Bodyweight or partner resistance activities to develop strength and control through the lower body, upper body, and neck area

Side Lunge

S: *1* R: *8 (4 each side)*

- Starting with feet shoulder-width apart, stride out sideways with the left or right leg
- Keep the hips level with a 90° bend in the planted hip and knee of the outside leg
- Alternate outside leg with each repetition

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Knee over toes.

Nordic Hamstring Curl

S: *1* R: *3*

- Both players kneel on the ground, with player two holding player one's ankles
- Player one slowly lowers their torso forwards while resisting falling
- Player one uses their arms to land when the controlled lower cannot be held

Key cues: Chest up. Brace through the trunk.

Side Bridge with Leg Raise

S: *1* R: *1* D: *30 seconds (15 seconds each side)*

- Begin by laying on side, then raise trunk from the ground to form a straight line from the shoulders and ankles
- Rest on forearm and lowermost foot
- Slowly raise uppermost leg to shoulder-height and return to rest on bottom leg

Key cues: Head neutral. Brace through the trunk.

Resisted Press Up S: *1* R: *4*

- In pairs, player one adopts a press-up position on the ground with player two stood beside
- Player two places one hand between player one's shoulder blades and the other hand on the lower back
- Player one attempts to press their body up from the ground, with player two offering some resistance against this

Key cues: Head neutral. Shoulders level with hips. Brace through the trunk.

Bear Crawl Static Neck Contractions

S: *1* R: *1* D: *40 seconds*

- In pairs, player one adopts a bear crawl position with player two stood beside
- Player two applies force to the head of player one, while player one tries to keep their head still
- Direction of forces to be applied: chin-to-chest (flexion), eyes-to-sky (extension), ear to shoulder (left and right lateral flexion)

Key cues: Head neutral. Shoulders level with hips. Brace through the trunk.

PART D

3 min.

Landing, change of direction, and plyometric training to develop power and control

Side Hop and Hold

S: *1* R: *8 (4 each side)*

- From standing on one leg, hop sideways to the left or right and land on the other leg in a one leg stance
- For example: when standing on the left leg, hop to the right and land on the right leg.
- Alternate between hopping left and right

Key cues: Chest up. Hip, knee, and ankle in line. Knees over toes.

Kneeling Drop Catch S: *1* R: *6*

- From kneeling position, slowly fall forward with arms reaching forwards
- Use arms to catch the body with elbows slightly bent and return to start

Key cues: Chest up. Pinch the shoulders together.

PART A

2 min.

INTENSITY 50%

Running activities to warm-up and develop control and technique when changing direction.

Exaggerated Skip
S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Shuffle forwards 2-3 steps before swinging one leg up
- Clap hands underneath the raised leg
- Alternate with raising left and right legs

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line.

A Skip
S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Forcefully drive the knee and curl the toes up on the swinging leg
- Drive foot to ground as quickly as possible
- Co-ordinate knee and elbow drive

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line.

Unplanned Plant and Cut S: *1* R: *2* D: *15 m*

- In pairs, first player (defender) runs out forwards and turns to face second player
- Second player (attacker) runs towards first player, who indicates the direction that the second player should run towards
- Repeat, alternating roles between defender and attacker

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line.

PART B

4 min.

Balance exercises to develop movement control and stability in the lower body and trunk

Single Leg Arabesque S: *1* R: *12 (6 each leg)*

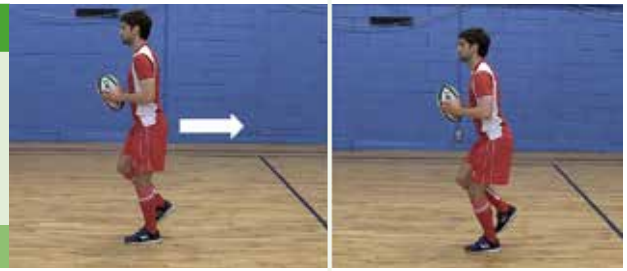
- Stand on one leg, with the standing knee slightly bent
- Slowly lean forward from the hip until trunk is parallel to the ground
- Return to upright while trying to maintain balance

Key cues: Shoulders level with hips. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line.

Backward Hop and Stick S: *1* R: *12 (6 each leg)*

- Hop backwards by taking off and landing on the same leg
- Hopping distance should be far enough to challenge control and balance

Key cues: Brace through the trunk. Soft knees. Hip, knee, ankle in line.



PART C

2 min.

Bodyweight or partner resistance activities to develop strength and control through the lower body, upper body, and neck area

Toe–Toe Squat S: *1* R: *8*

- In pairs of similar height and weight, stand facing each other
- Interlink hands and walk the feet forward until the toes of each player are touching
- Lean back and extend the elbows to counter-balance
- Flexing at the hips and knees, both players perform a squat

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Knees over toes.

Nordic Hamstring Curl
S: *1* R: *5*

- Both players kneel on the ground, with player two holding player one's ankles
- Player one slowly lowers their torso forwards while resisting falling
- Player one uses their arms to land when the controlled lower cannot be held

Key cues: Chest up. Brace through the trunk.

Bridge Full Clock S: *1* R: *1*

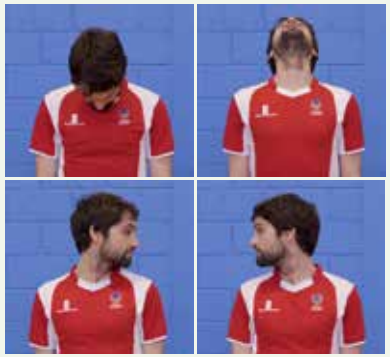
- Start in a front bridge position
- Keeping the feet in the same position, slowly walk around in a circular motion with the forearms
- One full circle = one repetition
- If players are unable to complete one full circle, regress to a half-circle and focus on maintaining control

Key cues: Pinch the shoulders together. Shoulders level with hips. Brace through the trunk.

Prone Lawnmower
S: *1* R: *8 (4 each side)*

- Start in press-up position
- Perform one press-up, then lift one hand and raise above the head by rotating the trunk
- Return hand to the ground and repeat, alternating between raising the left and right hands

Key cues: Chest up. Brace through the trunk.



Standing Neck Lift and Rotation
S: *1* R: *1 each direction*

- Start by resting the chin on the chest for 10 seconds
- Raise the head to look up as far as possible and hold for 10 seconds
- Return head to neutral position, before looking as far as possible over the left and right shoulders, holding each for 10 seconds

Key cues: Chest up. Brace through the trunk

PART D

4 min.

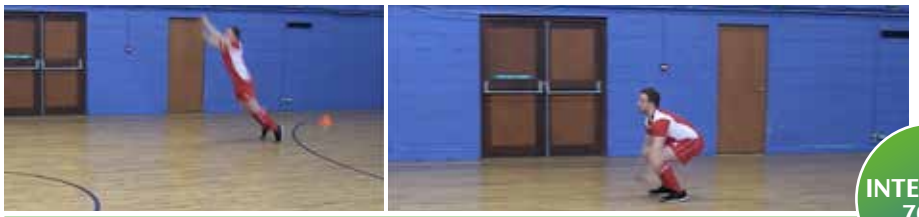
INTENSITY 100%

Landing, change of direction, and plyometric training to develop power and control

Shuttle to Edge of Square S: *1* R: *4 (2 each direction)*

- Begin standing with feet shoulder-width apart
- On coach's cue, turn and run to the edge of the square
- When 2-3 strides from the edge, plant the outside foot and cut back to the start position

Key cues: Shoulders level with hips. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line.



INTENSITY 70%

Forward Bounding S: *1* R: *2*

- Jump forwards as far as possible in three continuous bounds
- Use the arms to drive forwards when jumping
- Time to minimise time feet are in contact with the ground between jumps

Key cues: Brace through the trunk. Soft knees. Hip, knee, ankle in line.

PART A

2 min.

INTENSITY 50%

Running activities to warm-up and develop control and technique when changing direction

Retreating Diagonal Side Shuffle

S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Shuffle backwards 2-3 steps diagonally to the left or right
- Pivot 90° on the rear leg to change direction and repeat diagonally in the opposite direction
- Alternate between shuffling diagonally to the left and right

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line.

Side Skip

S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Facing side-on, push off and drive the knee of the rear leg up to skip sideways
- Co-ordinate knee and elbow drive when pushing off with the rear leg

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line.

Partner Mirroring

S: *2* R: *2* D: *15 m*

- Players start by facing each other 1-metre apart
- Player one runs forwards while cutting from side-to-side
- Player two retreats away while trying to mirror the direction that player one runs toward

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line.

PART B

4 min.

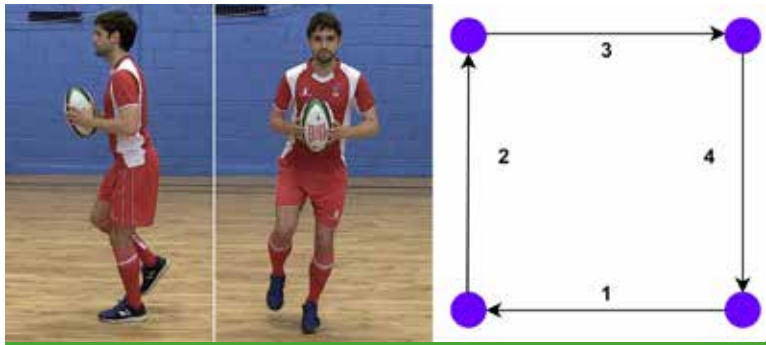
Balance exercises to develop movement control and stability in the lower body and trunk

Single Leg Balance with Push to Unbalance

S: *1* R: *2 (1 each leg)* D: *30 seconds (15 seconds each leg)*

- Player one stands on one leg with standing knee slightly bent. Player two stands beside player one
- Using both hands, player two tries to push player one off balance while player one maintains their balance

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line.



Single Leg Box Hops

S: *1* R: *12 (6 each leg)*

- Beginning by balancing on one leg
- Perform four continuous hops on the same leg to draw a box shape

Key cues: Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line. Soft knees.

PART C

6 min.

Bodyweight or partner resistance activities to develop strength and control through the lower body, upper body, and neck area

Reverse Lunge

S: *1* R: *8 (4 each leg)*

- Stride backward, the lead foot should be squarely in contact with the ground and the rear foot on the toes
- Keep the hips level with a 90° bend in the lead leg
- Alternate rear leg with each step

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Knees over toes.

Nordic Hamstring Curl

S: *1* R: *7*

- Both players kneel on the ground, with player two holding player one's ankles
- Player one slowly lowers their torso forwards while resisting falling
- Player one uses their arms to land when the controlled lower cannot be held

Key cues: Chest up. Brace through the trunk.

Front–Side–Front Bridge

S: *1* R: *1*
D: *25 seconds (5 seconds per hold)*

- Begin in a front bridge position
- Perform the following sequence and hold each bridge for 5 seconds: front, side (left), front, side (right), front

Key cues: Head neutral. Shoulders level with hips. Brace through the trunk.

Resisted Shoulder Tap

S: *1* R: *2 (1 each side)* D: *30 seconds (15 seconds each side)*

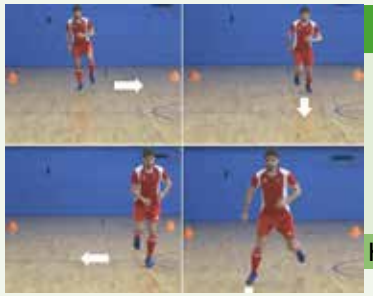
- In pairs, grasp the wrist of each other's right arm
- The aim is to tap partner's shoulder with the right hand, while stopping the partners from doing the same

Key cues: Head neutral. Chest up. Brace through the trunk.

PART D

3 min.

Landing, change of direction, and plyometric training to develop power and control



Run, Step, Stick

S: *1* R: *4 (2 each side)*

- From standing start, accelerate up to 50% pace
- Take-off from one foot and jump to side to land on the other foot
- Continue to run forward and alternate between jumping from the left and right legs

INTENSITY 50%

Key cues: Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line. Soft knees.

Standing Plyo Press Up

S: *1* R: *4*

- In pairs, stand facing each other. Player two adopts a braced position while player one leans against player two using their arms
- Player one slowly leans forward towards player two, taking the weight through their arms
- Player one explosively pushes away from player two before catching themself through their arms

Key cues: Chest up. Brace through the trunk.

