



RUGBY UNION

Een handleiding voor beginners

Veiligheid voor alles

Rugby is een fysieke sport. Om er optimaal van te genieten moet je lichamelijk en geestelijk voorbereid zijn. Je moet ook weten hoe je het spel veilig kan spelen.



worldrugby.org/rugbyready

Het 'Rugby Ready' programma van de World Rugby (de Internationale Rugby Bond) onderwijst, helpt en ondersteunt spelers, trainers, scheidsrechters en verenigingen. De nadruk ligt op een goede voorbereiding bij trainingen en wedstrijden zodat rugby gespeeld kan worden met een verminderde kans op een ernstig letsel.

Op de website kan je informatie vinden, video's bekijken en een zelfevaluatie-test invullen. Indien je slaagt, ontvang je hiervoor een attest. Voor cursussen in jouw omgeving neem je best contact op met Rugby Vlaanderen.

Uitsluiting van aansprakelijkheid

Deze Rugby Union handleiding voor beginners van World Rugby houdt rekening met de Ierse wetten betreffende ongevallen, verwondingen en geneeskunde. De informatie en richtlijnen in deze handleiding worden enkel verschaft in de wetenschap dat de World Rugby (samen met zijn operationele vereniging IRBF Services (Ireland) Limited en andere verwante verenigingen) geen enkele aansprakelijkheid aanvaardt voor verlies, kosten of schade berokkend aan personen of verenigingen die voortkomt uit een vertrouwen op en/of een gebruik van de informatie en/of richtlijnen in deze Rugby Union handleiding voor beginners van de World Rugby.

De geschiedenis en ethiek van het rugby



Images courtesy of World Rugby Museum, Twickenham and Getty Images

Volgens de legende ontstond rugby in 1823 tijdens een voetbalmatch op een school in het stadje Rugby in Engeland. Een jongeman, William Webb Ellis genaamd, nam de bal op met zijn handen en begon daarmee in de richting van het doel van de tegenstander te lopen.

Twee eeuwen later is rugby een van de populairste sporten ter wereld geworden, met miljoenen spelers, toeschouwers en fans.

Rugby wordt gekenmerkt door een unieke mentaliteit die zich ontwikkeld heeft door de jaren heen. Het spel wordt niet alleen gespeeld volgens de regels, maar ook binnen de geest van de regels.

Door discipline, beheersing en een wederzijds respect wordt een vriendschap en een gevoel voor 'fair play' ontwikkeld die rugby typeren.

Van de speelplaats op school tot de finale van de Wereldbeker Rugby biedt Rugby Union een uitzonderlijke en uiterst deugdvolle ervaring voor iedereen die bij het spel betrokken is.

Kernwaarden en Playing Charter van World Rugby

Passie, integriteit, solidariteit, discipline en respect. Deze zijn gekend als de World Rugby waarden en zijn geïntegreerd in het 'World Rugby Playing Charter'. Dit document moet ervoor zorgen dat het rugby zijn unieke karakter behoudt zowel op als naast het veld.

De kernwaarden zorgen ervoor dat deelnemers het karakter van het spel begrijpen. Het onderscheidt rugby van andere sporten en wordt gespeeld door mensen van allerlei vormen en grootte.



Het 'World Rugby Playing Charter' maakt deel uit van de World Rugby spelregels en kan gedownload worden vanaf de website www.worldrugby.org/laws in verschillende talen.

Het spel

Het doel van het spel bij rugby is om een bal over de doellijn van de tegenstander te dragen en die daar tegen de grond te drukken

Eenvoudig dus ... maar ingewikkeld

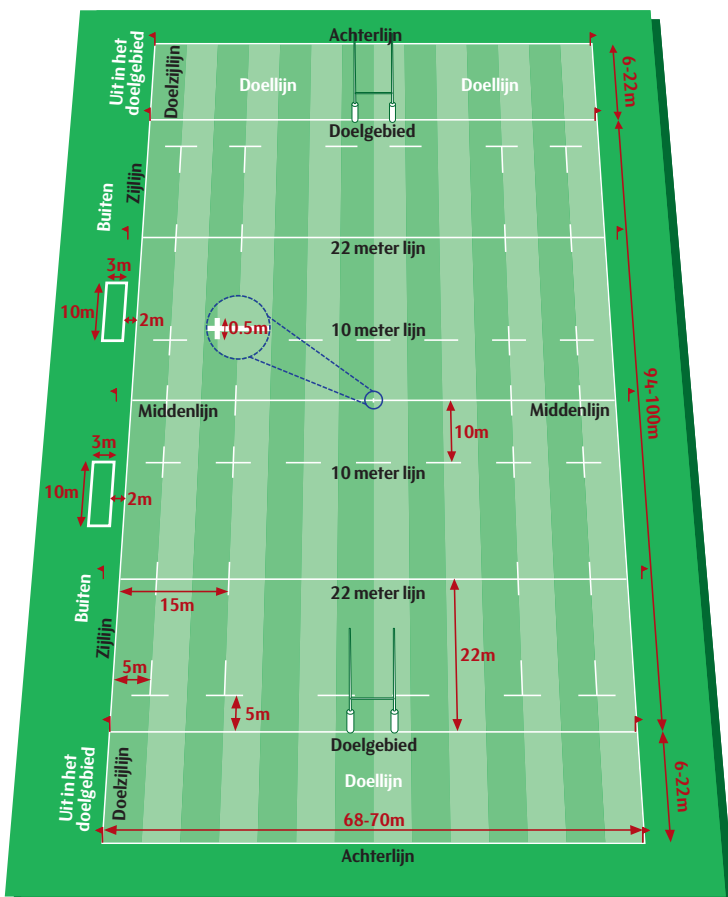


De bovenstaande beschrijving klinkt misschien eenvoudig, maar er zit een addertje onder het gras. Vooruit bewegen is cruciaal waarbij de bal enkel achterwaarts gepast mag worden. De bal mag voorwaarts geschopt worden, maar enkel als de ploegmaats van diegene die schopt zich op dat moment achter de bal bevinden.

