



rotterdamse rugby club

RRC | MINI'S NEWSLETTER

Mini's Nieuwsbrief Nr.1

www.rotterdamserugbyclub.nl

Maart 2011

Dit is de eerste RRC Mini's nieuwsbrief!

In deze nieuwsbrief:

1. NK Mini's
2. Trainingen en wedstrijden
3. Afgelopen wedstrijden

1. NK Mini's

Het NK Mini's staat voor de deur. Het zou geweldig zijn als we Rotterdam eens helemaal goed op de Nederlandse rugbykaart kunnen zetten door op het podium te komen. De trainers gaan ervoor!

2. Trainingen en wedstrijden

We hebben helaas maar 2 trainingen per week. Daarom is het belangrijk dat iedereen echt op tijd komt. Zeker in de aanloop naar het NK hebben we ieders aandacht en klasse nodig. Daarom ouders: zorg dat de mannen op tijd bij de training aanwezig zijn, liefst 15 minuten van te voren zodat ze vast kunnen warmlopen.

Bij de afgelopen wedstrijden hebben we gezien dat de eerste wedstrijd vaak minder goed loopt omdat we nog moeten focussen. Dus ook hier: in ieder geval op tijd zijn -d.w.z. ten minste 45 minuten voor kick-off- zodat we wat meer *in the game* gaan komen en ook de eerste wedstrijd altijd gaan winnen.

3. Onze recente wedstrijden

Zaterdag 19 februari speelden we in Delft tegen HRC en Delft. De wedstrijd tegen HRC liep een beetje raar; stonden we in de pauze nog met 3-0 voor, in de 2e helft konden we geen grip meer op de wedstrijd krijgen: 3-2, 4-2, en plotseling was het 4-6. We hadden zichtbaar moeite om onze lijn goed opgesteld te krijgen, met name in de verdediging. Gaan we op oefenen, heren!

Gelukkig liep de wedstrijd tegen Delft heel wat beter. Maurits was na een korte blessure bij HRC weer helemaal goed, en er zat weer coordinatie in het team. 7-1(?) In ieder geval weer mooi geknokt op zijn Rotterdams!

- Man of the Match: David.
- Tevens een applausje voor Beau: zijn eerste wedstrijd bij RRC als prop. Geweldig, Beau!
- Tot slot dank aan Marion omdat ze ingevallen was als team manager.

Mini's Rotterdamse Rugby Club

Trainers: [Bjorn Buijning](#), [Amber el Zarov](#), Assistent trainer: Arie Bos Teammanager: [Izaura Bans](#)

Captain: Maurits Bos Scrum captain: Duarte van Gijzelen

Trainingen: elke dinsdag en donderdag van 19:00 tot 20:00 (uitloop mogelijk naar trainers beslissing)

Wedstrijden: minstens 45 minuten voor aanvang aanwezig zijn i.v.m. omkleeden, coach inleiding en warming up.

RRC winkel: Elke donderdag vanaf 19:30. Belangrijk voor de club!

Agenda voor Maart-April

- 5 Mar Utrechtse RC
- 12 Mar Amersfoort
- 19 Mar **NK MINI'S Drachten!!!**
- 22 Mar Vriendjes (j/m) uitnodigen voor de training
- 26 Mar HRC

Aandachtspunten voor Maart

- Mauls en rolling mauls
- Ruck's en counterrucks
- Piepjestest
- Behendigheid en beweeglijkheid
- Lijn opstelling

Tip van de Coach!

- Kijk naar de [Six Nations](#) wedstrijden, elke zaterdag- en zondagmiddag op BBC:

26 Febr.	Italy - Wales	14:30
	England - France	17:00
27 Febr.	Scotland - Ireland	15:00
12 Mar.	Italy - France	14:30
	Wales - Ireland	17:00
13 Mar.	England - Scotland	15:00
19 Mar.	Scotland - Italy	14:30
	Ireland - England	17:00
	France - Wales	19:45

