



Retningslinjer for B&U turnering

Den legende fase	Aldersgruppe U8
Klubtræning	1 gang om ugen (45- 60 min varighed)
Kampe	Minimal fokus på kampe. Hvis der spilles, skal det være lokalt og mellem 3-4 kampe pr. dag
Max spilletid om dagen	40-50 min.
Fokuspunkter: <ol style="list-style-type: none">1. Fokus på at spilleren har det sjovt2. Tilgang til træning og kamp er gennem leg3. Rejser bør begrænses til lokalområdet.4. Det er hensigtsmæssigt at drenge og piger spiller sammen5. Mindre holdstørrelser for at optimere spillerudviklingen og øget deltagelse6. Spilletid fordeles ligeligt for alle spillere7. En modificeret udgave af rugby er vigtigt for at optimere udvikling af den enkelte spiller, glæden og øge antallet af spillere.8. At vinde har meget lav prioritet. At have det sjovt er vigtigere.9. Alle deltagere skal anerkendes og belønnes for deres indsats.	

Den legende fase	Aldersgruppe U10
Klubtræning	1-2 gang om ugen (45- 60 min varighed)
Kampe	Mindre fokus på kampe. Kampe spilles lokalt evt. regionalt. 3-6 kampe pr dag
Max spilletid om dagen	50-60 min.
Fokuspunkter: <ol style="list-style-type: none">1. Fokus på at spillerne har det sjovt til træning og kamp2. 75% træning 25% kamp3. Regelmæssige rejser bør begrænses til lokalområdet.4. Det er hensigtsmæssigt at drenge og piger spiller sammen5. Mindre holdstørrelser for at optimere spiller udviklingen og øge deltagelsen6. Spilletid fordeles ligeligt for alle spillere7. En modificeret udgave af rugby er vigtigt for at optimere udvikling af den enkelte spiller, glæden og øge antallet af spillere.8. At vinde har lav prioritet. Udvikling er vigtigere.9. Alle deltagere skal anerkendes og belønnes for deres indsats.	

Indlæringsfasen	Aldersgruppe U12
Klubtræning	2 gang om ugen (2 x 45- 60 min varighed)
Kampe	Spilles lokalt evt. regionalt. 3-6 kampe pr dag
Max spilletid om dagen	60-70 min
Fokuspunkter: <ol style="list-style-type: none"> 1. Fokus på sjov og udvikling til træning og kamp 2. 60% træning 40% kamp 3. Regelmæssige rejser bør begrænses til lokalområdet. 4. Det er hensigtsmæssigt at drenge og piger spiller sammen 5. Mindre holdstørrelser for at optimere spiller udviklingen og øge deltagelsen 6. Spilletid fordeles ligeligt for alle spillere 7. En modificeret udgave af rugby er vigtigt for at optimere udvikling af den enkelte spiller, glæden og øge antallet af spillere. 8. At vinde har lav prioritet. Udvikling er vigtigere. 9. Spillere skal have erfaring i alle positioner 10. Udviklingsbaserede hold skal belønnes frem for præstationsbaserede hold. 	

Indlæringsfasen	Aldersgruppe U14
Klubtræning	2 gang om ugen (2 x 60-90 min. varighed)
Kampe	Spilles lokalt, regionalt evt. enkelte landsdækkende. 3-6 kampe pr dag
Max spilletid om dagen	70-80 min
Fokuspunkter: <ol style="list-style-type: none"> 1. Fokus på udvikling til træning og kamp 2. 60% træning 40% kamp 3. Der kan forekomme landsdækkende rejser 4. Det spilles kønsopdelt (dog ikke muligt i DRU lige nu) 5. Reduceret holdstørrelser for at optimere spiller udviklingen og øge deltagelsen 6. En modificeret udgave af rugby er vigtigt for at optimere udvikling af den enkelte spiller, glæden og øge antallet af spillere. 7. At vinde har moderat prioritet. At lære at klare de fysiske og mentale udfordringer i konkurrencen er vigtig for den fremtidige udvikling 8. Spillere skal have erfaring flere position 9. Spillere bør anerkendes for enestående individuel forbedring. 	

Automatiseringsfasen	Aldersgruppe U16/U18
Klubtræning	2-3 gang om ugen (2 x 90 min. varighed)
Kampe	Spilles lokalt, regionalt evt. enkelte landsdækkende. 3-6 kampe pr dag
Max spilletid om dagen	90-100 min
Fokuspunkter: <ol style="list-style-type: none"> 1. Fokus på udvikling og præstation til træning og kamp 2. 50% træning 50% kamp 3. Regelmæssige rejser landsdækkende er ikke en begrænsning. 4. Det spilles kønsopdelt 5. Der spilles efter U19 regler 6. At vinder er en prioritet. 7. Spillere skal have erfaring i mere end en position 8. Spillere bør anerkendes for enestående individuel forbedring. 9. Spillere bør anerkendes for fremragende individuelle præstationer. 10. Deltagerne bør fokusere på en sport ad gangen. Forskellige sportsgrene skal spilles på forskellige tidspunkter af året. 	

Overgangsfasen	Aldersgruppe senior
Klubtræning	2-3 gang om ugen (2-3 x 90 min. varighed)
Kampe	Spilles lokalt, regionalt og landsdækkende
Max spilletid om dagen	120 min
Fokuspunkter: <ol style="list-style-type: none"> 1. Fokus på præstation til træning og kamp 2. 40% træning 60% kamp 3. Regelmæssige rejser landsdækkende er ikke en begrænsning. 4. Det spilles kønsopdelt 5. Der spilles efter World Rugbys regler 6. At vinder er en prioritet. 7. Spillere skal have erfaring i mere end en position 8. Spillere bør anerkendes for enestående individuel forbedring. 9. Spillere bør anerkendes for fremragende individuelle præstationer. 10. Deltagerne bør fokusere på en sport. 	