Partner Resisted Neck Movements

S: *1* R: *1 each direction* D: *60 seconds (10 seconds each direction)*

- In pairs, player one tries to move their head in various directions while player two offers some light resistance against this
- Direction of forces to be applied: chin-to-chest (flexion), eyes-to-sky (extension), ear to shoulder (left and right lateral flexion), look over the shoulder (left and right rotation)

Key cues: Chest up. Brace through the trunk.

WORLD RUGBY™

www.world.rugby

U18 PROGRAMME

ACTIVATE

World Rugby™ Injury Prevention Exercise Programme

Activate training programmes

Four different exercise programmes for specific age groups:

Adult programmes

1. A programme

Youth programmes

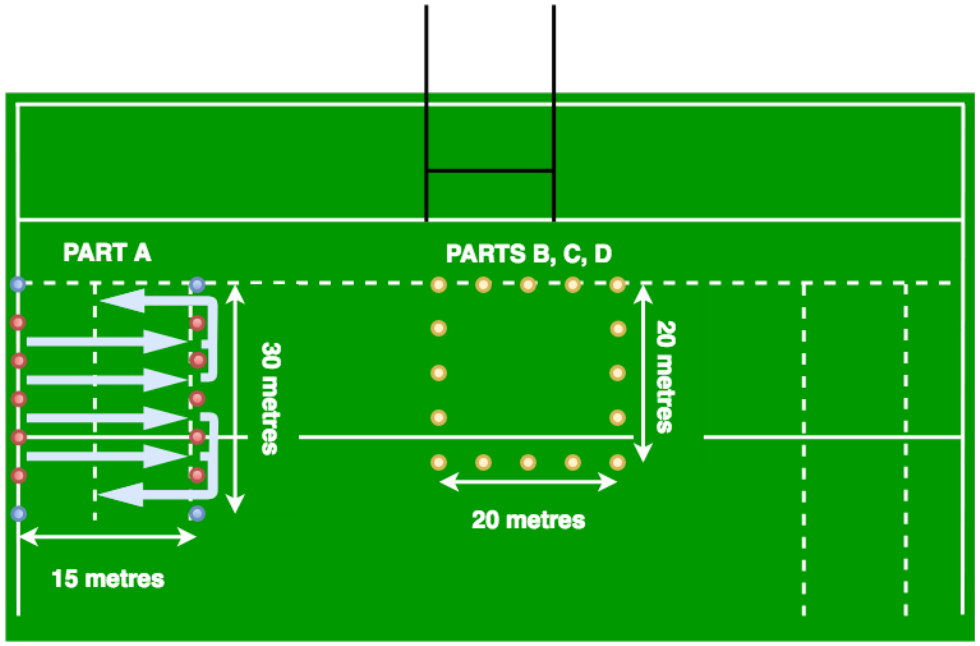
2. U15 programme
3. U16 programme
4. U18 programme

What is Activate?

Activate is a structured, progressive exercise programme that is designed to be used as part of training sessions and pre-match warm-up routines.

There are four versions of Activate:

- Under-15 (Age 13-15 years)
- Under-16 (Age 15-16 years)
- Under-18 (Age 16-18 years)
- Adult (Age 18+ years)



Suggested pitch layout for Activate

What are the benefits of using Activate?

Using Activate with players will help to develop and improve their:

- General movement control and skill – Many of the exercises in Activate can help to develop the stability and mobility that underpin the safe and effective performance of various movements when playing rugby
- Conditioning and athletic performance – The progressive nature of Activate can help to improve parts of players' athletic performance; such as: strength, power, running speed, and ability change of direction efficiently
- Physical robustness – Using Activate can help to develop the ability of muscles, tendons, and ligaments to handle the forces they experience when playing rugby, leading to a lower risk of these structures being damaged when playing rugby and other sports.

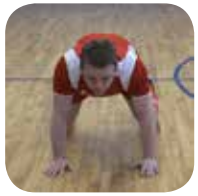
The “Key Activate 8” coaching cues

Each exercise in the Activate programme typically includes two or three associated Key Activate 8 cues.

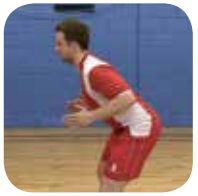
The “Key Activate 8”:

- Head neutral / lifted (Think “Look over your sunglasses”)
- Chest up
- Pinch the shoulders together
- Shoulders level with hips
- Brace through the trunk
- Soft knees
- Hip, knee, ankle in line
- Knee over toes

Head neutral



Head lifted



Chest up

Pinch shoulders

Shoulders level with hips

Brace through trunk

Hip, knee, ankle in line

Knee over toes

Soft knees

While each individual exercise has some unique points that coaches should use to instruct their players, there are also some generic cues that coaches can also use that are common across many exercises and will help to coach players in performing the exercises with good posture and control.

PART A

2 min.

INTENSITY 50%

Running activities to warm-up and develop control and technique when changing direction

Snake Run
S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Using the full width of the channel, alternate swerving from left to right while running
- Drive the outside leg across the body to swerve

Key cues: Chest up.

Walking Crunch S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Shuffle forward two steps and then raise one leg up straight in front of the body
- Bring the opposite elbow to the knee of the raised leg by bending at the waist

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line.

Plant and Cut S: *2* R: *2* D: *15 m*

- Begin running diagonally to the left or right
- Plant the outside foot and cut to run diagonally in the other direction
- Alternate between cutting left and right

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Hip knee, ankle in line.

PART B

4 min.

Balance exercises to develop movement control and stability in the lower body and trunk

Single Leg Balance with Shallow Squat
S: *1* R: *6 each leg*

- Stand on one leg with a slight bend in the knee
- Once stable, perform a half squat by flexing at both the knee and hip of the standing leg

Key cues: Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line. Knee over toes.

Sideway Hop and Stick
S: *1* R: *6 each leg*

- Hop sideways to the left or right by taking off and landing on the same leg
- Hopping distance should be far enough to challenge control and balance
- Alternate between hopping left and right on both legs

Key cues: Brace through the trunk. Soft knees. Hip, knee, ankle in line

Bodyweight or partner resistance activities to develop strength and control through the lower body, upper body, and neck area

PART **C**

6 min.

Prisoner Squat

S: *1* R: *8*

- Stand with feet a little wider than shoulder-width apart and hands resting behind the head
- Squat down until thighs are parallel with the ground before returning to starting position
- Keep heels in contact with the ground throughout the exercise

Key cues: Chest up. Pinch the shoulders together. Knees over toes.

Front Bridge with Arm and Leg Raise

S: *1* R: *1* D: *30 s*

- Start by facing down on the ground, resting on the forearms and balls of feet
- Brace through the trunk to keep shoulders and hips aligned and away from the ground
- Alternate slowly raising opposite arms and legs to hip-height from the ground

Key cues: Pinch the shoulders together. Shoulders level with hips. Brace through the trunk.

Static Neck Contractions

S: *1* R: *1 each direction*

D: *10 s each direction*

- Use hands to apply force to the head in a number of directions while keeping the head still
- Direction of forces: (chin to chest, eyes to sky, ear to shoulder, looking over shoulder)

Key cues: Head neutral. Chest up. Brace through the trunk.

Raised Double Leg Glute Bridge

S: *1* R: *8*

- In pairs, player one lies face-up on the ground with hips and knees bent at 90° angle
- Player two holds heels of player one
- Player one slowly raises hips and trunk from the ground to form a straight line form shoulders to knees

Key cues: Brace through the trunk.

Resisted Press Up

S: *1* R: *4*

- In pairs, player on adopts a press-up position on the ground with player two stood beside
- Player two places one hand between player one's shoulder blades and the other hand on the lower back
- Player one attempts to press their body up from the ground, with player two offering some resistance against this

Key cues: Head neutral. Shoulders level with hips. Brace through the trunk.

PART **D**

3 min.

Landing, change of direction, and plyometric training to develop power and control

Crossover Side Step and Sway

S: *1* R: *3 each side*

- Begin by standing with feet shoulder-width apart
- On coach's cue, perform a crossover step to the left or right
- Plant the outside foot and perform a crossover step back to the start position
- Alternate between moving to the left and right with each repetition

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line. Knee over toes.

Pogo Jumps

S: *1* R: *16*

- Maintaining a slight bend in the knees, bound up and down on the balls of the feet
- Try to minimise the time that feet spend in contact with the ground

Key cues: Hip, knee, ankle in line. Soft knees.

PART A

2 min.

INTENSITY 50%

Running activities to warm-up and develop control and technique when changing direction

Diagonal Side Shuffle
S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Perform 2-3 shuffles diagonally to the left or right
- Pivot 90° on the lead leg to change direction and repeat diagonally in the opposite direction
- Alternate between shuffling diagonally to the left and right

Key cues: Chest up. Knee over toes.

Side Shuffle
S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Facing side-on, continuously push off from the trailing leg to shuffle sideways

Key cues: Chest up. Knee over toes.

Planned Plant and Cut S: *2* R: *2* D: *15 m*

- In pairs, first player (defender) runs out diagonally and turns to face second player
- Second player (attacker) runs towards and evades first player
- Repeat, alternating roles between defender and attacker and changing direction between left and right

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line.

PART B

4 min.

Balance exercises to develop movement control and stability in the lower body and trunk

Single Leg Arabesque S: *1* R: *6 each side*

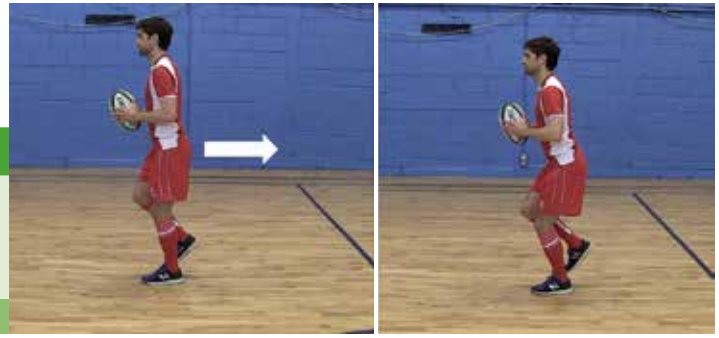
- Stand on one leg, with the standing knee slightly bent
- Slowly lean forward from the hip until trunk is parallel to the ground
- Return to upright while trying to maintain balance

Key cues: Shoulders level with hips. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line.

Backward Hop and Stick S: *1* R: *6 each leg*

- Hop backwards by taking off and landing on the same leg
- Hopping distance should be far enough to challenge control and balance

Key cues: Brace through the trunk. Soft knees. Hip, knee, ankle in line.



PART C

6 min.

Bodyweight or partner resistance activities to develop strength and control through the lower body, upper body, and neck area

Reverse Lunge

S: *1* R: *4 each leg*

- Stride backward, the lead foot should be squarely in contact with the ground and the rear foot on the toes
- Keep the hips level with a 90° bend in the lead leg
- Alternate rear leg with each step

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Knees over toes.

Nordic Hamstring Curl

S: *1* R: *3*

- Both players kneel on the ground, with player two holding player one's ankles
- Player one slowly lowers their torso forwards while resisting falling
- Player one uses their arms to land when the controlled lower cannot be held

Key cues: Chest up. Brace through the trunk.

Bridge Full Clock

S: *1* R: *1*

- Start in a front bridge position
- Keeping the feet in the same position, slowly walk around in a circular motion with the forearms
- One full circle = one repetition
- If players are unable to complete one full circle, regress to a half-circle and focus on maintaining control

Key cues: Pinch the shoulders together. Shoulders level with hips. Brace through the trunk.

Prone Lawnmower

S: *1* R: *4 each side*

- Start in press-up position
- Perform one press-up, then lift one hand and raise above the head by rotating the trunk
- Return hand to the ground and repeat, alternating between raising the left and right hands

Key cues: Chest up. Brace through the trunk.

Bear Crawl Static Neck Contractions

S: *1* R: *1*

- In pairs, player one adopts a bear crawl position with player two stood beside
- Player two applies force to the head of player one, while player one tries to keep their head still
- Direction of forces to be applied: chin-to-chest (flexion), eyes-to-sky (extension), ear to shoulder (left and right lateral flexion)

Key cues: Head neutral. Shoulders level with hips. Brace through the trunk.

