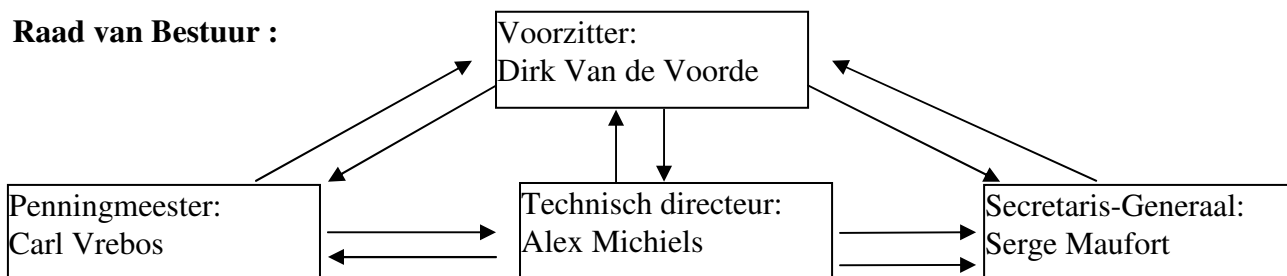


# ORGANIGRAM VLAAMSE RUGBYBOND



**Leden :** Frank Michiels  
Eric Willemsens

**Permanent Secretariaat :** Vlaamse Rugbybond vzw  
Boomgaardstraat 22 bus 20  
2600 Antwerpen  
Tel : 03/286.07.52  
Fax : 03/286.07.53  
Website : [www.vlaamse-rugby-bond.be](http://www.vlaamse-rugby-bond.be)  
Email : administratief : [vrb@online.be](mailto:vrb@online.be)  
Sporttechnisch : [rugby@skynet.be](mailto:rugby@skynet.be)

Sporttechnisch Coördinator: Filip Vandewiele  
Afgevaardigd bestuurder: Eric Willemsens  
Sporttechnisch Medewerker: Filip Peys  
Administratief Medewerkers: Dignate Schot, Sofie Wauters  
Recreatief Coördinator : Koen Claus

# INHOUD

## **A. LESPAKKET SCHOOLSPORTCURSUS RUGBY**

Inleiding

Doel en opzet

- organisatie
- contact

Les 1: Balbehandeling

Les 2: De tackel

Les 3: De scrum en line-out

Les 4: Combinatiespel - kruispass  
- mispass

Les 5: De dropkick

Les 6: De wedstrijd + reglementen

Korte uitleg van specifieke begrippen.

## **B. DE JEUGDBEGELEIDER ALS SCHEIDSRECHTER**

- De meest voorkomende overtredingen
- Wenken bij het positie kiezen
- Enkele algemene punten
- Contactadressen Vlaamse rugbyclubs

## **C. UITBREIDING**

1. De ruck
2. De maul
3. Organisatie in de verdediging

## INLEIDING

Rugby is een vrij onbekende sport in België, zeker op niveau van de schoolsport. Iedere lesgever, die beschikt over een grasveld en een ovaalvormige bal, zal waarschijnlijk al wel eens één of ander balspel onder de noemer van "rugby" gegeven hebben. Dit werd dan door een deel van de klas enthousiast onthaald, de rest van de groep was minder enthousiast.

Hier willen wij, de Vlaamse Rugbybond, iets aan doen. Rugby wordt nog altijd vereenzelvigd met ruw spel, brute kracht, vechten, en nog meer van dat fraais, wat door het verkeerd aanleren of het spelen met geïmproviseerde regels niet snel uit de wereld zal geholpen worden.

Deze bijdrage zal daar ook niet in lukken, maar moet wel de aanloop zijn tot een betere begeleiding en vooral een betere spelbeleving voor de hele klas of groep.

Rugby is een sport waar iedereen aan kan meedoen en dat is één van zijn grootste troeven. Het is de schrik voor het contact dat iemand weerhoudt om actief deel te nemen én plezier te beleven aan de rugbysport. Het is het struikelblok voor leerlingen die voor de eerste maal rugby gaan spelen. Daarom worden de contacten stap voor stap aangeleerd zodat de leerlingen hiermee vertrouwd worden.

Het opzet van deze schoolcursus is u de mogelijkheden van de rugbysport naar individu en intensiteit toe, duidelijk te maken. Ook de positieve effecten op de persoonlijke ontwikkeling van de leerling en het leren samenspelen in een groot geheel krijgen aandacht.

Veel succes !