Deze schijnbare tegenstelling maakt een goede samenwerking en een ijzeren discipline noodzakelijk, aangezien één enkele speler op zich weinig kan bereiken. Alleen door samen te werken, kunnen de spelers de bal in de richting van de doellijn van de tegenstander krijgen en zo uiteindelijk het spel winnen.

Rugby heeft zijn karakteristieke eigenschappen, maar zoals bij vele andere sporten komt het erop aan om ruimte te creëren en te benutten. Om een rugbymatch te winnen moeten de spelers ruimte vrijmaken voor zichzelf en de bal én deze goed gebruiken, terwijl ze de tegenspelers verhinderen om meer balbezit of ruimte te krijgen.

Het speelveld



Punten scoren

Try – 5 punten

Een try wordt gescoord wanneer de bal op de grond wordt gedrukt in het doelgebied van de tegenstander achter de doellijn.



Try signaal

Een straftry kan toegekend worden als een speler een try niet kon scoren door een overtreding van een tegenstander.



Conversie – 2 punten

Als een team een try scoort, kan het proberen om twee extra punten te verdienen door de bal tussen de palen over de dwarslat te schoppen vanop een plaats op het veld op dezelfde hoogte als waar de try gedrukt is.

Penalty – 3 punten

Als een penalty toegekend wordt na een overtreding van de tegenstander, mag een team ervoor kiezen om naar het doel te trappen.

Drop goal – 3 punten

Een drop goal wordt gemaakt wanneer een speler naar het doel trapt vanuit een openspelsituatie door de bal op de grond te laten botsen en er dan met de wreef van de voet op te trappen.

Trappen

Als een speler beslist om de bal niet te passen naar een medespeler of ermee te lopen, dan kan hij ook op de bal trappen. Dit mag voorwaarts gebeuren, maar alle ploegmaten die zich voor de bal bevinden op het moment van de trap, mogen niet meer deelnemen aan het spel tot zij zich terug achter de bal bevinden of een ploegmaat hen onside brengt.



De bal terug veroveren nadat die weggetrapt werd, is niet eenvoudig. Trap strategieën zijn onder meer:

- trappen naar een plaats waar vrije ruimte is, zodat ploegmaten de bal kunnen bereiken voor de tegenstander
- trappen naar de buitenkant van het veld, in een bepaalde hoek met het veld, zodat de vleugel of de tweede center de bal kan vangen
- trappen naar een plaats buiten het speelveld met een lineout (zie pagina 9) waarbij de tegenstander mag inwerpen tot gevolg. Zo wordt wel balverlies geleden, maar kan de ploeg het spel hervatten op een veel gunstigere plaats op het veld.

Open spel

De term ‘open spel’ verwijst naar elke fase van de wedstrijd waarin de bal gepast of getrapt wordt naar medespelers en waarbij beide ploegen wedijveren om de bal. Bij open spel probeert het team in balbezit de bal bij spelers te krijgen die de ruimte hebben om dichterbij de doellijn van de tegenstander te geraken.

Kick off

Elke wedstrijd wordt gestart met een drop kick vanaf het midden van de middenlijn. De ploeg die niet aftrapt moet 10 meter van de bal zijn op het moment van de trap en de bal moet 10 meter in de richting van de doellijn van de tegenstander vliegen voor hij de grond raakt.



Balbehandeling



Passen

Een speler mag passen (de bal gooien) naar een ploegmaat die zich in een betere positie bevindt om de aanval verder te zetten, maar de pass mag niet in de richting van de doellijn van de tegenstander gegeven worden. Hij mag enkel in de richting van de zijlijn of achteruit naar de eigen doellijn vliegen.

Door met de bal voorwaarts te lopen en achterwaarts te passen wordt ruimte veroverd.

Als een pass voorwaarts gegeven wordt, stopt de scheidsrechter het spel en kent hij een scrum (zie pagina 8) toe. De inworp gebeurt door de ploeg die niet in balbezit was op het moment van de pass. Hierdoor levert een voorwaartse pass balverlies op.

Knock-on

Als een speler een bal laat vallen of de bal kaatst terug van zijn hand of arm en de bal vliegt voorwaarts, dan is er sprake van een knock-on.

Dit kan bestraft worden met een scrum voor de tegenstander, wat balverlies betekent.



Tackel, ruck & maul

Rugby is niet alleen een ontwijkend spel waarbij ruimte gecreëerd en gebruikt wordt, maar ook een contactsport. Eigenlijk kan contact zelfs het middel zijn waarmee spelers de ruimte scheppen die zij nodig hebben om aan te vallen. De drie meest voorkomende contactsituaties in open spel zijn tackel, ruck en maul.