PART D

3 min.

Landing, change of direction, and plyometric training to develop power and control

Partner Jump and Bump

S: *1* R: *4*

- In pairs, stand side-by-side 1-metre apart
- At the same time, jump towards each other so that the should contact each other
- Land squarely on both feet in a partial squat position

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line. Soft knees.

Plyo Press Up

S: *1* R: *8*

- Start in press-up position
- Slightly bend and then explosively extend the elbows to push the body away from the ground
- Clap hands in the air before catching with the elbows slightly bent

Key cues: Shoulders level with hips. Brace through the trunk.

3

PART A

2 min.

INTENSITY 50%

Running activities to warm-up and develop control and technique when changing direction

Exaggerated Skip

S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Shuffle forwards 2-3 steps before swinging one leg up
- Clap hands underneath the raised leg
- Alternate with raising left and right legs

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line.

A Skip

S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Forcefully drive the knee and curl the toes up on the swinging leg
- Drive foot to ground as quickly as possible
- Co-ordinate knee and elbow drive

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line.

Unplanned Plant and Cut

S: *2* R: *2* D: *15 m*

- In pairs, first player (defender) runs out forwards and turns to face second player
- Second player (attacker) runs towards first player, who indicates the direction that the second player should run towards
- Repeat, alternating roles between defender and attacker

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line.

PART B

4 min.

Balance exercises to develop movement control and stability in the lower body and trunk

Single Leg Balance with Push to Unbalance

S: *1* R: *1 each leg* D: *15 s each leg*

- Player one stands on one leg with standing knees slightly bent. Player two stands beside player one
- Using both hands, player two tries to push player one off balance while player one maintains their balance

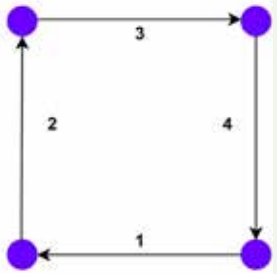
Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line.

Single Leg Box Hops

S: *1* R: *6 each leg*

- Beginning by balancing on one leg
- Perform four continuous hops on the same leg to draw a box shape

Key cues: Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line. Soft knees.



PART C

6 min.

Bodyweight or partner resistance activities to develop strength and control through the lower body, upper body, and neck area

Toe–Toe Squat S: *1* R: *8*

- In pairs of similar height and weight, stand facing each other
- Interlink hands and walk the feet forward until the toes of each player are touching
- Lean back and extend the elbows to counter-balance
- Flexing at the hips and knees, both players perform a squat

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Knees over toes

Nordic Hamstring Curl
S: *1* R: *5*

- Both players kneel on the ground, with player two holding player one's ankles
- Player one slowly lowers their torso forwards while resisting falling
- Player one uses their arms to land when the controlled lower cannot be held

Key cues: Chest up. Brace through the trunk.

Front–Side–Front Bridge
S: *1* R: *1* D: *5 seconds each position (total 25 seconds)*

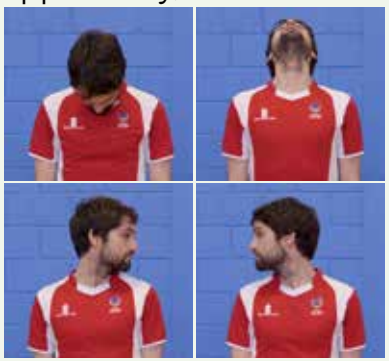
- Begin in a front bridge position
- Perform the following sequence and hold each bridge for 5 seconds: front, side (left), front, side (right), front

Key cues: Head neutral. Shoulders level with hips. Brace through the trunk.

Resisted Shoulder Tap
S: *1* R: *2 (1 each side)* D: *15 seconds each side*

- In pairs, grasp the wrist of each other's right arm
- The aim is to tap partner's shoulder with the right hand, while stopping the partners from doing the same

Key cues: Head neutral. Chest up. Brace through the trunk.



Standing Neck Lift and Rotation
S: *1* R: *1 each direction*

- Start by resting the chin on the chest for 10 seconds
- Raise the head to look up as far as possible and hold for 10 seconds
- Return head to neutral position, before looking as far as possible over the left and right shoulders, holding each for 10 seconds

Key cues: Chest up. Brace through the trunk

PART D

3 min.

Landing, change of direction, and plyometric training to develop power and control

Shuttle to Edge of Square S: *1* R: *4 (2 each direction)*

INTENSITY 70%

- Begin standing with feet shoulder-width apart
- On coach's cue, turn and run to the edge of the square
- When 2-3 strides from the edge, plant the outside foot and cut back to the start position

Key cues: Chest up. Hip, knee, and ankle in line.

Forward Bounding S: *1* R: *2*

INTENSITY 100%

- Jump forwards as far as possible in three continuous bounds
- Use the arms to drive forwards when jumping
- Time to minimise time feet are in contact with the ground between jumps

Key cues: Chest up. Hips, knees, and ankles in line. Soft knees.

PART A

2 min.

INTENSITY 50%

Running activities to warm-up and develop control and technique when changing direction

Retreating Diagonal Side Shuffle

S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Shuffle backwards 2-3 steps diagonally to the left or right
- Pivot 90° on the rear leg to change direction and repeat diagonally in the opposite direction
- Alternate between shuffling diagonally to the left and right

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line.

Side Skip

S: *1* R: *2* D: *15 m*

- Facing side-on, push off and drive the knee of the rear leg up to skip sideways
- Co-ordinate knee and elbow drive when pushing off with the rear leg

Key cues: Chest up. Hip, knee, ankle in line.

Partner Mirroring

S: *2* R: *2* D: *15 m*

- Players start by facing each other 1-metre apart
- Player one runs forwards while cutting from side-to-side
- Player two retreats away while trying to mirror the direction that player one runs toward

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line.

PART B

4 min.

Balance exercises to develop movement control and stability in the lower body and trunk

Single Leg Arabesque with Reach

S: *1* R: *6 each leg*

- Stand on one leg, with the standing knee slightly bent
- Slowly lean forward from the hip until trunk is parallel to the ground and arms are spread out to the sides
- Return to upright while trying to maintain balance

Key cues: Shoulders level with hips. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line.

Hop with 90° turn

S: *1* R: *6 each leg*

- Begin by standing on one leg with the knee slightly bent
- Hop up, turning 90° in the air to land squarely on the same foot facing side-on from original position
- Alternate between turning left and right with both feet

Key cues: Brace through the trunk. Soft knees. Hip, knee, ankle in line.

PART C

6 min

Bodyweight or partner resistance activities to develop strength and control through the lower body, upper body, and neck area

Multi–directional Lunge

S: *2* R: *1*

- Stride backward, the lead foot should be squarely in contact with the ground and the rear foot on the toes
- Keep the hips level with a 90° bend in the lead leg

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Knees over toes.

Nordic Hamstring Curl S: *1* R: *7*

- Both players kneel on the ground, with player two holding player one's ankles
- Player one slowly lowers their torso forwards while resisting falling
- Player one uses their arms to land when the controlled lower cannot be held

Key cues: Chest up. Brace through the trunk.

Prone Shoulder Tap

S:*1* R: *4 each side*

- Begin by adopting a press-up position
- Slowly raise one hand from the ground and touch against the opposite shoulder while keeping the shoulders level
- Alternate between raising left and right hands from the ground

Key cues: Pinch the shoulders together. Shoulders level with hips. Brace through the trunk.

Single Arm Row

S:*1* R: *2 each side*

- In pairs, grasp the wrist of each other's right arm
- The aim is to tap partner's shoulder with the right hand, while stopping the partners from doing the same

Key cues: Pinch the shoulders together. Brace through the trunk.

PART D

3 min.

Landing, change of direction, and plyometric training to develop power and control

Run, Step, and Stick S: *1* R: *4 (2 each side)*

- From standing start, accelerate up to 50% pace
- Take-off from one foot and jump to side to land on the other foot
- Continue to run forward and alternate between jumping from the left and right legs

INTENSITY 50%

Key cues: Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line. Soft knees.

Catch and Fend S: *1* R: *3 each side*

- In pairs, stand facing each other so that right shoulders are lined up
- Rest right hand on partner's right shoulder and lean against partner's hand
- Forcefully push away from partner, as if performing a hand-off
- Catch body against partner with the opposite arm and a slightly bent elbow

Key cues: Chest up. Pinch the shoulders together. Brace through the trunk.

Resisted Neck Movements

S: *1* R: *1 each direction* D: *10 seconds each direction (total 60 seconds)*

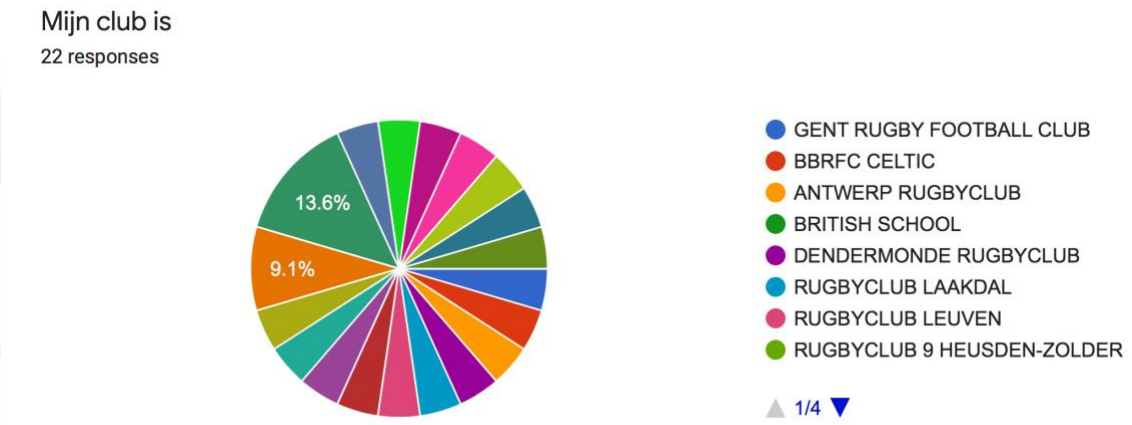
- In pairs, player one tries to move their head in various directions while player two offers some light resistance against this
- Direction of forces to be applied: chin-to-chest (flexion), eyes-to-sky (extension), ear to shoulder (left and right lateral flexion), look over the shoulder (left and right rotation)

WORLD RUGBY™

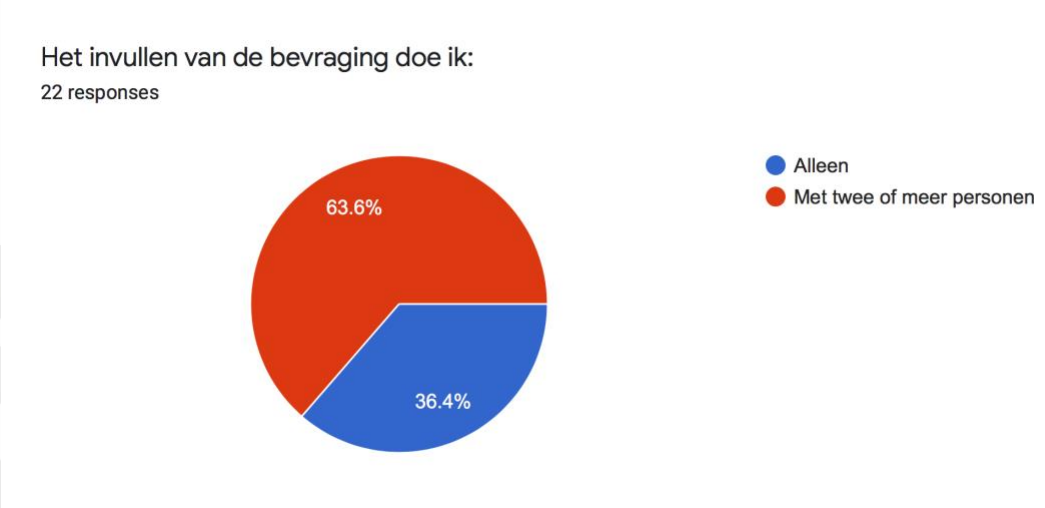
www.world.rugby

Bevraging clubs RV

Mijn club is

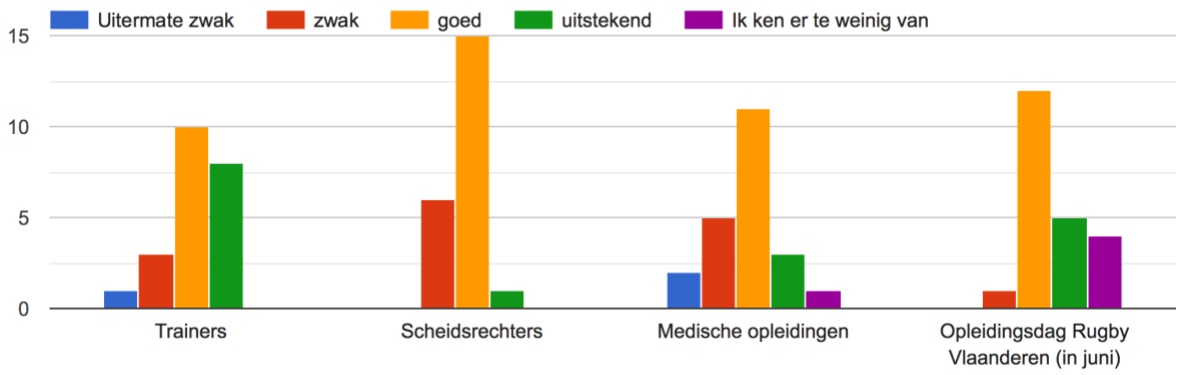


Het invullen van de bevraging doe ik:



OPLEIDINGEN

Wat vindt jouw club van het aanbod aan opleidingen van:



Wat vind je goed aan de opleidingen?