Filip Peys  
Alex Michiels

## **DOEL EN OPZET VAN DE SCHOOLSPORTCURSUS RUGBY:**

Het doel van de cursus is om lesgevers / begeleiders een basispakket mee te geven zodat ze hun groep op een verantwoorde, veilige en realistische manier kunnen laten kennis maken met rugby. Scholieren moeten de gelegenheid krijgen om op speelse wijze en in een prettige sfeer kennis te laten maken met het rugbyspel.

Deze bundel is samengesteld op basis van 6 bijeenkomsten van 50 minuten. In elke bijeenkomst wordt een nieuwe vaardigheid geïntroduceerd. Om de scholieren een zo volledig mogelijk beeld te geven van het rugbyspel is het uiteindelijke doel te komen tot het spel '7-a-side rugby' met daarin een scrum en een 2-mans line-out.

### **Organisatie :**

In de bijeenkomsten is uitgegaan van een groep van  $\pm 24$  leerlingen. Om overzicht te houden en activiteit te waarborgen van alle leerlingen is in veel situaties gekozen voor het vakkensysteem (grids).

Hierbij worden op een gedeelte van het veld vakken uitgezet, waarvan lengte en breedte zich verhouden als 3 op 2. De grootte is afhankelijk van het oefendoel, de leeftijd en het aantal leerlingen.

De vakken kunnen prima aangegeven worden door kegels of door vlaggen op de hoekpunten te zetten.

figuur

Om het accent op het overbruggen van een wat langere afstand te leggen, gebruiken we kanalen. Meer dan 50 m wordt niet vaak afgelegd in een rugbywedstrijd. De lengte van de kanalen varieert daarom van 25 tot 50 meter.

figuur

### **Contact :**

Lichamelijk contact is een belangrijk aspect van het rugbyspel. Er zijn leerlingen die angst hebben voor lichamelijk contact. Het is daarom erg belangrijk, dat de leerling de kans heeft om vertrouwen te krijgen bij het lichamelijk contact met medeleerlingen. Daarom zijn er in de beginfase van de lessen vormen als:

- heffen en dragen van medeleerlingen,
- trek-en duwkampen,
- worstelvormen.

Een goede aanpak en opbouw doen de rest.

Elke bijeenkomst (1 t/m 5) is als volgt samengesteld:

- A: 10 minuten opwarming.
- B: 10 minuten herhaling van de basisstof van de voorgaande bijeenkomst.
- C: 20 minuten kennismaking nieuwe vaardigheden.
- D: 10 minuten spel.

De laatste bijeenkomst bestaat helemaal uit rugbyspel, want om het globale spel gaat het.

**LES 1:**

**A : Opwarming**

**B C: Introductie balbehandeling**

**D : Tikrugby**

**Materieel :**

\* 12 kegels

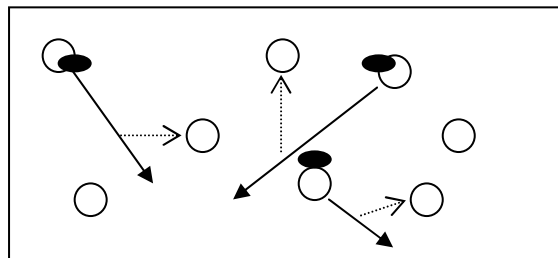
\* 1 bal per 2

**A**

1) Loop door elkaar in een grid, gooi de bal op, vangen en passen naar speler zonder bal.

2) Idem 1. Bal rond middel draaien en passen.(tijdens de oefening, op fluitsignaal bal neerdrukken = aanleren van het scoren van een try)

3) Idem 2: Bal met knie omhoog brengen, vangen en passen



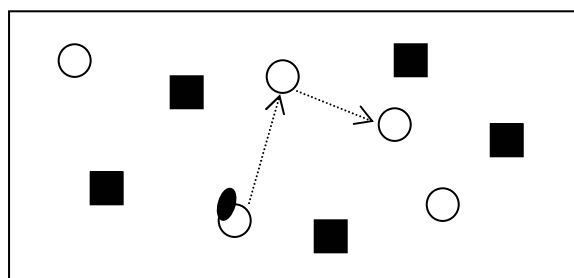
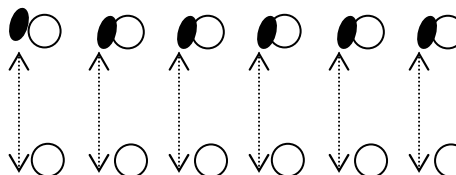
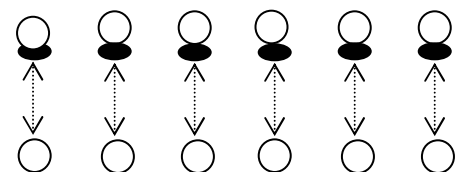
**Let op:** Steeds bewegen, niet stilstaan. Draag en speel de bal met 2 handen.