De tackel

Alleen de speler die de bal draagt mag getackeld worden door een tegenstander. Een tackel houdt in dat de speler die de bal heeft door een of meer tegenstanders wordt vastgehouden en naar de grond wordt gebracht. Dit is het geval als een van of allebei zijn knieën de grond raken, als hij op de grond zit, of als hij op een speler ligt die zelf op de grond ligt. Om het spel vlot te laten verlopen moet de speler met de bal die onmiddellijk loslaten na een tackel en de speler die tackelt moet zijn tegenstander loslaten, waarna ze allebei van de bal weg moeten rollen. Zo kunnen andere spelers proberen de bal te veroveren en zo een nieuwe fase in het spel starten.



De ruck



Een ruck ontstaat als de bal op de grond ligt en een of meer spelers van elke ploeg die rechtstaan contact maken boven de bal. De spelers mogen de bal niet aanraken met de hand, maar gebruiken hun voeten om de bal naar achter te brengen of duwen de tegenstanders terug naar hun doellijn. Op het moment dat de bal verschijnt achter de laatste voet van de ploeg mag de bal weer opgeraapt worden.

De maul

Een maul ontstaat wanneer de speler met de bal wordt vastgehouden door één of meer tegenstanders en één of meer van zijn ploegmaten zich ook in de krachtmeting mengen. De bal mag de grond niet raken.



Het team dat in balbezit is, kan terrein proberen winnen door hun tegenstanders terug te drijven naar hun doellijn. De bal mag achterwaarts doorgegeven worden aan spelers die zich in de maul bevinden en kan uiteindelijk gepast worden naar een speler buiten de maul. Een speler kan zich ook losmaken uit de maul met de bal en ermee weglopen.

Voordeel

De voordeelregel zorgt ervoor dat het spel vlotter verloopt en minder stilgelegd wordt.

Door het stilleggen van het spel na een overtreding van de spelregels, kan de ploeg die de overtreding niet begaat soms een kans verliezen om te scoren.

Hoewel de ploeg die de overtreding niet begaat volgens de regels een penalty, free kick of scrum moet krijgen, krijgen zij toch de kans om verder open spel te spelen en een try te scoren.

In dit geval laat de scheidsrechter doorspelen in plaats van de overtreding te bestraffen.

Offside (buitenspel)

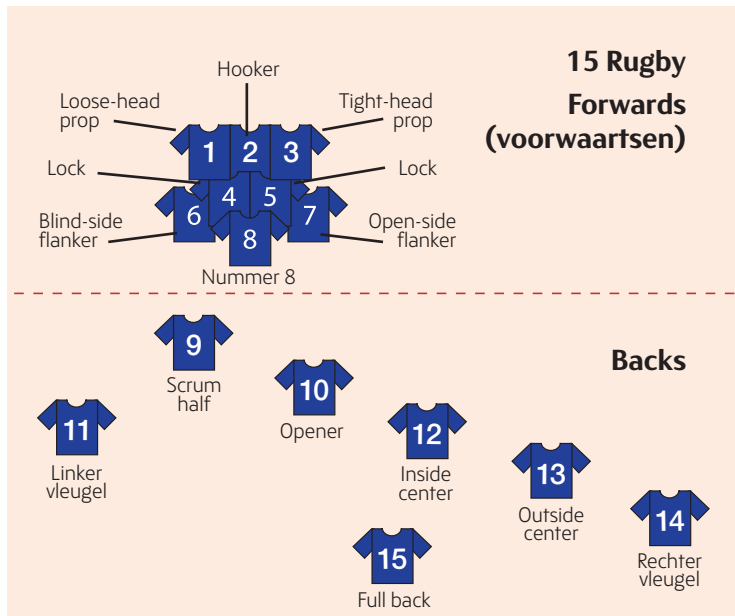
De buitenspelbuitenspelregel bij rugby beperkt de positie van spelers op het veld, zodat er voldoende ruimte is om aan te vallen en te verdedigen

Volgens de algemene regel staat een speler buitenspel als hij zich voor de baldrager bevindt (dichter bij de doellijn van de tegenstander)

Buitenspel lopen is op zichzelf geen overtreding, maar iemand die buitenspel staat mag niet aan het spel deelnemen tot hij weer onside staat (achter de baldrager).

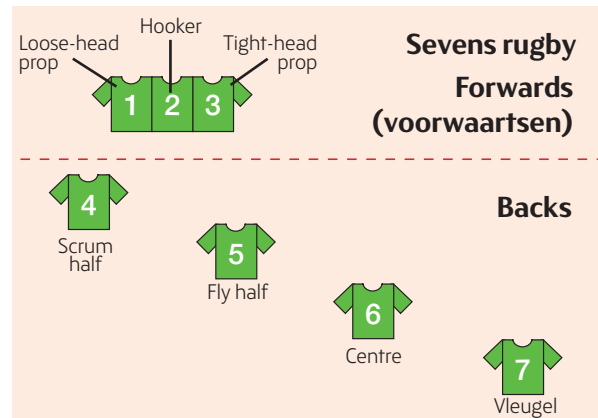
Een speler die buitenspel staat en toch deelneemt aan het spel, wordt bestraft.

De posities



Typisch voor Rugby Union is dat het altijd een sport is geweest voor mensen met alle mogelijke vormen en maten.

Omdat elke spelpositie anders is, doordat er totaal verschillende fysieke en technische eigenschappen voor nodig zijn, is het spel zo toegankelijk voor iedereen.



Deze namen van de posities worden het meest gebruikt in de rugbywereld. Het is wel mogelijk dat er enkele regionale varianten bestaan.



