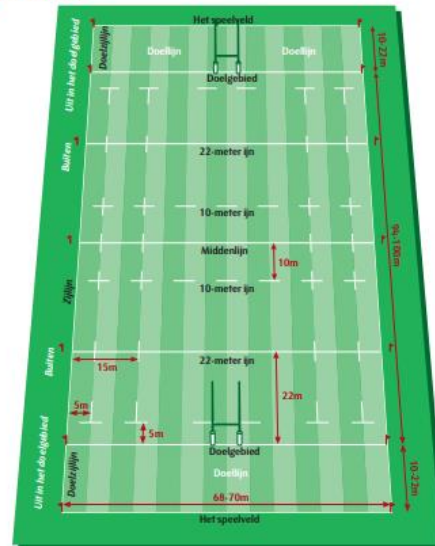
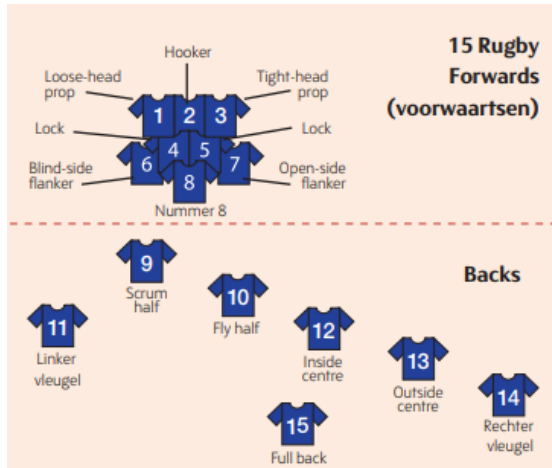




## Rugby bij RC Pajot!

We hebben dit document gemaakt om onze geliefde sport, rugby, duidelijker te maken op een hopelijk simpele manier.

### Het speelveld



### De posities

Van de kracht van de forwards (het pack) tot de snelheid van de backs (3kwartlijn), in een rugby ploeg is er plaats voor iedereen die niet bang is van een beetje actie.

**Meer uitleg over het spel en verschillende posities vind je hier:**

[http://rugby.vlaanderen/wp-content/uploads/2015/12/Beginners Guide 2015\\_NL.pdf](http://rugby.vlaanderen/wp-content/uploads/2015/12/Beginners Guide 2015_NL.pdf)



### De belangrijkste vraag: hoe kan er gescoord worden?

Dat kan op vier verschillende manieren:

1. Try (5 punten). Als de bal achter de doellijn van de tegenstander op de grond wordt gedrukt.
2. Conversie (2 punten). Na een try mag een 'conversie-kick' worden genomen en moet de bal tussen de palen en over de dwarslat worden geschoot.
3. Penalty (3 punten). Na een (zware) overtreding kan een team er voor kiezen om de bal tussen de palen te schieten.
4. Drop-goal (3 punten). De bal mag ook tijdens het spel op het doel worden getrapt. Hij mag uit de handen worden geschoten, maar moet voor de trap eerst nog een keer de grond raken.

### Een tackle?

Alleen de speler die de bal heeft, mag worden getackeld. Dat mag met handen en armen worden gedaan, de benen mogen bij een tackle niet worden gebruikt. Als een getackelde speler met zijn knie of een hoger lichaamsdeel de grond raakt, moet hij de bal afgeven of loslaten. Hoe tackle je goed?

<https://www.youtube.com/watch?v=mMHRZ8LzS7Q>



### Een tackle gebeurt, wat nu?



Als de bal in het bezit is van jouw team (in aanval), dus jouw teamgenoot is getackeld, moeten we support of steun geven aan de getackelde en hierbij de bal ook beschermen. Deze actie noemen we een ruck:

Om een ruck te vormen probeert de getackelde in 'scampi' te liggen en mag hij nog 1 beweging doen, meestal is dit de bal naar de teamgenoten schuiven over de grond. Op dit moment zou de

support er moeten zijn om de persoon en de bal te beschermen, dit doe je door over de getackelde heen te buigen en stabiel op je benen te staan → bil- en bovenbeenspieren here we come! De tegenstanders moeten eerst de support kunnen wegduwen voor ze de bal mogen nemen. Als de ruck stabiel staat, neemt een andere speler (die niet in de ruck staat) de bal uit de ruck en past hij/zij naar een andere speler.

