



Kom og vær med!

Sommertræning:

Mandag & onsdag

Vor Frue Hovedgade 75, Roskilde

U8 - U16: kl. 17:00—18:30

U18 - senior: kl. 18:00—19:30

Vintertræning, udendørs:

Tirsdag, Roskilde Boldklub

Rådmandshaven 10, Roskilde

Alle årgange kl. 17:30—19:30

Vintertræning, indendørs:

Lørdag, Vor Frue Sognegård

Vor Frue Hovedgade 65, Roskilde

U8 - U16: kl. 10:00—11:30

U18 - senior: kl. 11:00—12:30

Roskilde Vikings Rugby Klub
Vor Frue Hovedgade 75
4000 Roskilde



Kontaktinfo

Email: info@roskilderugby.dk

Web: www.roskilderugby.dk

Tlf.: Jens Post 26 23 43 84

Find os på: Facebook, Instagram, YouTube



ROSKILDE
VIKINGS
RUGBY KLUB

VIL DU SPILLE
RUGBY?

Alle er velkommen

- Rugby er for både piger og drenge, høje, lave, store og små
- I Roskilde Vikings, har vi spillere fra U8 og op
- Vi træner året rundt, med kampe typisk fra april til oktober



Du skal ikke bruge andet end sportstøj og fodboldstøvler eller indendørssko. Alle nye spillere får udleveret en t-shirt og en tandbeskytter ved indmeldelse.

Vi er en inkluderende klub med gode faciliteter, og en international atmosfære. Vores trænere er nuværende og tidligere spillere samt dedikerede forældre



Gennem træningen har vi fokus på en løbende udvikling af spillerne:

- U8:** Ingen kontakt. Tacklinger sker ved at rive velcrobånd af modstanderne
- U10:** Spillerne begynder at tackle
- U12:** Spillerne introduceres til klynge, ruck og maul
- U14:** Her tilføjes indkast og spark
- U16:** Fuld bane og regler tilpasset U16
- U18:** Spillere indlemmes på senior kvinde- og herrehold

Rugby's kerneværdier

- **Passion**
- **Disciplin**
- **Teamwork**
- **Fairplay**
- **Respekt**



Rugby er ikke kun en masse sjov. Spillet styrker også de unges motorik og koordinering, og giver dem mere selvværd samt selvtillid.