Props



Wat ze doen: Hun belangrijkste functie is zorgen voor stabiliteit bij de scrum en hefkracht en ondersteuning bieden aan de lineout springers. Ze zijn vaak betrokken bij rucks en mauls.

Wat ze nodig hebben: Een krachtig bovenlichaam om stabiliteit te bieden in de scrum, uithoudingsvermogen, wendbaarheid en balvaardigheid om het spel te kunnen doorspelen.



Hooker



Wat ze doen: De hooker heeft twee specifieke taken op het veld. Hij verovert de bal in de scrum en gooit gewoonlijk de bal in bij een lineout.

Wat ze nodig hebben: Veel kracht om de eerste rij van de tegenstander te kunnen weerstaan, snelheid om afstanden te overbruggen en een goede werptechniek.



Locks



Wat ze doen: Locks veroveren de bal na lineouts en herstarts. Ze zijn de drijvende kracht in de scrum, ruck en maul en zorgen zo voor een voorwaartse impuls.

Wat ze nodig hebben: Hun belangrijkste eigenschap is hun grootte. De locks zijn de reuzen van de ploeg, maar kunnen ook heel goed een bal vangen en zijn beweeglijk.



Flankers



Wat ze doen: Hun belangrijkste doel is de bal te veroveren van de tegenstander door het gebruik van hun fysiek kwaliteiten in de tackle en hun snelheid in de breakdown

Wat ze nodig hebben: Een honger naar tackels en geen schrik om voluit voor de bal te gaan. Een combinatie van snelheid, kracht, uithouding en handigheid.



Nummer 8



Wat ze doen: De nummer 8 krijgt de bal in handen aan de basis van de scrum, loopt met de bal in open spel, verbindt de voorwaartsen en de backs bij aanvallende fasen en verdedigt agressief.

Wat ze nodig hebben: Een goede balvaardigheid en een goed besef van ruimte zijn essentieel. Kracht en snelheid over een korte afstand zijn ook belangrijk om bij een aanval terrein te winnen en in een goede positie te geraken om de bal terug te spelen naar de backs.



Scrum half



Wat ze doen: Zorgt voor de verbinding van de voorwaartsen en de backs bij scrums en lineouts. Speler 9 moet belangrijke beslissingen nemen. Hij kiest om de bal snel te spelen naar de backs of om hem dicht bij de voorwaartsen te houden.

Wat ze nodig hebben: Door deze veelzijdige positie moet de scrum half krachtig zijn, een explosieve snelheid hebben en goed met de bal overweg kunnen. De beste nummer 9's hebben veel zelfvertrouwen en een uitstekend spelinzicht.



Opener (fly half)



Wat ze doen: Als een soort dirigent, heeft de 10 een grote invloed op de prestaties van de ploeg. Hij krijgt de bal van de 9, analyseert de situatie en beslist in een oogwenk of hij gaat trappen, passen of een doorbraak gaat forceren.

Wat ze nodig hebben: De kunst om goed te trappen vanuit de hand, liefst met beide voeten, handigheid, snelheid, visie, creativiteit, communicatievaardigheid, tactisch inzicht en kunnen presteren onder druk.



Centers



Wat ze doen: De centers hebben een sleutelpositie zowel in de aanval als in de verdediging. Verdedigend proberen zij aanvallers te tackelen en aanvallend gebruiken zij hun snelheid, kracht en creativiteit om de verdediging van de tegenstander te doorbreken.

Wat ze nodig hebben: De moderne center is fit, sterk en uitzonderlijk snel. Op deze positie is heel veel aanvallend talent nodig, gecombineerd met een vastberadenheid om de bal te behouden of te veroveren.



Vleugels (wings)



Wat ze doen: De wings zorgen op het veld voor de injectie van pure snelheid die nodig is om de tegenstander te snel af te zijn en een try te scoren. Ze zijn ook belangrijk in de verdediging.

Wat ze nodig hebben: Snelheid. Wings krijgen vaak veel ruimte die ze best gebruiken door zo snel als ze kunnen naar de doellijn te spurten. Kracht en balvaardigheid zijn ook een voordeel.



Full back



Wat ze doen: Omdat hij de laatste man is in de verdediging, moet de full back vertrouwen hebben bij een hoge bal, voldoende snel zijn van lijn tot lijn en graag tackelen om een try te verhinderen.

Wat ze nodig hebben: Uitzstekende balvaardigheid, snelheid in de aanval en kracht in de verdediging. De vaardigheid om zich bij de aanvallende lijn te voegen waardoor een overlap ontstaat en de mogelijkheid voor de vleugel om te scoren. Tactisch inzicht en "flair".

Uitrusting

Voor je Rugby begint te spelen, is het belangrijk te weten welke uitrusting je nodig hebt.



Om te beginnen heb je een paar stevige schoenen nodig met noppen die geschikt zijn voor de staat van het veld. Zij geven je de grip die noodzakelijk is, vooral in contactsituaties.



Het is aangeraden om een mondstuk te gebruiken om de tanden en kaak te beschermen. Sommige spelers dragen ook door de World Rugby goedgekeurde hoofdbescherming en/of schouderstukken die onder het shirt gedragen worden.



De scrum



Signalen om een scrum toe te kennen (links) en te vormen (rechts)

Met een scrum kan het spel hervat worden na een onderbreking door een lichte overtreding van de regels (bijvoorbeeld een pass vooruit of een knock on) of doordat de bal onspeelbaar wordt in een ruck of een maul. De scrum dient om al de voorwaartsen en de scrum halves op één plaats van het veld te verzamelen, zodat de backs een aanval kunnen opzetten door de gecreëerde ruimte te gebruiken.



