

JUNIOR GIRLS DEVELOPMENT PROGRAM



Beste rugbyspeelster,

Begin van het seizoen heeft de Rugby Academy Zuid West het Junior Girls Development Program (JGDP) opgezet maar helaas kon het toen niet van start gaan wegens gebrek aan aanmeldingen. De speelsters die zich toen hebben aangemeld hebben we beloofd in 2023 het programma weer op te starten en dat willen op 13 februari gaan doen. Voor de speelsters die zich toen niet hebben opgegeven, jullie zijn natuurlijk van harte uitgenodigd om je nu wel op te geven.

Doel van het programma is om jou als speelster te helpen in je verdere ontwikkeling richting de top waarbij we aandacht zullen besteden aan individuele player skills zoals: ontwikkelen van de basisvaardigheden, beslissingen nemen, problemen oplossen en het spel nog beter begrijpen. Er is plaats voor 15 speelsters (middelbare scholieren, leeftijd 13 t/m 18 jaar) en de training zal verzorgd worden door de trainers van de RAZW. Eventueel kan de groep nog iets in omvang toenemen omdat de speelsters die al op de academy zitten ook mee mogen doen.

Het programma ziet er als volgt uit:

- Wekelijkse training op maandagavond, van 18.45 tot 20.15 uur
- Locatie: RC Delft
- Periode: start 13 februari, laatste training 26 juni
- Aantal trainen: 10
- Kosten: 140,-- Euro (incl. BTW).

Ongetwijfeld zijn jullie op de hoogte van de andere initiatieven die voor jullie rugbyspeelsters zijn opgezet, te weten de Girls Rugby Festivals en het Dutch Girls Rugby. Het Girls Rugby Festival (GRF) biedt een route naar het nationale team van Rugby Nederland (U18). Dutch Girls Rugby (DGR) bied je nu al de mogelijkheid om met een meidenteam (U14/ U15/ U16) tegen andere (buitenlandse) meidenteams te spelen. Met het DGR hebben we afgesproken dat wij ons richten op het de individuele ontwikkeling, zij richten zich op de teamontwikkeling, dus dat vult elkaar mooi aan. Binnen beide initiatieven vinden selecties plaats, met ons programma hopen we je te helpen om geselecteerd te worden. Weet je nog niet zeker of je aan de GRF of het DGR wilt meedoen maar wil je jezelf wel ontwikkelen of wil je regelmatig met alleen meiden in de regio trainen, dan ben je nog steeds welkom om aan het JGDP mee te doen.

Nog een paar opmerkingen:

- Er zullen op maandag geen trainingen zijn wanneer de zondag ervoor een GRF of een DGR training heeft plaatsgevonden. Onze technische staf vindt rust en herstel belangrijk.
- Voor RAZW speelsters: dit programma sluit aan op jouw RAZW programma. Je mag zelf bepalen of je op maandagmorgen je eigen training op de academy volgt of dat je in plaats daarvan op maandagavond met dit programma wilt meedoen. We raden je af beiden te doen omdat de fysieke belasting dan wel erg groot wordt met nog een extra training. Eventuele lessen waarvoor je in de morgen niet op het rugbyveld hoeft te staan, zoals mental skills, kan je op deze dag wel gewoon in de morgen

JUNIOR GIRLS DEVELOPMENT PROGRAM

blijven volgen. Graag horen we van je of je aan dit Junior Girls Development Program mee wilt doen of niet. Als je meedoet aan dit programma dan zijn er geen kosten voor jou aan verbonden, wel vragen we je eigen aan- en afwezigheid goed bij te houden in Sportlyzer.

Wil jij je opgeven voor het Junior Girls Development Program, doe dit dan uiterlijk 6 februari. Dit kan je doen door [dit formulier](#) in te vullen. Voor overige vragen kan je mij natuurlijk ook altijd mailen (matias.slagt@rugbyacademyzuidwest.nl).

Met vriendelijke groet,
Matias Slagt
Bestuurslid Rugby Academy Zuid West