



Rugby dla każdego - zajęcia online

2020-04-23

Realizacja treningów w ramach programu Rugby dla każdego 2020

1. Przygotowywanie przez trenerów indywidualnych tygodniowych planów treningowych dla swoich grup wiekowych.
2. Wysyłanie wiadomości (e-mail) z ćwiczeniami do samodzielnego wykonania w domu:
 - trening siłowy (młodzik – kadet, U14 – U16),
 - trening funkcjonalny,
 - trening sprawnościowy np. sprawnościowy tor przeszkód,
 - trening elementów technicznych np. panowania piłki, pozycjonowania, pady i zaleganie z piłką

Monitoring postępów: zdjęcia, filmiki (pilotażowy filmik młodzików i kadetów: (<https://www.youtube.com/watch?v=2rKFrnGbGxI&t=131s>), wiadomości o postępach i problemach od zawodników lub rodziców (grupy młodsze)

3. Zdalne pokazy ćwiczeń, szczególnie w młodszych kategoriach. Wykorzystując do tego nasz kanał klubowy na YT <https://www.youtube.com/channel/UCOKOq8UaYi2i99umvsgH0Vg> oraz fanpage
4. Analiza filmowa z odbytych treningów, obozów i zgrupowań. Wykorzystując do tego zgromadzony materiał filmowy, który odpowiednio obrobiony będzie publikowany na naszym kanale klubowym YT.

Monitoring pracy: dyskusja na założonych grupach w meesengerze (grupy starsze młodzik – kadet), wiadomości zwrotne od rodziców lub opiekunków (grupy młodsze mikrus – żak)

5. Przepisy gry w rugby z wykorzystaniem materiałów Polskiego Związku Rugby oraz World Rugby. Wysyłanie fragmentów lub całych meczy do rodzinnej analizy. Komentarz i wspólna dyskusja z wykorzystaniem aplikacji meesenger, zoom lub whatsapp.
6. Doradztwo w kwestiach zdrowego odżywiania się – krótka publikacja na stronie Rugby dla każdego.

Sztab szkoleniowy

NHRK Kraków