De bal wordt in het midden van de tunnel tussen de twee eerste rijen gegooid, waarna de twee hookers hem achteruit proberen te hoeken met hun voet in de richting van hun teamgenoten. De ploeg die de bal in de scrum gooit, komt meestal in balbezit omdat de hooker en de scrum half hun acties op elkaar kunnen afstemmen.

Zodra een ploeg in balbezit is, kunnen ze de bal op de grond en in de scrum houden en proberen om de tegenstanders achteruit te drijven. Ze kunnen de bal ook tot achter de laatste voet van de scrum brengen om hem dan naar de achterste lijn te passen, waarna het open spel hervat wordt.

De scrum half



De sleutelfiguur bij een scrum is de scrum half. Hij gooit de bal in de scrum, gaat achter de laatste voet van de scrum staan en is gewoonlijk de speler die de bal opraapt en naar de opener past die hem op zijn beurt doorspeelt naar de achterste lijn. Van het moment dat de scrum half de bal opraapt, mogen de tegenstanders deze proberen afnemen door de speler die in balbezit is te tackelen.

De lineout



De lijnrechter geeft aan dat de bal buiten is en welke ploeg mag inwerpen.



Met een lineout kan het spel hervat worden als de bal buiten is (buiten het speelveld aan de zijkant). De line out verzamelt al de voorwaartsen op een plaats dicht bij de zijlijn, zodat de backs de resterende breedte van het veld kunnen gebruiken om een aanval op te zetten. De voorwaartsen proberen de bal te veroveren en hem goed af te spelen naar de backs lijn (driekwartlijn).

De voorwaartsen stellen zich op op twee rijen loodrecht op de zijlijn en één meter van elkaar. De hooker gooit de bal in de gang gevormd door deze twee rijen spelers. Omdat de ploegmaten van de hooker weten waar de bal waarschijnlijk terecht komt, hebben zij een voordeel om in balbezit te komen. Met de nodige snelheid van denken en handelen kan de tegenstander echter de bal veroveren, zodat een lineout vaak een verandering van balbezit tot gevolg heeft.

De speler die erin slaagt de bal goed te vangen kan hem houden en een maul opstarten of kan hem passen naar de ontvanger (een speler die naast de line out op zo'n pass staat te wachten) die hem doorpasseert naar de fly half en verder naar de driekwartlijn.

Lineout ondersteuning



De speler die de bal opvangt in een lineout mag, terwijl hij springt, ondersteunt worden door zijn ploegmaten. Hierdoor kan hij hogere ballen vangen.

Veiligheid is hierbij van cruciaal belang. Elke speler die van de grond is moet ondersteund worden tot hij weer op de grond staat. Een speler mag niet in de lucht getackeld worden. Een tegenstander op zo'n moment vasthouden, duwen of opheffen, zijn overtredingen die bestraft kunnen worden met een penalty kick.

Strafschop en vrije schop

Overtredingen van de regels die een belangrijke invloed hebben op de tegenstander worden bestraft met het toekennen van een strafs chop.



Strafs chop signaal

Als de plaats waar de strafs chop werd toegekend zich binnen trapafstand van de palen bevindt, zal de ploeg meestal naar het doel trappen met een place kick. De bal wordt op een steun (kicking tee)

geplaatst en de kicker probeert tussen de palen en over de dwarslat te trappen. Een goede trap levert drie punten op.

Een ploeg kan er ook voor kiezen om niet naar het doel te rappen. Dan volgt een scrum, een 'snelle penalty' om de bal in open spel te brengen of 'kicking for touch', de bal buiten trappen (de ploeg die de bal buiten trapt mag de lineout inwerpen).

Bij minder zware overtredingen wordt een vrije schop toegekend. Met een vrije schop kan een ploeg niet rechtstreeks punten verdienen.

Een ploeg mag een scrum kiezen in plaats van een vrije schop.



Vrije schop signaal

Wedstrijdofficial worden

Een scheidsrechter of assistent scheidsrechter worden, is een unieke manier om rugby te beleven.

De meeste wedstrijdofficials hebben vroeger zelf rugby gespeeld en willen nu iets terugdoen voor het spel waar ze van houden, maar dit is niet altijd het geval. Iedereen kan een wedstrijd leren fluiten, zelfs vanaf jonge leeftijd. Eigenlijk is starten op jonge leeftijd, voor iedereen die op hoog niveau wedstrijden wil fluiten, zelfs een heel goed idee.

Als wedstrijdofficial ben je steeds dicht bij de actie en zie je het spel vanuit een uniek perspectief. Het is een ideale manier om veel ervaring op te doen en om jezelf te testen in uitdagende situaties. Scheidsrechter zijn is niet gemakkelijk, maar kan enorm veel voldoening scheppen.

Als je wedstrijdofficial wilt worden kan je best eerst aan je club, regionale organisatie of nationale bond vragen of er trainingscursussen in de buurt zijn. De World Rugby geeft cursussen op elk niveau, van beginner tot ervaren wedstrijdofficial.

Een basisopleiding duurt slechts één dag en kan je samen met wat spelinzicht (dat je enkel kan opdoen als speler of toeschouwer) op weg helpen om scheidsrechter te worden.