RFC MURPHYS LOMMEL
Het aanbod en de kwaliteit van scheidsrechters
de kwaliteit van opleidingen is zoals het moet

RUGBYCLUB LAAKDAL
Aanbod is zeker goed

RUGBYCLUB PITBULLS ARENDONK
Onze club is tevreden over het ruime aanbod. Veel variatie in de opleidingen.

RUGBY CLUB LOKEREN
niet veel

RC HASSELT
De educators die het brengen. :) De afstemming op het doelpubliek. de aanpassingen die de laatste jaren aan de cursussen zijn toegepast.

ANTWERP RUGBYCLUB
dat ze op de eigen club kunnen gebeuren

RUGBYCLUB HASPINGA
Kwalitatief in orde

AMBIORIX RC TONGEREN
Ik weet er te weinig over, wel dat de kwaliteit van de lesgevers wordt gewaardeerd en dat de spreiding van locaties nu veel meer mogelijkheden bieden voor bepaalde clubs om zich in te schrijven.

BRUGSCHE RUGBYCLUB
Goede ondersteuning en kwalitatieve opleidingen

GENT RUGBY FOOTBALL CLUB
Gemakkelijk te reserveren (geen jaar wachten op een opleiding) en op verschillende locaties

RUGBYCLUB CURTRYCKE
Interactie en geanimeerde les + technisch goede uitwerking
Afgestemd op de vraag van onze leden en onze sport

BRIGANDZE RC
de flexibiliteit tot inrichting in eigen club.

RUGBYCLUB LEUVEN
Praktische goed afgewisseld met theorie

SCHILDE DIABOLOS RUGBYCLUB
de laagdrempelig genoeg; communicatie is goed

DENDERMONDE RUGBYCLUB
De opleidingsdag was goed georganiseerd. Het niveau van de opleiding initiator is beter geworden.

RUGBY RSL
De gemoedelijke sfeer, theorie en praktijk gedeelte, aanzet tot participatie en initiatief nemen

RHINOS RUGBY OUDENAARDE
Frequentie en inhoud zit voor de meeste opleidingen goed.
De opleidingsdagen de voorbije 2 jaar waren zeer nuttig. Ook leuk om meerdere doelgroepen op dezelfde dag samen te brengen.

BBRFC CELTIC
Voor de scheidsrechter en trainersopleidingen is de frequentie en promotie ervan goed.

TIEGEM TIGERS RUFC
Kwalitatief

Wat kan beter?

RFC MURPHYS LOMMEL
Het aanbod en de kwaliteit van scheidsrechters mag zeker opgekrikt worden.
Er zitten tal van talentvolle scheidsrechters tussen, maar ook een pak mindere, die zeker niet aan de eisen voldoen.
Wordt de beboeting van 'geen scheidsrechter hebben' terug geïntegreerd in de ontwikkelen en ondersteuning van scheidsrechters?
De vergoeding van scheidsrechters zou hoger mogen liggen om de betere aan te trekken.

RUGBYCLUB LAAKDAL

Clubs helpen om mensen te motiveren een cursus te volgen (vnl scheidsrechter)

RUGBYCLUB PITBULLS ARENDONK
De medische opleidingen mag meermaals herhaald worden. Bijvoorbeeld elk jaar.

RUGBY CLUB LOKEREN
meer gerichte opleidingen

RC HASSELT
de promotie van de (online) cursussen (misschien ook met een motivatie aan vast)

ANTWERP RUGBYCLUB
organisatie en communicatie van de opleidingen - last minute annulaties met geen of weinig communicatie

RUGBYCLUB HASPINGA
Frequentie in aanbod te klein, meer zoeken naar wanneer er veel geïnteresseerden kunnen deelnemen

AMBIORIX RC TONGEREN
Geen idee

BRUGSCHE RUGBYCLUB
Meer aanbod opleidingen

GENT RUGBY FOOTBALL CLUB
Medisch kan extra in de spotlight gezet worden.

RUGBYCLUB CURTRYCKE
Focus vooral op jeugdwerking (wat zeker goed is), maar opleidingen naar oudere groepen (vanaf U14 tot heren en dames)

Kadering kan soms beter vanuit de sportief verantwoordelijken van de Bond. Laten de organisaties soms wat aan hun lot over, letterlijk en figuurlijk
BRIGANDZE RC
meer bijscholing momenten.

RUGBYCLUB LEUVEN
/

SCHILDE DIABOLOS RUGBYCLUB
de technische inhoud en standaarden dalen over de jaren heen, de effectiviteit van de opleiding komt zo in gevaar (je schrikt natuurlijk zo wel minder mensen af)

DENDERMONDE RUGBYCLUB
Bijscholingen voor trainers worden vrijwel niet aangeboden, niettegenstaande dit verplicht is voor het acropolisplan. In het algemeen worden er te weinig kwalitatieve opleidingen aangeboden. De timing van de opleidingsdagen is niet OK=> vaak zijn er tal van rugbyactiviteiten (lees wedstrijden) gepland op deze

momenten. Er worden heel veel Level 1 en andere basiscursussen georganiseerd, doch interessante bijscholingen niet. Er is vrijwel geen opvolging voorzien na de opleiding voor refs/trainers. Waarom worden er geen gespecialiseerde opleidingen gegeven First Aid? Enkel Level 1 wordt aangeboden.

RUGBY RSL
/

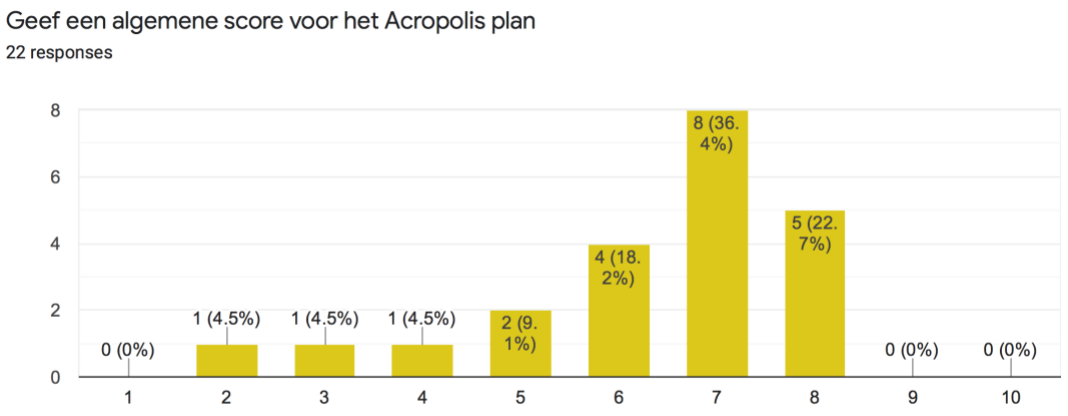
RHINOS RUGBY OUDENAARDE
Opleidingsdagen mogen frequenter. Specifieke bijscholingen zijn steeds interessant om te volgen (strenght, scrum, driekwart, ...). Zowel voor trainers als scheidsrechters.
Bij scheidsrechters kan de opvolging soms beter gedaan worden. Eventueel de clubs hiervoor meer inschakelen. Weinig aandacht aan linesmen. Hun meerwaarde op wedstrijd is vaak zeer minimaal wat wel spijtig is.

BBRFC CELTIC
De medische opleidingen dienen beter geadverteerd te worden en meer fequent georganiseerd worden.

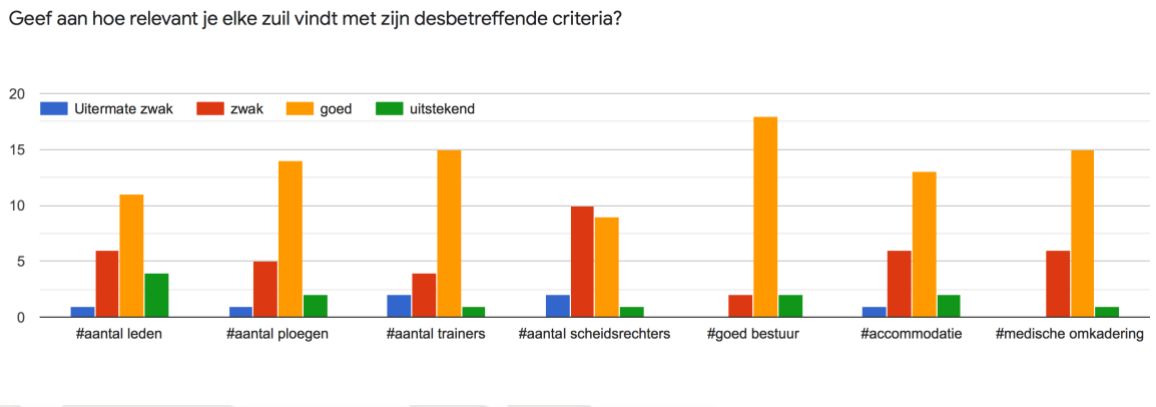
TIEGEM TIGERS RUFC
betere begeleiding clubs in het ontwikkelen van trainers (scheidsrechters)

ACROPOLIS PLAN

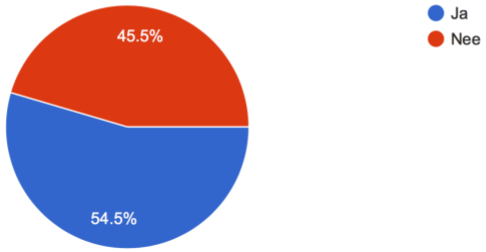
Geef een algemene score voor het Acropolis plan



Geef aan hoe relevant je elke zuil vindt met zijn desbetreffende criteria?



Heeft jouw club ooit meegedaan aan de extra dossiers? “gelijkheid van kansen voor iedereen” of “ethisch verantwoorde jeugdsport”of “aangename sfeer op de club”
22 responses



Hoe kan het Acropolis plan beter?

RFC MURPHYS LOMMEL
Regionale clubs die aan nationale criteria voldoen zouden qua subsidies hiervoor in aanmerking moeten komen.
Draaiboeken van bestuursrollen zoals schoolcoördinator, vrijwilligerscoördinator, ... Wat is hun doel? Wat wordt van hen verwacht? ...
Hoe overtuigd men iemand binnen te club om de rol van scheidsrechter op zich te nemen? Welke, al dan niet financiële, mogelijkheden zijn er?
Hoeveel subsidies krijg je voor welke zuil? Transparant?
Waar moet het meest op worden ingezet?

Sturing, hints, steun, ... vanuit Rugby Vlaanderen bij criteria die niet behaald worden.

Sturing, hints, steun, ... vanuit Rugby Vlaanderen bij criteria die niet behaald worden.