### De bal mag niet voorwaarts worden gegooid, wel achterwaarts.

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 (wordt later uitgelegd) toe.

### Is het wat betreft het trappen van de bal net andersom?

Nee. De bal mag zowel voor- als achterwaarts worden getrapt.

**De scrum is een zeer karakteristiek onderdeel van het rugby. Wanneer wordt hij gegeven?**

Bij een lichte overtreding, het voorwaarts gooien van de bal of het niet meer bespeelbaar zijn van de bal wordt het spel hervat met een scrum. Een bal is niet meer bespeelbaar als er veel spelers van beide partijen bovenop liggen. Een speler van het team dat niet in overtreding is mag de bal precies midden tussen de twee eerste rijen van de scrum ingooien. Er mogen per team acht spelers (bij 15's) en 6 spelers (bij 13's) in de scrum staan die strijden om de bal die in het midden wordt ingegooid.



Het pack van elk team gaat dan proberen elkaar over de bal heen te drukken, zodat deze er aan de achterkant uitkomt. Tevens gebruiken ze hun voeten om de bal naar achter te verplaatsen. Daar staat ondertussen de speler die de bal ingooide. Zodra de bal uit de scrum is pakt hij de bal op en speelt hem door naar de rest van het team die daarna weer proberen zover mogelijk op het terrein van de tegenpartij te komen. De sterkste en stabielste scrum wint.



**De bal is buiten, tijd voor een line-out**

Dezelfde spelers van de scrum (het pack), gaan nu een line-out doen. Hij wordt gegeven als de bal buiten het veld is gegaan. Er moet ongeveer een meter ruimte tussen beide rijen zijn. Spelers mogen door een ploeggenoot of meerdere ploeggenoten worden opgetild om zo beter bij de ingegooide bal te kunnen. Belangrijk is dat dit veilig gebeurt. Een speler met de bal mag dus niet worden aangevallen, zolang deze niet op de grond staat.

<https://www.youtube.com/watch?v=rBVnLYhwUno>

### **Kent het rugby net als voetbal ook gele- en rode kaarten?**

Ja. Het verschil met voetbal is dat een gele kaart uitsluiting voor tien minuten betekent. Met rood moet een speler ook hier het veld definitief verlaten.

### **Wat wordt als zware overtreding beschouwd?**

- Onder meer praten tegen de scheidsrechter is not done in het rugby. Hij communiceert alleen met de kapitein van elke ploeg. Als een speler toch een opmerking naar de scheidsrechter maakt, wordt dat bestraft met een penalty en mogelijk ook met een tijdelijke uitsluiting (gele kaart). Respect naar scheidsrechter, tegenstanders, supporters is één van de belangrijkste aspecten in rugby. De partij die in fout is, dus de penalty tegen krijgt, moet tien meter achteruit. Als het in de buurt van de palen is, kan een team besluiten om de bal op het doel te schieten.
- Agressief reageren: rugby is een contactsport, maar dit betekent niet dat slagen en iemand opzettelijk pijn doen, mag. Zoals eerder aangegeven, rugby draait om respect. Leef je uit in de perfecte tackle!

### **Rugby is een intensieve sport. Mag er constant worden gewisseld?**

Elke ploeg mag zeven keer wisselen (bij 15's) en 5 keer (bij 13's), maar als een speler er eenmaal uit is, mag hij niet meer terug in het veld komen. De eerste lijn van een scrum mag meerdere malen gewisseld worden wegens de zwaarte van de positie en als er iemand pijn heeft.

### **Regelmatig worden ballen bewust over de zijlijn geschopt. Wat is daar de reden van?**

Meestal terreinwinst boeken. Als een ploeg uit een penalty de bal over de zijlijn schopt, dan behoudt dat team balbezit en mag bij de line-out ingooien.

### **Ten slotte...**



Een rugbybal is ovaal omdat dit makkelijker vast te houden is tijdens het lopen dan een ronde bal.

**Voor meer informatie over deze geweldige sport:**

<https://www.rugby.nl/page/de-spelregels>

[https://www.rugby.nl/sites/default/files/World\\_Rugby\\_Laws\\_2017\\_NL.pdf](https://www.rugby.nl/sites/default/files/World_Rugby_Laws_2017_NL.pdf)