Wedstrijdofficials

De wedstrijd is in handen van de scheidsrechter en twee assistent scheidsrechters. Afhankelijk van het niveau van de wedstrijd, kunnen er nog andere officials achter de schermen werken zoals iemand die de tijd bijhoudt of een televisie wedstrijdofficial die beslissingen baseert op replays.



De scheidsrechter

Voor de wedstrijd overloopt de scheidsrechter meestal met de spelers van de eerste rij (de props en hookers) van elke ploeg hoe ze precies de scrum moeten inzetten. Hierdoor kan iedereen die erbij betrokken is zich beter concentreren op deze belangrijke fase van het spel. Daarna volgt de toss (munt opgooien) met de kapiteins om te bepalen wie mag aftrappen. Tijdens de wedstrijd beslist de scheidsrechter als enige hoe de regels worden toegepast. Alle spelers moeten op elk moment de beslissingen van de scheidsrechter respecteren.

Assistent scheidsrechters

Twee assistent scheidsrechters, één aan elke kant van het veld, helpen de scheidsrechter bepalen wanneer en waar de bal buiten gaat en assisteren hem bij andere twijfelgevallen. De assistent scheidsrechters beoordelen ook of een goal kick al dan niet binnen de palen en boven de dwarslat is.



Vuil spel

Vuil spel is alles wat een speler doet dat ingaat tegen de geest en regels van het spel, zoals obstructie, oneerlijk of gevaarlijk spel en misdragingen. De scheidsrechter moet vuil spel op gepaste wijze bestraffen.

Waarom floot de scheidsrechter?

Voor wie slechts de basis van de rugby regels beheerst, is het soms lastig om te weten waarom het spel werd stilgelegd voor een overtreding. We bekijken eens de meest voorkomende redenen waarom een scheidsrechter fluit. De afbeeldingen bij elke situatie tonen de bijhorende bewegingen van de scheidsrechter. De aanduidingen voor een penalty en een free kick staan op pagina 9.

Voordeel krijgen

Voordeel kan toegekend worden bij lichte overtredingen (bv. knock-on) of overtredingen die bestraft zouden worden met een penalty (bv. offside). De scheidsrechter moet beslissen of de ploeg die de overtreding niet begaat meer voordeel heeft als het spel doorgaat. Als er geen voordeel ontstaat, zal de scheidsrechter fluiten en het spel terugbrengen naar de plaats van de overtreding.



Voorwaartse pass of knock-on

Soms wordt een aanval in de richting van de doellijn afgebroken door een fluitsignaal van de scheidsrechter.



Als een pass voorwaarts wordt gegeven, of iemand maakt een verkeerde beweging met een knock-on tot gevolg, krijgt de tegenstander de inworp bij een scrum.

Voorwaartse pass

Knock on

Speler of bal niet loslaten

Na een tackel moet degene die tackelt de speler met de bal onmiddellijk loslaten en die speler moet onmiddellijk de bal lossen.



Speler niet loslaten

Bal niet loslaten

Een eerlijke betwisting van de bal is onmogelijk als een van deze regels gebroken wordt. Als binnen een redelijke tijdspanne niet losgelaten wordt, kent de scheidsrechter een penalty toe aan de tegenstander van de overtreedende ploeg.

Niet weggrollen

Spelers die op de grond liggen wanneer een ruck of maul ontstaat, moeten onmiddellijk weggrollen van de bal zodat de ploeg in balbezit kan doorspelen.



Als dit niet gebeurt, krijgt de ploeg die geen overtreding maakte een strafschoep.

Deelnemen aan een ruck/maul vanaf de zijkant

Spelers die zich bij een ruck of maul voegen, moeten dit doen van achter de laatste voet van hun laatste ploegmaat.

Als zij dit doen van opzij, bevinden zij zich buitenspel en nemen zij toch deel aan het spel. Dit zal onmiddellijk bestraft worden met een strafschoep voor de andere ploeg.



Onspeelbare bal bij een ruck of maul

Als de bal onspeelbaar wordt in een ruck, bijvoorbeeld onder spelers die op de grond liggen, dan zal de scheidsrechter een scrum toekennen



Onspeelbaar bij ruck

Onspeelbaar bij maul

aan de ploeg die vooruit ging voordat de bal onspeelbaar werd. Bij een maul is de scrum voor de ploeg die niet in balbezit was, wanneer de maul begon.

Trainer worden

Trainer worden en zo anderen helpen om te genieten van het spel, kan een dankbare manier zijn om met rugby bezig te zijn.

De meeste mensen die trainer worden, hebben ofwel vroeger zelf gespeeld en willen iets terug doen voor de Rugby sport, of zijn ouders die hun kinderen Rugby willen laten ervaren.

Trainer zijn kan veel voldoening schenken, maar houdt ook een heel grote verantwoordelijkheid in.

De jonge mensen die onder de hoede staan van de huidige trainers zijn de volgende generatie spelers, scheidsrechters en vrijwilligers. De houding die zij aanleren door hun ervaring kan veel aspecten van hun leven beïnvloeden. Als trainer kan je hen het zelfvertrouwen helpen geven om succesvol te zijn in rugby, maar ook in hun leven.

Je club, regionale organisatie of nationale bond kunnen je op weg helpen om trainer te worden. Een goede manier om te beginnen is via het rugby Ready programma van de World Rugby (zie pagina 2), waarna je een level 1 trainersdiploma kan halen. (Dit duurt slechts 11u en geeft je alle basiskennis die je nodig hebt om training te geven.)