RUGBYCLUB LAAKDAL
Vorig jaar hebben we geen subsidies gekregen omdat we aan bepaalde voorwaarden zogezegd niet voldeden. Die info klopte echter niet, doch heb er verder geen spel van gemaakt omdat ikzelf een mail vergeten te beantwoorden was omdat we op dat moment al gestopt waren met ons seizoen en ik de rugbymails niet meer heb bekeken. (einde mei stopt het seizoen bij het gros van de clubs - timing om het dossier in orde te maken dus best ten laatste in maart ipv mails sturen in juni)
Het "alles of niets" principe is niet correct. Als je aan bepaalde voorwaarden niet voldoet kunnen wij er mee leven dat je minder subsidies krijgt, maar helemaal niets omdat er 1 zaak niet in orde is, is ons inziens niet correct. Wij hebben problemen met het recruteren van scheidsrechters. Aan die zuil kunnen we niet voldoen. Hierdoor krijgen wij al een boete vanuit de FBRB en bijkomend worden voor dezelfde reden de subsidies ook nog geschrapt. In ons geval kost het niet (voldoende) hebben van scheidsrechters ons 2000 euro (geen subsidies en daarbij ook nog een boete). Wij vinden echter NIEMAND die aan een cursus wil deelnemen en scheidsrechter wil worden. Hoe we dit dus moeten oplossen is ons een raadsel. Omwille hiervan geen subsidies krijgen is ons inziens dus niet correct. Een subsidiesysteem met punten zou een veel beter systeem zijn. Zo krijg je altijd subsidies en worden goede leerlingen beloond en minder goede minder beloond. Eerlijker kan niet. Principe is ons inziens dus voor verbetering vatbaar.

RUGBYCLUB PITBULLS ARENDONK
Een ledenaantal is voor ons minder belangrijk. Wij primeren eerst een duidelijk kader in een club. Ook regio gebonden vinden wij dat regio's waar rugby minder bekend is beter ondersteun en promoten.
RUGBY CLUB LOKEREN
meer richten op nieuwe clubs

RC HASSELT
ondersteuning in het helpen bereiken van alle criteria.

ANTWERP RUGBYCLUB
Meer focussen op ledenwerving, oprichting jeugdwerving, jeugdwerking, dameswerking, jeugdscheidsrechters, damesscheidsrechters

RUGBYCLUB HASPINGA
Voor kleinere clubs is het moeilijk om aan voldoende pijlers te voldoen om subsidies binnen te halen. Het systeem is teveel "alles of niets" ipv gradueel belonen van inspanningen. Het werkt in de hand dat grotere clubs grotere bedragen krijgen, terwijl kleinere clubs die soms voor moeilijkere uitdagingen staan bv. accommodatie, trainers, scheidsrechters net DOOR deze problemen geen aanspraak kunnen maken op geldelijke ondersteuning om hier verbetering in te krijgen. Op deze manier is het moeilijk om naar een brede beleving van rugby te gaan in Vlaanderen en bevordert de kwaliteit van regionale clubs niet. Er komt met andere woorden een grotere kloof tussen de topclubs en de clubs in lagere divisies.

AMBIORIX RC TONGEREN
Geen idee, geen mening

BRUGSCHE RUGBYCLUB
Het lijkt nu zo dat de grote clubs met het grote geld gaan lopen, zou beter beloond worden bij vb procentuele vooruitgang ipv absolute cijfers.

GENT RUGBY FOOTBALL CLUB
Rekening houden met de verschillen tussen stedelijke en landelijke clubs m.b.t. ledenretentie. Eveneens zou de omkadering van jonge scheidsrechter beter moeten.

RUGBYCLUB CURTRYCKE
Zuil toevoegen (of bij bestuur) - om betrokkenheid van vrijwilligers, betrokkenheid van leden, betrokkenheid in Rugby Vlaanderen vergaderingen en bijscholingen

Stappenplan en opvolging verbeteren, over het ganse jaar

BRIGANDZE RC
Opvolgbaarheid van de evolutie van uw club zelfbeheren

RUGBYCLUB LEUVEN
/

SCHILDE DIABOLOS RUGBYCLUB
terug op nationaal niveau brengen in lijn met het vroegere Vivaldi plan

DENDERMONDE RUGBYCLUB

Hoe kunnen we momenteel het acropolisplan opvolgen? Thans is dit niet voorzien in Twizzit! Als de infrastructuur van een club niet goed is volgens het plan, kunnen er dan nog wel jeugdtornooien georganiseerd worden?

RUGBY RSL
/

RHINOS RUGBY OUDENAARDE
Momenteel is het een alles of weinig of niets verhaal. Op 1 vlak slecht scoren maar op alle anderen goed, levert weinig tot niets op. In het begin van het seizoen is het vaak reeds duidelijk dat 1 pijler niet gehaald kan worden...

Op deze manier worden groeiende clubs weinig tot niet beloond.
Eisen bij trainers ligt hoog. Moeilijk om mensen te overhalen om bovenop het trainerschap nog extra opleidingen te volgen. Momenteel zijn we bezig met intern coachingstraject waar meer animo voor te vinden is vanuit de trainersgroep omdat er op hun specifieke noden en vragen ingespeeld wordt.
Criteria tussen nationaal en regionaal liggen zeer ver uit elkaar. Nationaal kan er nog onderscheid gemaakt worden tussen groeiende clubs en gevestigde waardes.

BBRFC CELTIC
De administratieve verplichtingen om een goede score te bekomen zijn te formalistisch en niet gelinkt aan sportieve prestaties.

TIEGEM TIGERS RUFC
duidelijkere uitleg
Hoe kunnen beginnende clubs hiervan profiteren (criteria zijn heel zwaar)

Wat vindt jouw club positief aan het plan?

RFC MURPHYS LOMMEL
Het "dwingt" een bestuur een beleidsplan op te stellen dat ten dienste staat van een groeiende club.
Het zorgt voor goede richtlijnen om je club uit te bouwen, wat er nodig is.
Gemakkelijk om in te vullen.
Overzichtelijk en duidelijk.
De regionale criteria zijn voldoende uitdagend.

RUGBYCLUB LAAKDAL
De criteria waarop geëvalueerd wordt is OK. De zuilen zouden dus ons inziens dus opgeteld moeten worden en niet vermenigvuldigd (+0 punten is minder erg dan x 0 punten)

RUGBYCLUB PITBULLS ARENDONK
Het geeft een duidelijk beeld waar de club noden aan heeft.

RUGBY CLUB LOKEREN
het idee erachter is goed, uitwerking kan beter

RC HASSELT
het overzichtelijke.

ANTWERP RUGBYCLUB
Dat men subsidies krijgt voor bepaalde doelstellingen

RUGBYCLUB HASPINGA
Er wordt een inspanning gedaan om objectieve criteria te hanteren.

AMBIORIX RC TONGEREN
Wij zijn te nieuw in Vlaamse rugbywereld om hier nu reeds een mening over te hebben

BRUGSCHE RUGBYCLUB
Biedt een goede basis om als bestuur verder op te bouwen

GENT RUGBY FOOTBALL CLUB
Professionele omkadering van de verschillende clubs en spelers

RUGBYCLUB CURTRYCKE
stimulans die vanuit Rugby vlaanderen als speerpunt naar voor geschoven wordt, de "kleinere" clubs kunnen hier nu ook meer naar toewerken met een toekomstvisie (wat vaak ook noodzakelijk is voor de algemene werking en voor de sportdienst in stad/gemeente)
Duidelijk structuur brengen in onze clubs

BRIGANDZE RC
evolutie van club zichtbaar, als je het overzicht krijgt.

RUGBYCLUB LEUVEN
Duwt de clubs om over de kwaliteit van bestuur en accomodatie na te denken

SCHILDE DIABOLOS RUGBYCLUB
stimuleert het verbeteren van het niveau in onze sport

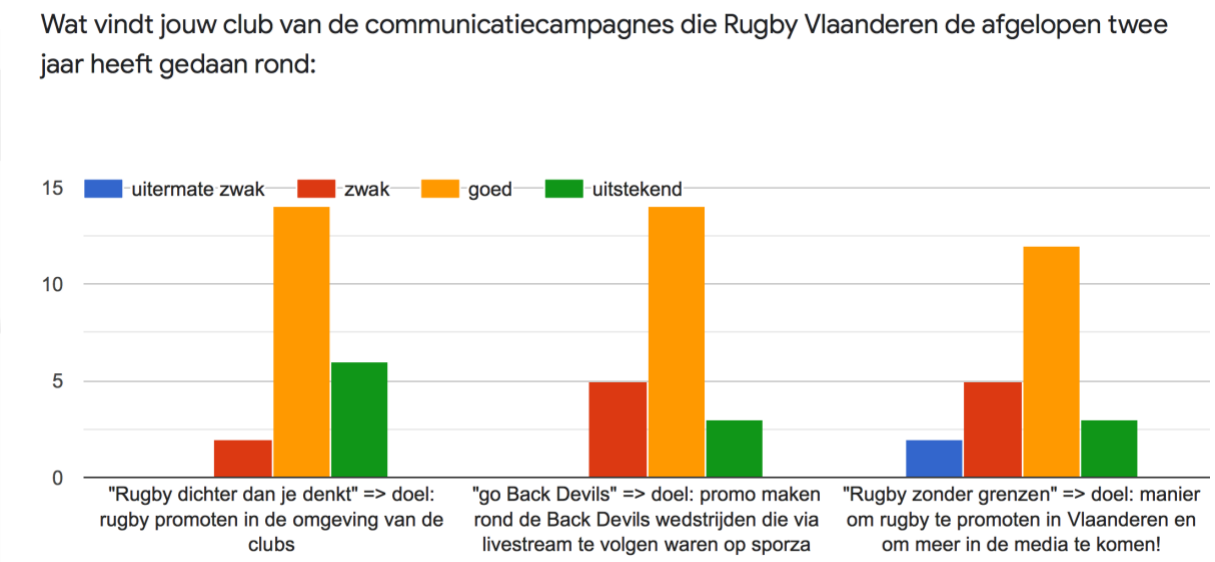
DENDERMONDE RUGBYCLUB
Het zorgt voor een goede opvolging van je club op diverse parameters.
RUGBY RSL
RHINOS RUGBY OUDENAARDE
Voldoende ambitieus. Goed om de lat hoog genoeg te leggen.

BBRFC CELTIC
Het probeert clubs aan te zetten om een langetermijnvisie uit te bouwen.

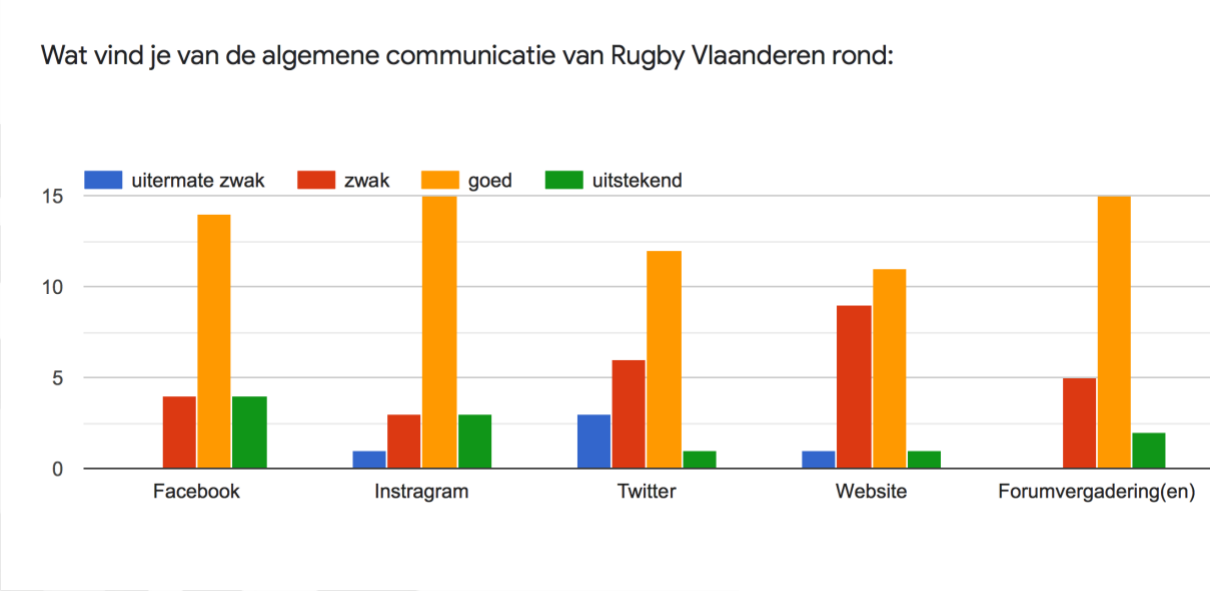
TIEGEM TIGERS RUFC
duwt de clubs naar hoger niveau

COMMUNICATIE

Wat vindt jouw club van de communicatiecampagnes die Rugby Vlaanderen de afgelopen twee jaar heeft gedaan rond:



Wat vind je van de algemene communicatie van Rugby Vlaanderen rond:



Rond wat zouden we meer moeten communiceren?