**B, C**

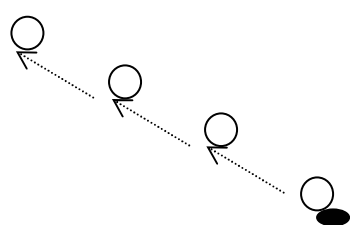
1) Per twee 1 bal, tegenover elkaar staan en de bal naar elkaar passen (borst-, knie-, enkelhoogte, boven het hoofd).

2) Zijdellings draaien en inoefenen van zijwaartse pass (dit langs beide kanten), naar voor wandelen en passen, overgaan tot lichte looppas.

3) Spelen van 10-bal waarbij het accent moet gelegd worden op het lopen met de bal en het geven van een korte veilige pass.



**Let op:** Men moet lopen met de bal, bal wisselt van kamp als men buiten loopt of de pass onderschept wordt. Bal binnen de ploeg 10 keer passen.

<p>4) <b>Wedstrijd.</b> De bal mag ook voorwaarts gepast worden. Als een speler getikt wordt moet hij direct een pass geven naar een medespeler. De verdedigers kunnen enkel in balbezit komen, door de pass te onderscheppen</p> <p><b><u>PASS ACHTERUIT (niet voorwaarts)</u></b> (Punt 5 en 6 enkel in lagere school, in middelbare school direct punt 7).</p> <p>5) Stilstaan. Schuin naar achteren passen. Bal bij de laatste speler, halve draai en opnieuw.</p> <p>6) Idem 5. Wandel naar voren</p> <p>7) Per 4 naast elkaar al lopend de bal passen. De speler die de bal ontvangt versnelt, na het passen van de bal vertraagt hij.</p>	<p><b>Let op:</b> Men scoort door de bal te drukken achter de doellijn, zonder dat men aangetikt wordt</p>  <p><b>Let op :</b>Zwaai de bal voor het lichaam. Pass de bal op borsthoogte, steek de handen uit naar de bal.</p> <p><b>Figuur</b></p> <p><b>Let op :</b> Recht lopen met de bal, speler met bal versneld. Na het passen van de bal vertragen</p>
<p style="text-align: center;"><b>D</b></p> <p><b><u>WEDSTRIJD</u></b> Zelfde wedstrijdvorm als punt 4. Nu voegen we één belangrijke regel toe, de bal moet achterwaarts gepast (niet voorwaarts) worden. Deze regel beperkt de aanvalsmogelijkheden, nu moeten de spelers meer aandacht geven aan positie, opstelling en tactiek. Het verdedigen blijft hetzelfde, als een speler aangetikt wordt moet hij direct een pas geven naar een medespeler.</p>	<p><b>Let op:</b> Bij een voorwaartse pass gaat de bal naar de tegenpartij. Het spel wordt hervat met een tappenaly. De tegenpartij staat op 5 meter.</p> <p><i>Dit gaat als volgt: de speler tikt met zijn voet tegen de bal en het spel start opnieuw</i></p>

### **TOELICHTING BIJ DE REGELS :**

Een “knock-on” vindt plaats wanneer de bal zich voorwaarts beweegt, nadat een speler balbezit verliest, of de bal met zijn hand of arm naar voren slaat of beweegt, of de bal een arm of hand van een speler heeft geraakt.

Een voorwaartse pass vindt plaats wanneer een speler die de bal draagt deze in de richting van de achterlijn van de tegenpartij gooit en hierbij wordt het spel hervat met een tappenaly door de tegenpartij.

In deze beginfase is het beter het spel niet te onderbreken bij een onopzettelijke “knock-on”.

## LES 2:

**A:Opwarming**

**B: Herhaling balbehandeling**

**C: Introductie "tackel"**

**D: Spel met tackel**

**Materieel:**

\* 10 kegels

\* 1 bal per 2

1) Passen in 4-tallen over de breedte van het veld.

2) Nr. 1 rolt de bal naar voren, nr. 2 valt op de bal, nr. 3 pakt de bal op en werpt naar nr. 4. Nr. 4 rolt de bal enz...

### PARTNER OEFENING

3) Polsgreep: Trek je partner over de lijn.

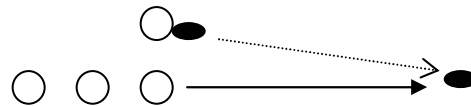
4) Met ellebogen in elkaar gehaakt: idem 3.

Gebruik zowel de linker- als rechterarm. Heb je je partner over de lijn dan begin je opnieuw.