De trainer



De taak van een trainer hangt voor een groot deel af van het niveau waarop zijn ploeg speelt. Een trainer op basisniveau moet vooral de ontwikkeling van de spelers bevorderen, zowel op technisch als op persoonlijk vlak, terwijl een internationale trainer verantwoordelijk is voor de selectie, prestaties en resultaten van de ploeg.

Trainer zijn is een combinatie van verschillende functies, zoals leider, manager, leraar en organisator. Een trainer kent het spel en de regels, is gemotiveerd, heeft een goede fysieke conditie en weet hoe hij spelers moet trainen en verbeteren.

Wissels

Naast de 15 spelers die het spel starten, kan een ploeg ook wissels hebben. De trainer mag een vooraf bepaald aantal wissels doen, om tactische redenen, tijdens de wedstrijd. Spelers die geblesseerd raken, kunnen ook vervangen worden, hetzij tijdelijk, terwijl een speler onderzocht en/of verzorgd wordt, hetzij permanent, als een speler niet verder kan spelen.

Teamgeest



Een andere belangrijke taak van de trainer is ervoor zorgen dat er een goede teamgeest heerst in de ploeg. Dit is vooral belangrijk op een niveau waar het plezier primeert op de competitiedrang.

Team tactiek



De juiste tactiek vinden, is cruciaal voor de prestaties van een ploeg en daarom ook een eindeloze bron van discussie en controversie. Het is geen gemakkelijke opgave, maar als het lukt, ben je de beste trainer van de wereld – voor jouw spelers ten minste.

Om een tactiek te ontwikkelen, moet je goed beseffen wat de sterke punten zijn van je ploeg. Je zal aanvallend moeten spelen, gebaseerd op kracht, maar ook gebruik makend van open ruimte en snelheid. Het is ook belangrijk rekening te houden met de tegenstander en met de tactiek die deze mogelijk zal gebruiken.

Kracht gebruiken



De fysieke kracht gebruiken van de forwards in scrums en rolling mauls, kan een aanzienlijke terreinwinst opleveren. De voorste spelers kunnen de zogenaamde 'pick and drive' techniek (de bal vooruit brengen met de hulp van ploegmaten) toepassen tot het moment er is om de bal naar de backs te spelen.

Ruimte creëren

Ondanks de vele regels, is Rugby eigenlijk een eenvoudig spel. Er kan slechts gescoord worden als een speler genoeg ruimte krijgt, dus als er ergens meer aanvallers dan verdedigers zijn.

Hierdoor draait alles in Rugby rond het creëren van ruimte. Veel tactieken zijn hierop gebaseerd, maar uiteindelijk komt het steeds neer op een snelle balwinst om het spel te verleggen naar een plaats met weinig spelers, zodat er met voldoende snelheid en creativiteit genoeg ruimte is om te scoren.



Naar Rugby kijken

Door de snelheid en kracht van het moderne rugby, is het een van de aantrekkelijkste sporten om naar te kijken. Verschillende aspecten van het spel zijn zelfs beïnvloed door deze aantrekkelijkheid voor een groot publiek.

Groot scherm

Vele stadions hebben tegenwoordig grote schermen waarop de herhalingen te zien zijn van acties die pas gebeurd zijn.



Televisie wedstrijdofficial

Wedstrijden die uitgezonden worden hebben een official die herhalingen gebruikt om de scheidsrechter te adviseren.

Hoe je ook naar het spel kijkt, beperk je niet alleen tot de bal, maar probeer je ook te concentreren op de opstelling van de aanvallers en de verdedigers en de positie van bepaalde spelers, zoals de fly half, de nummer 8 en de full back.

Rugby regels: een evolutie



Het World Rugby reglementen boek wordt elk jaar gepubliceerd. Het is online beschikbaar via worldrugby.org/laws waar je de regels kan downloaden in pdf formaat en waar je een test kan doen om je kennis te checken

De reglementen van het rugby worden ontwikkeld met twee centrale principes in het achterhoofd: als eerste, de spelers toelaten om binnen de geest van het spel te spelen, en als tweede, om het welzijn van de spelers te beschermen.

Soms probeert de World Rugby aanpassingen van de regels uit, voor er beslist wordt of deze wereldwijd gelden en in de algemene regels opgenomen worden. Zulke proefregels worden Law Trials genoemd. Soms gelden Law Trials enkel in een bepaald gebied, bijvoorbeeld het noordelijke of zuidelijke halfrond.

Law Trials zijn een uitdaging voor zowel spelers als trainers, omdat elke verandering aan de regels ploegen in staat stelt hun tactiek aan te passen om voordeel te halen uit de nieuwe vrijheid of beperking die ontstaan is door de verandering.

Blijf up-to-date met de regels via worldrugby.org/laws

Rugby sevens Olympische dromen



Sevens Rugby wordt gespeeld op hetzelfde veld, maar met zeven in plaats van vijftien spelers. Het spel is korter met 2x helften van 7 minuten in de poules en 10 minuten tijdens de finales.

Verder zijn er in de regels weinig verschillen met een wedstrijd met vijftien. Het is natuurlijk, doordat er zoveel ruimte beschikbaar is, een heel andere wedstrijd om naar te kijken. Soms wijken ploegen eerst achteruit om de tegenstander mee te lokken, om ruimte te creëren, voor ze in de aanval gaan.

Vereisten van het Rugby Sevens

Doordat Rugby Sevens gespeeld wordt op een volledig veld, moeten spelers veel terrein belopen. Dit betekent dat de spelers moeten beschikken over een enorme fitheid, snelheid, techniek en uithouding. Rugby Sevens wordt dan ook vaak gespeeld door backs of snelle voorwaartsen in het vijftienmans rugby.