RFC MURPHYS LOMMEL
Inzetten op jeugd!

RUGBYCLUB LAAKDAL
Vanuit RV zelden berichten op social media. Zouden een voorbeeld moeten nemen aan sportkipik die wekelijks zeer veel (misschien dan wel weer TE) actief is.

RUGBYCLUB PITBULLS ARENDONK
De wedstrijd kalenders zijn zeer laat. Een club kan zeer moeilijk communiceren naar leden of andere clubs met zo'n laattijdige kalender.
Meer communicatie rond waarden van het rugby op positieve manier. Gentlemensgame!
Wij krijgen het gevoel dat tijdens forumvergaderingen de input van de clubs niet wordt meegenomen. Een voorstel is om ronde tafelgesprekken waar clubs hun ideeën met elkaar kunnen delen.

RUGBY CLUB LOKEREN
verschillende mogelijkheden nieuwe clubs, bijkomende clubs, nieuwe initiatieven...

RC HASSELT
Twizzit

ANTWERP RUGBYCLUB
Jaaroverzicht opleidingen, trainers verwittigen voor opfrissingscursussen en hogere opleidingen. Subsidie mogelijkheden, waar op letten GDPR en dergelijke

RUGBYCLUB HASPINGA
Data van wedstrijden tijdiger meedelen.

AMBIORIX RC TONGEREN
Alles voldoende

BRUGSCHE RUGBYCLUB
eigen Vlaamse competities

GENT RUGBY FOOTBALL CLUB
Omkadering van de young ladies, twizzit was heel laat en sommige opleidingen worden laat bekend gemaakt.

RUGBYCLUB CURTRYCKE
Naast telenet ook proberen om even op sporza te geraken :-) ; door goede communicatie komt het wel ;-)

BRIGANDZE RC
welke ondersteuning er mogelijkheid is

RUGBYCLUB LEUVEN
/

SCHILDE DIABOLOS RUGBYCLUB
Meer promotie maken voor onze sport om via grotere media kanalen aandacht te trekken

DENDERMONDE RUGBYCLUB

Specifieke communicatie naar doelgroepen...bv naar scholen

RUGBY RSL
/

RHINOS RUGBY OUDENAARDE
Voldoende nadruk leggen op de waarden en normen binnen rugby. Ook voldoende tijd spenderen om deze na te leven binnen Rugby Vlaanderen en België.

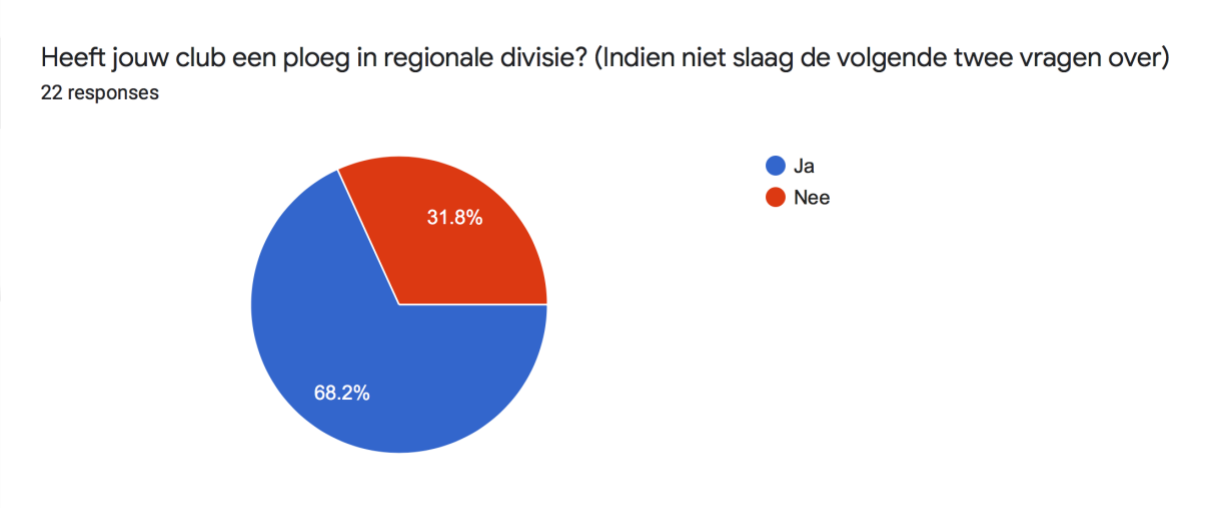
Het is zeer spijtig dat (Belgisch) rugby vaak negatief in de pers komt (vechten, forfait, België-Spanje,...). Spijtige voorvallen die misschien moeilijk vermeden konden worden. Waar echter meer op in gezet kan worden is fairplay en respect. Niet noodzakelijk strengere straffen en via de scheidsrechter (want hierdoor wordt deze terug meer belast) maar door algemene bewustmaking. Sommige acties moeten wel degelijk streng gestraft worden.
Er is nog steeds een gap tussen het imago en de waarden waarvoor rugby staan.

BBRFC CELTIC
Er dienen meer acties in het veld georganiseerd worden bi de verschillende scholen om buiten de grenzen van het reeds bestaande publiek te reiken.

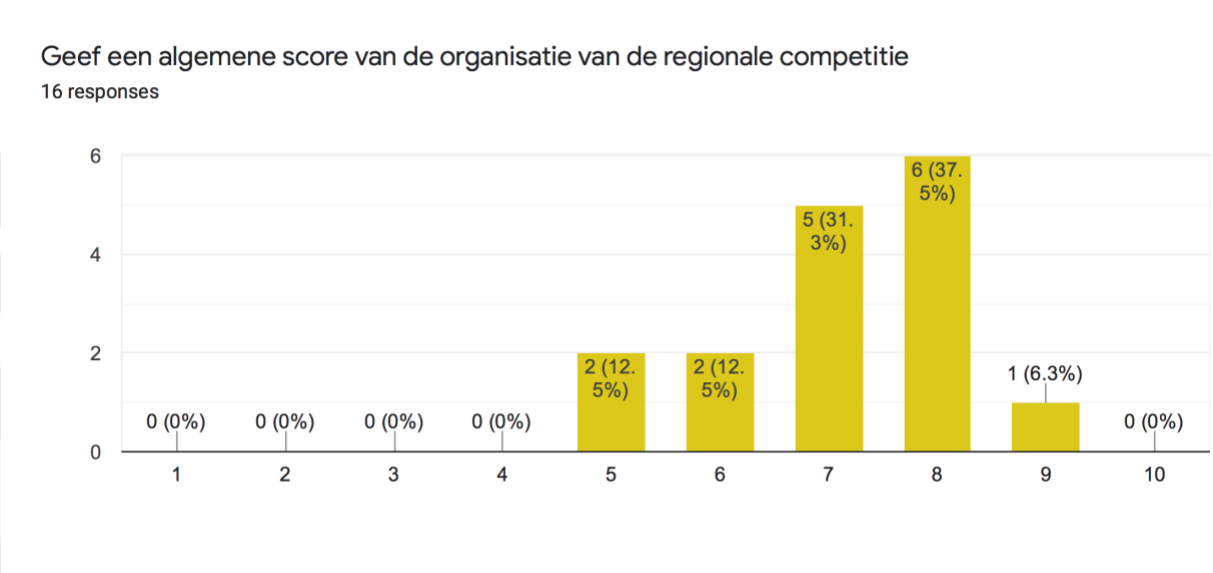
TIEGEM TIGERS RUFC
Kalender

COMPETITIE

Heeft jouw club een ploeg in regionale divisie? (Indien niet slaag de volgende twee vragen over)



Geef een algemene score van de organisatie van de regionale competitie



Opmerking rond de regionale competitie?

RFC MURPHYS LOMMEL

We merken dat nieuwe leden aantrekken niet altijd gemakkelijk is.
Daarnaast lijkt elke week een rugbymatch wel iets te veel te zijn met het aantal leden/ratio geblesseerden.
De meeste reden is dat de speeldag altijd op zondag valt.
De mogelijkheid stimuleren om elke ploeg (vrouwen, jeugd, heren) op zaterdag te laten spelen. Vrouwen om 13u00, heren om 15u00 of de vrouwen om 15u00 en de heren om 18u00 onder een verlicht veld.

Is er geen mogelijkheid om een challenge op te starten bij de heren met daarnaast een kleinere regionale 1 en kleinere regionale 2?
Zo kan men in het eerste deel van het seizoen alle wedstrijden organiseren die dienen gespeeld te worden met in het tweede deel van het seizoen vooral beker wedstrijden, 10's en 7's Tournaments en eventueel finales uit te spelen.

RUGBYCLUB LAAKDAL
Goed. Alleen is de stap voor middelgrote clubs naar een nationale divisie te groot. Daar zouden overgangsmaatregelen getroffen moeten worden om deze clubs toch te laten spelen in de divisie waar ze eigenlijk thuis horen. Omdat de regionale clubs niet voldoen aan de eisen van de nationale competitie moeten ze weigeren van op te gaan en daardoor verliezen ze hun betere spelers (die dan bij andere clubs in de nationale competitie gaan spelen) Zo blijven deze clubs gedoemd om in de regionale competitie te blijven. (niet dat het daar niet goed is, doch als je ambitie hebt is het verdomd moeilijk om die overgang waar te maken) We weten wel dat dit dan een nationale materie is, doch het is aan jullie om dit aan te kaarten.

RUGBYCLUB PITBULLS ARENDONK
- *Er zijn zeer weinig refs, ondanks onze club er heel wat leveren.*
- *Spelers die zowel in regionale als nationale uitkomen. Dit kan echt niet!*
- *Einde seizoen te ver gespreid. Meer spelen in maart en april.*
- *Alsook de bekerwedstrijden die ineen vloeien waardoor er 7 speeldagen op een rij zijn.*

RUGBY CLUB LOKEREN
Te grote afstand, jammer van het verdelen in twee reeksen oost en west

RC HASSELT
De verre verplaatsingen blijven problematisch voor alle clubs blijkbaar. (moeilijk om voldoende spelers gemotiveerd te krijgen om een hele dag te spenderen)

ANTWERP RUGBYCLUB

RUGBYCLUB HASPINGA
Data van wedstrijden

AMBIORIX RC TONGEREN
Als eerste jaarsploeg zin. Wij meer dan voldoende gesteund en. Alt de organisatie best mee

BRUGSCHE RUGBYCLUB
GENT RUGBY FOOTBALL CLUB
RUGBYCLUB CURTRYCKE
agenda vroeger beschikbaar naar praktische reservaties bij steden/gemeenten voor innfrastructuur (voetbal krijgt anders iets te snel voorrang)

BRIGANDZE RC

Onduidelijkheid rond de ref en naar buiten communiceren voor wedstrijden niet duidelijk met twizzit.

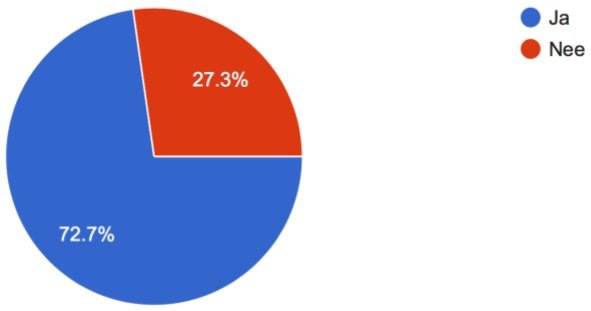
RUGBYCLUB LEUVEN
SCHILDE DIABOLOS RUGBYCLUB
DENDERMONDE RUGBYCLUB
Zeer zwakke arbitrage! Geen motivering van de sport door Rugby Vlaanderen.