Lopen, passen, tackelen en beslissingsvaardigheid zijn de basiscomponenten van Rugby Sevens alsook balbezit en ruimte creëren.



Rugby Sevens en de Olympische Spelen

Rugby was na lange tijd terug aanwezig op het Olympisch Programma in Rio 2016™ en Tokyo 2020™.

Rugby past perfect bij de Olympische Spelen: Het versterkt de Olympische waarden, fair play en vriendschap. Dit samen met het spannende format dat Rugby Sevens zowel de bestaande rugbyvolgers en het bredere van sport houdende publiek wereldwijd zal bekoren.

Aangepaste Rugby

Een sport voor allen

Andere soorten en variaties



Er zijn verschillende aangepaste vormen van het rugbyspel die als doel hebben om iedereen te laten kennismaken met het rugbyspel en zijn vaardigheden (zoals lopen, balbehandeling, ontwijken en supportspel).

Voorbeelden van deze aangepaste vormen zijn: Tag, Touch, Tip, Flag en Beach Rugby. Als voorbeeld, in Tag, dragen de spelers een gordel met twee linten (Tags). Het aftrekken van één van de linten simuleert een tackle, en de baldrager moet dan een pass geven binnen de drie seconden

Een van de belangrijkste meerwaarde van deze niet-contact vorm is de toegankelijkheid voor alle leeftijden, beide geslachten en voor elk conditieniveau. Het kan op verschillende ondergronden worden gespeeld zonder de schrik voor blessures.

Daarnaast zijn deze vormen, met zijn eenvoudige regels en een minimum aan materiaal, een goede introductie voor alle beginners die rugby willen spelen.



Onder 19 en leeftijdsgraden

Zelfs bij het spelen van het 15-a-side spel, zijn er aangepaste regels die de transitie naar de volledige versie van rugby vergemakkelijken. De details van de U19 Law variaties kan je vinden in het World Rugby reglementenboek of op de website worldrugby.org/laws.

Een club vinden

De Rugby mentaliteit is er een van aanvaarding, dus je zult zeker welkom zijn in de plaatselijke Rugby club en zelfs in om het even welke club in de wereld.



Of je nu zelf wilt deelnemen of je wilt je zoon of dochter laten kennis maken met het Spel, de dichtstbijzijnde club is de beste plaats om te beginnen. De nationale bond kan je een lijst geven met alle clubs in jouw provincie.

Vrijwilligerswerk

Een van de meest dankbare manieren om met Rugby bezig te zijn, is als vrijwilliger. Vrijwilligers kunnen vele taken op zich nemen, gaande van organisatorisch en administratief werk tot veldbeheerder, assistent trainer of speler.

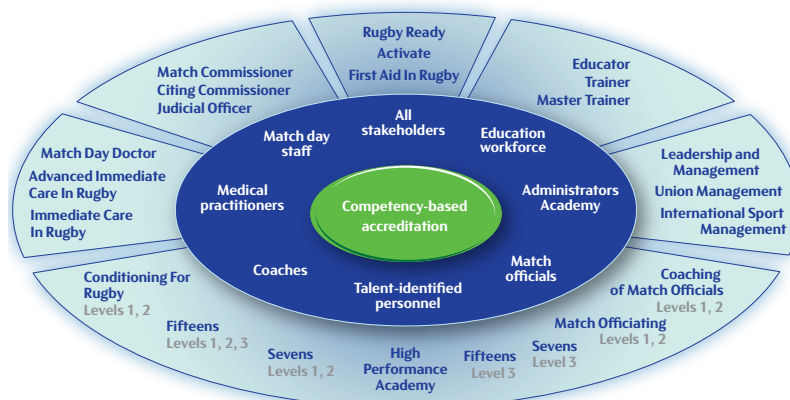


World Rugby opleidingen

Hoe verder gaan

World Rugby heeft heel wat trainings- en opleidingsmateriaal dat erop gericht is om spelers, trainers, scheidsrechters en fans meer te leren over Rugby Union en hen meer te betrekken bij het spel.

Voor meer informatie:
worldrugby.org/passport



World Rugby Passport - interactive learning websites from World Rugby

Rugby Ready

Be prepared • Manage the risks
worldrugby.org/rugbyready

Laws

Know the game
worldrugby.org/laws

Coaching

Technical • Planning
worldrugby.org/coaching

Officiating

Match observation • Panels
worldrugby.org/officiating

Strength & Conditioning

Understand physicality
worldrugby.org/sandc

Concussion Management

Recognise and remove
worldrugby.org/concussion

First Aid in Rugby

Know how to respond
worldrugby.org/firstaidinrugby

Keep Rugby Clean

Tackle Doping - Keep Rugby Clean
worldrugby.org/keeprugbyclean

A Beginner's Guide to Rugby Union

WORLD RUGBY
 World Rugby House, 8-10 Pembroke Street Lower, Dublin 2, Ireland
 Tel. +353-1-2409-200 Web. worldrugby.org

Copyright © World Rugby 2019.

Het is enkel toegestaan om dit werk te reproducieren voor persoonlijke of educatieve doeleinden.
 Het kopiëren, het huren of verdelen van dit werk voor commerciële doeleinden is verboden.

Wil je meer weten? Contacteer je lokale club, je nationale federatie of ga naar worldrugby.org