RUGBY RSL
Het kampioenschap wordt op 5 matchen beslist, liever een groot kampioenschap waarbij alle ploegen zich tegen elkaar kunnen meten

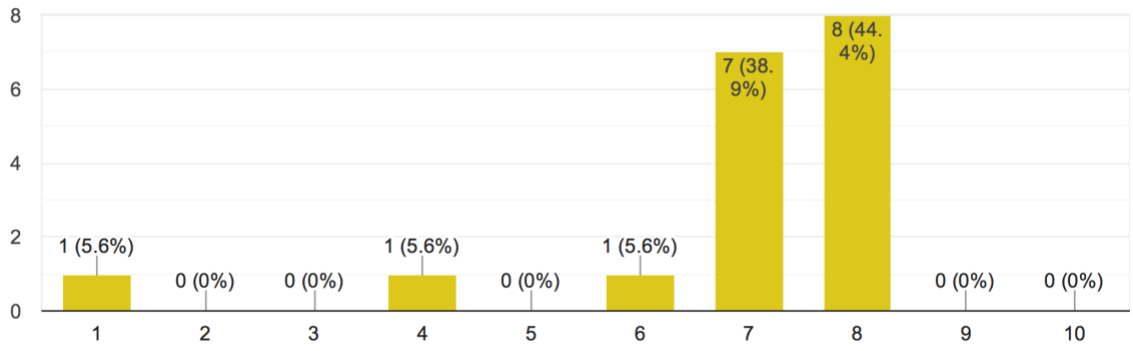
RHINOS RUGBY OUDENAARDE
Flexibiliteit wordt gewaardeerd!

BBRFC CELTIC
TIEGEM TIGERS RUFC

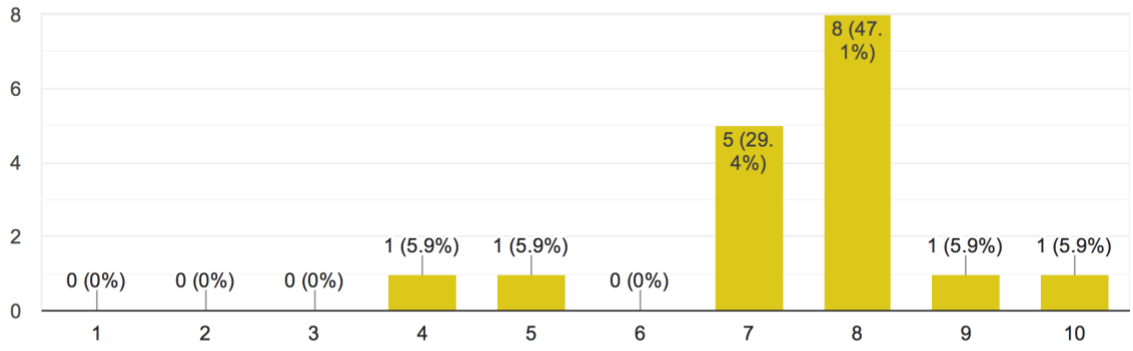
Heeft jouw club een ploeg (rugbyschool) die deelneemt aan de regionale jeugdtornooien? (Indien niet, slaag de volgende drie vragen over)
22 responses



Geef een algemene score van de regionale jeugdtornooien
18 responses



Geef een algemene score van het jeugdfestival (1x per jaar op het einde van het seizoen)?
17 responses



Opmerking rond de regionale jeugdtornooien/jeugdfestival?

RFC MURPHYS LOMMEL
Neen

RUGBYCLUB LAAKDAL
Niet steeds bij alle clubs is dit in orde. Vooral het feit dat thuisploegen onvoldoende scheidsrechters voorziet voor deze tornooien is soms een probleem. (misschien na elk tornooi de bezoekende clubs een on-line evaluatie laten invullen en dit terugkoppelen aan de organiserende club - zo kan er iets uit geleerd worden)

RUGBYCLUB PITBULLS ARENDONK
RUGBY CLUB LOKEREN
RC HASSELT
de nieuwe regels misschien nog even kort toelichten; eventueel met infopanelen werken of kijkwijzers.

ANTWERP RUGBYCLUB
Meer input van Rugby Vlaanderen op jeugdfestival/ inspraak bij verandering spelregels

RUGBYCLUB HASPINGA
AMBIORIX RC TONGEREN
Met onze weinige jeugdspelers nemen wij wel deel via RC Limburg en zijn afhankelijk van. Voorlopig nog te weinig inzicht

BRUGSCHE RUGBYCLUB
Wij horen over het algemeen positieve reacties.

GENT RUGBY FOOTBALL CLUB
Leuke samenwerking met RV, het lokaal stadsbestuur en Gent Rugby

RUGBYCLUB CURTRYCKE
Kalender samenstelling ploegen graag in overleg voorkeur van tornooien en wedstrijden die gespeeld kunnen worden

BRIGANDZE RC
RUGBYCLUB LEUVEN
SCHILDE DIABOLOS RUGBYCLUB
Tevreden

DENDERMONDE RUGBYCLUB
Regionale tornooien > te weinig clubs aanwezig! Op sommige tornooien waren er van de 4 ploegen, 3 van DRC in dezelfde jeugdreeks. Het aantal ploegen op de tornooien moet omhoog**.**

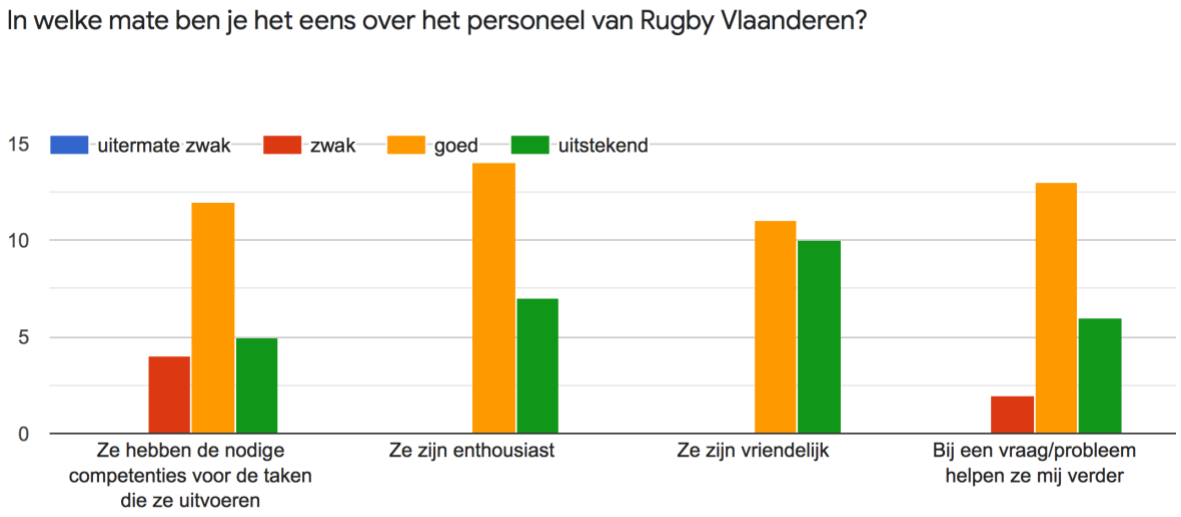
RUGBY RSL
RHINOS RUGBY OUDENAARDE
Afhankelijk van de organiserende ploegen. Goed dat fairplay en plezier voorop staat en winnen in mindere mate primeert.
Ook de nieuwe regels zijn een stap in de goede richting

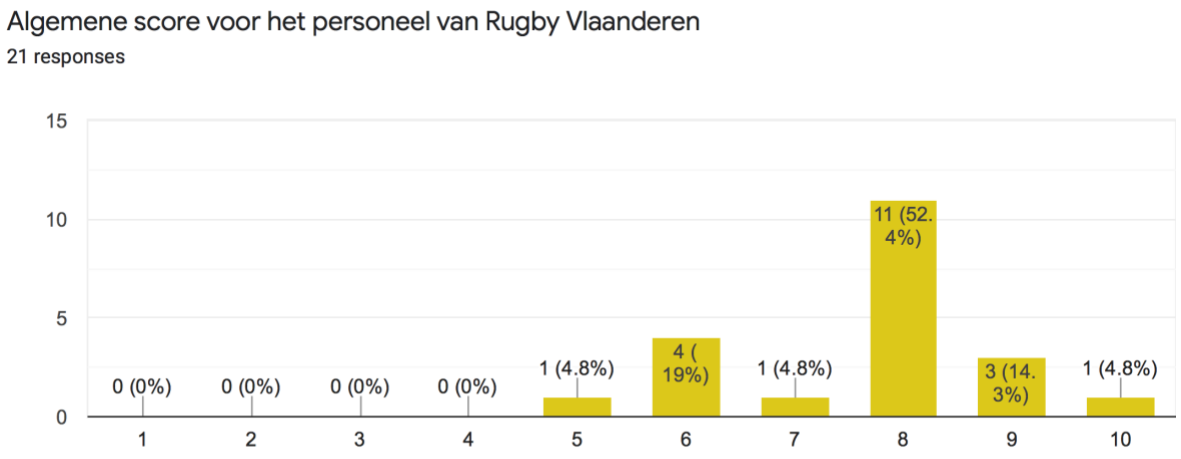
BBRFC CELTIC
Het jeugdfestival mist zijn doel ietwat door het wegnemen van het echte competitieelement waardoor het zich niet langer onderscheid van andere toernooien.

TIEGEM TIGERS RUFC
Organizatie is OK, Losse sfeer

PERSONEEL

In welke mate ben je het eens over het personeel van Rugby Vlaanderen?





VERWACHTINGEN VOOR RUGBY VLAANDEREN

Wat verwacht je van Rugby Vlaanderen de komende vier jaren om jouw club beter te ondersteunen?

RFC MURPHYS LOMMEL

- Meer financiële ondersteuning en de Know-How om de club op een hoger financieel en sportief niveau te brengen.
- Gerichte steun bij Acropoliscriteria die meerdere jaren op rij niet behaald worden.
- Gerichte steun bij Acropoliscriteria die meerdere jaren op rij niet behaald worden.

RUGBYCLUB LAAKDAL

- Subsidiebeleid wijzigen opdat alle clubs krijgen waar ze recht op hebben - zie eerder.
- Verdere ondersteuning op clubniveau op beleidsmatig vlak.
- Train de trainer - vorig jaar was er een verantwoordelijke aangeduid vanuit RV die onze trainers op regelmatige basis verder zou ondersteunen, hier is echter nooit iets van gekomen. Dit blijft een vraag.
- Bijkomende opleidingen Twizzit. De basis om spelers in orde te krijgen is onder de knie, doch twizzit kan zoveel meer bieden. Best een opleiding op de clubs. De ene club staat immers veel verder dan de andere, waardoor een algemene opleiding onvoldoende zou zijn.

RUGBYCLUB PITBULLS ARENDONK

Dat de medewerkers geen functie hebben bij een andere club. 3

Dat de bestuursleden goed ondersteund worden.

RUGBY CLUB LOKEREN

meer gerichte opleidingen

RC HASSELT

Dat positieve/creatieve initiatieven financieel ondersteund worden. en dat logistieke steun komt voor twizzit. 3

ANTWERP RUGBYCLUB

Aanwezigheid op een trainingsavond, clubondersteuning, feet on the ground, voeling met de basis 2

RUGBYCLUB HASPINGA

Meer on-field ondersteuning, vooral bij jeugdwerking, trainers en ledenwerving. 1

AMBIORIX RC TONGEREN

Dat Rugby Vlaanderen op dezelfde wijze enthousiast blijft verder werken

BRUGSCHE RUGBYCLUB

Subsidies voor evenementen/initiatieven maar met een duidelijke omkadering en eisen. 4

GENT RUGBY FOOTBALL CLUB

Blijvende ondersteuning door opleidingen 2

RUGBYCLUB CURTRYCKE

ondersteuning naar clubs bij ledenwerking, vrijwilligersbasis en rekrutering 2

Structuur verder ondersteunen gezien sterke en snelle groei 5

BRIGANDZE RC
effectieve ondersteuning bij opstart jeugd

RUGBYCLUB LEUVEN
verhoging van sportieve peil

SCHILDE DIABOLOS RUGBYCLUB
een betere promotie van onze sport via de grote mediakanalen

DENDERMONDE RUGBYCLUB
ALLE clubs ondersteunen op hun niveau! Get Into Rugby terug activeren, om het ledenaantal van de clubs te verhogen. Het niveau van opleidingen (bijscholingen) verhogen, eventueel in samenwerking met de ons omringende rugbylanden. 3

RUGBY RSL
Helpen bij de uitbreiding van de club en targeting van nieuwe (jonge) spelers om rugby te helpen ontdekken 3

RHINOS RUGBY OUDENAARDE
Veel dichtere opvolging van startende en groeiende clubs.
Ook wijzelf hebben nauwelijks dichte opvolging vanuit rugby Vlaanderen.
Blijven flexibel openstaan voor clubs in groei. Zelfs bestaande clubs die het even wat moeilijker hebben, krijgen zeer tot weinig hulp (of als het al te laat is).

BBRFC CELTIC
Meer hulp bij het rekruteren (evt. In scholen e.d.) en het verwerven van betere faciliteiten in Brussel. 4

TIEGEM TIGERS RUFC
Beginnende clubs beter sportief ondersteunen. 3

Je bent directeur/voorzitter van Rugby Vlaanderen, wat zou jij veranderen?

RFC MURPHYS LOMMEL
De speeldag voor senioren regionale 1 & 2 naar zaterdag zetten.

boetes weglaten voor clubs die (nog) geen scheidsrechters hebben. Onze clubs bestaan uit spelers die ook in het bestuur zitten en dus ook niet nog eens tijd hebben om scheidsrechter te zijn..

Wegen op politiek beleid om meer middelen vrij te krijgen voor rugby.

RUGBYCLUB LAAKDAL
Mathias/Frank doen dat goed. Ik zou het niet beter kunnen.

RUGBYCLUB PITBULLS ARENDONK
Extra middelen zoeken om iemand aan te duiden die instaat voor begeleiden trainers en die regelmatig bijscholing voorziet. Op club of in nelson Mandela. 1

RUGBY CLUB LOKEREN
gerichtere ploegondersteuning

RC HASSELT
Meer inzetten op de leerkrachten LO van de lagere en middelbare scholen. een subsidie platform uitdenken waarmee clubs hun jeugdtrainers kunnen gaan betalen of zo. 1

ANTWERP RUGBYCLUB
denktank hoe zien we Rugby in Vlaanderen, Vlaamse U16 meisjes ploeg i.p.v. U14_U16 meisjes competitie, meer ondersteuning naar clubs o.a; zoeken trainers, ondersteuning clubwerking kleinere clubs,

RUGBYCLUB HASPINGA
Subsidiebudget gebruiken om meer ondersteuning te bieden aan clubs door bij de clubs zelf ondersteuning te geven bv. jeugdtrainingen.

AMBIORIX RC TONGEREN
Geen idee

BRUGSCHE RUGBYCLUB
Betere ondersteuning om clubs kwalitatief uit te bouwen. Transparante communicatie

GENT RUGBY FOOTBALL CLUB
betere opvolging van nieuwe projecten zoals Young Ladies

RUGBYCLUB CURTRYCKE
Grotere lobby bij politiek naar subsidie (verschil tussen Wallonië / Vlaanderen wat algemeen gegeven wordt)

Iets dichter bij de clubs staan, begeleiding , toch naar ons gevoel kan beter

BRIGANDZE RC
geen twizzit, voor de rest blijven moderniseren

RUGBYCLUB LEUVEN
Meer sport en minder buraucratie

SCHILDE DIABOLOS RUGBYCLUB
een strikte opvolging met doelstellingen van elk personeelslid om de effectiviteit van ingezette middelen te kunnen evalueren

DENDERMONDE RUGBYCLUB
Fatsoenlijke , kwaliteitsvolle en enthousiaste omkadering aantrekken => bekwame betrokkenheid!

RUGBY RSL
RHINOS RUGBY OUDENAARDE
Samenwerking met Ligue Francophone blijven uitbreiden. Verschillen wegwerken. Volledige transparantie over subsidiëring.

BBRFC CELTIC
'More boots on the ground' en minder nadruk op het administratieve ten opzichte van clubs.

TIEGEM TIGERS RUFC
Recrutering. Sportief ontwikkelen

Wat zie jij als grootste uitdaging(en) binnen je club voor de komende vier jaar (max 5 uitdagingen)? Rangschik volgens prioriteit van 1 tot 5 (indien je er 5 hebt)

RFC MURPHYS LOMMEL

1. Meer jeugdspelers
2. Meer senioren&dames
3. Infrastructuur (Kantine, douches, extra trainingsveld, verlichting)
4. De club sportief en financieel naar een hoger niveau brengen.
5. Transfer van feitelijke vereniging naar VZW

RUGBYCLUB LAAKDAL

1. prior 1 : binnen onze club alles weer op de rails krijgen. We komen op bestuurlijk vlak uit een zeer diep dal en zijn er nog bijlange niet. Gelukkig merkt het gros van onze leden hier niets van, doch dit is bij uitstek prior 1
2. prior 2 : met het "nieuwe bestuur" verder werken aan het beleid van onze club.
3. prior 3 : ledenbestand vergroten, doch bijkomend ook extra trainers. Het ene kan niet zonder het andere.
4. prior 4 : werk maken van sponsors (heden zo goed als niets omdat er niemand zijn schouders kan/wil onderzetten) om er financieel beter voor te staan. Nu is het elk jaar krabben om rond te komen en als er dan nog broodnodige subsidies geschrapt worden is het alleen maar moeilijker.
5. prior 5 : binnen enkele jaren willen wij met onze senioren weer kunnen meedraaien in de nationale reeksen, doch daarvoor zal er voornamelijk in de breedte (aantallen) gewerkt moeten worden en hopelijk vanuit FBRB dan overgangsmaatregelen om dit mogelijk te maken voor de clubs

RUGBYCLUB PITBULLS ARENDONK

1. Aankoop kantine
2. Uitbreiding jeugdwerking en aantallen.
3. Opstart 2de ploeg
4. Doorgroeien naar stabiele 3de klasse
5. Opvolging van een clubbestuur.

RUGBY CLUB LOKEREN

1. beter omkadering starters
2. meer ondersteuning open dagen
3. hulp bij administratie
4. duidelijkere registratie van spelers

RC HASSELT

1. 1.voldoende trainers vinden om de groeiende jeugdstroom kwalitatief rugby te kunnen bieden.
2. 2.iemand vinden die als scheidsrechter verbonden aan de club wedstrijden wil fluiten.
3. Actieve ledenwerving op poten zetten.
4. spelers vinden die ook tijdens de werkuren kunnen initiaties gaan geven om zo actief aan ledenwerving te doen.

5. de sfeer binnen de club optimaal houden ondanks het verlies van een eigen kantine en zo de samenwerking met de andere clubs op dezelfde locatie optimaliseren.

ANTWERP RUGBYCLUB

1. Volwaardige 2de damesploeg
2. Toestroom van jeugd naar seniorenploeg behouden
3. Het vermijden van het wegkapen van onze spelers tegengaan - niet als een kweekschool dienen voor andere clubs
4. Volwaardige U18 team en ententes vermijden
5. Verder uitbouwen jeugd

RUGBYCLUB HASPINGA

Ledenwerving, trainers, scheidsrechters, rekrutering bestuursleden, vrijwilligers

AMBIORIX RC TONGEREN

1) stabiliteit seniorenteam
2) jeugdontwikkeling
3) opleiding trainer en andere aanbiedingen eigen leden
4) 4) eigen accomodatie

BRUGSCHE RUGBYCLUB

Ledenaantal vergroten om tweede ploeg en U18 ploeg verder uit te bouwen. Financieel gezond blijven tijdens de bouw van onze infrastructuur. Communicatie (zowel intern als extern) verbeteren. Voldoende sponsors aantrekken. Voldoende vrijwilligers vinden om alle taken in te vullen, vooral voor de uitbating van ons clubhuis.

GENT RUGBY FOOTBALL CLUB

1. Vrijwilligerswerking
2. Referees
3. Coaches
4. Sportief excelleren
5. Goede clubsfeer

RUGBYCLUB CURTRYCKE

1) Rekrutering leden voor toekomst;
2) bestuur clubwerking;
3) vrijwilliger werking;
4) accommodatie terrein, terreinen
5) Structuur - organisatie - kennis vergroten (trainers, scheidsrechters) – groeien

BRIGANDZE RC

1) nieuw veld,
2) trainers,
3) opstart jeugd,
4) nieuwe kantine,
5) touch

RUGBYCLUB LEUVEN

Kritische massa bereiken

SCHILDE DIABOLOS RUGBYCLUB

1) 1.accomodatie uitbreiden
2) 2. trainerskorps minimaal op het zelfde niveau houden en best uitbreiden met gecertifieerde trainers
3) 3. jeugdwerking uitbreiden met een evenwichtige spreiding van leden aantallen voor elke categorie
4) de waarden en normen in onze sport vrijwaren; we zien overal ten lande dat er een normvervaging optreedt; clubbestuurders moeten door de bond aangemaand worden om hierop toe te zien; vaak in grotere clubs is dit fenomeen het ergst (veel woorden en poeha maar geen vervolg in de daden)

DENDERMONDE RUGBYCLUB

Deze vraag is niet relevant in deze bevraging

RUGBY RSL

1. Uitbreiding van de spelerskern
2. Uitbreiding Jeugd
3. Genoeg inkomsten genereren om de club draaiende te houden
4. Een nationaal rugbyevent opzetten om de sport en club te promoten

RHINOS RUGBY OUDENAARDE

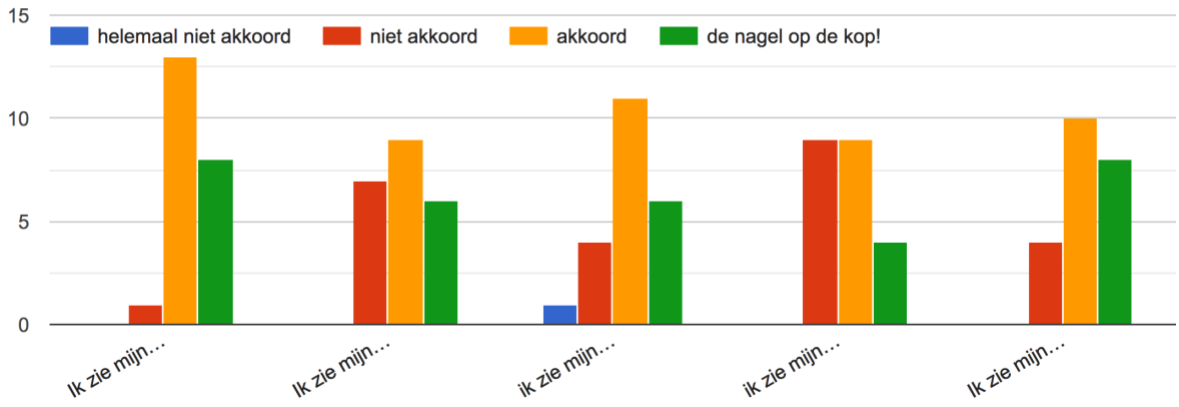
1. Niveau van de jeugdwerking omhoog brengen (= aantal spelers + niveau trainers).
2. Voldoende vrijwilligers vinden en blijven motiveren (zowel vast als eenmalige)
3. Infrastructuur uitbreiden en beheren.
4. Bewaren van de huidige familiale sfeer in de club.
5. Combinatie van recreatief en competitief sporten aanhouden

BBRFC CELTIC

1. Blijven aantrekken van nieuwe leden.
2. Het vinden van goede, nieuwe accomodatie in Brussel.

TIEGEM TIGERS RUFC

1. Leden
2. trainers
3. Bestuur en vrijwilligers
4. Accommodatie

MENING VAN JOUW CLUB

In welke mate ga je akkoord met volgende stellingen