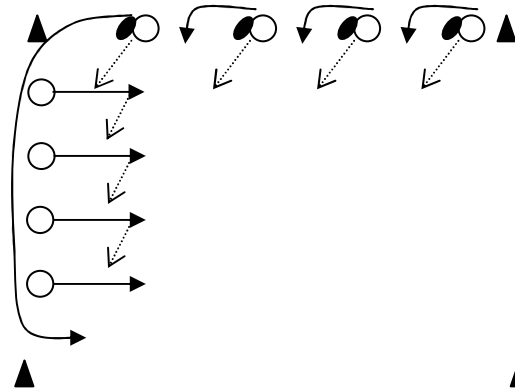
1) Bal doorpassen met 4 spelers op de zijlijn en 4 in het speelveld. Elke speler op de zijlijn heeft één bal. Deze speler gaat achter de bal aan.

2) Bal doorpassen en achteraan aansluiten  
Per 4-tal één bal.

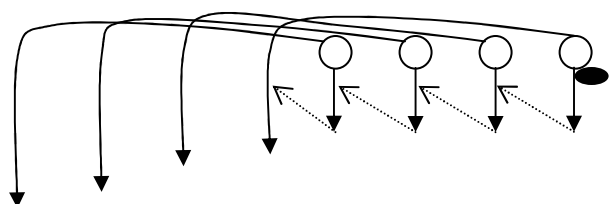
**Let op:** Hou de handen klaar, ontvang de bal zo vroeg mogelijk.

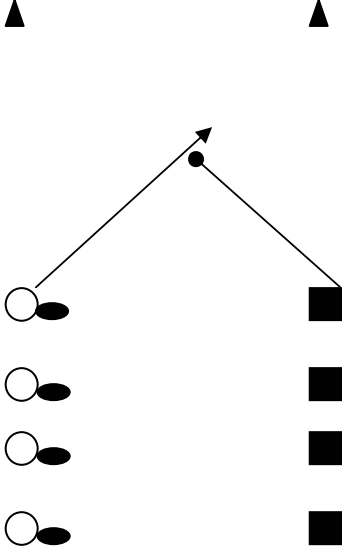


**Let op:** Tweetallen van ongeveer gelijk gewicht en lengte



**Let op :** Kijk direct na je pass weer naar de andere kant. Pass de bal snel door.



	<p><b>Let op :</b> Recht lopen met de bal. Speler met de bal versnelt.</p>
<p style="text-align: center;"><b>C</b></p> <p>1) Tackelen, vanuit kniezit (1 knie op de grond). De speler komt nu op de tackelaar toe wandelen, aan die kant waar de knie op de grond is.(per twee) <u>Tips:</u> <b>Laag inkomen</b> met de schouder op het bovenbeen. <b>Hoofd aan de zijkant.</b> <b>Armen om de bovenbenen</b> slaan en stevig aantrekken. <b>Vasthouden</b> tot je op de grond ligt. <b>Veiligheid:</b>-voeten niet gebruiken. -tackelen enkel met armen. -tackelen onder borsthoogte.</p> <p>2) Idem 1. Op de tackelaar toe lopen. Ontwijk de tackel niet, maar onderga de tackel. (niet laten vallen)</p> <p>3) Spelers opdelen in 2 rijen. Links aanvallers met bal, rechts verdedigers. Kruiselings oversteken en in het midden tackelen, achteraan aansluiten in de andere rij. Na een tijdje de rijen wisselen zodat er getackeld wordt met de andere schouder.</p>	<p><b>Let op:</b> Tweetallen van gelijk gewicht en lengte. Na acht tackels wisselen van tackelaar. Zowel linker- als rechterschouder gebruiken.</p>  <p><b>Let op :</b>Hoofd op de goede plaats, achter de speler.(organisatie ontdubbelen vanaf 16 spelers)</p>
<p style="text-align: center;"><b>D</b></p> <p><b>SPEL :</b> De partij in balbezit probeert de bal over de achterlijn van de tegenpartij te drukken. De bal mag niet in voorwaartse richting gespeeld worden. Alle spelhervattingen geschieden via een tappenalty, waarbij de tegenpartij op 5 meter staat.</p>	<p><b>Let op:</b> Bij een tackel moet de bal losgelaten worden. Blijft de bal in een contactsituatie te lang vastzitten dan krijgt de partij die niet met de bal is ingegaan, de bal.</p> <p>2 gelijkwaardige ploegen maken, spelen op 1/2 voetbalveld.</p>

**TOELICHTING BIJ DE REGELS :**

Een speler is getackeld wanneer hij in het bezit van de bal wordt vastgehouden door een tegenstander en niet meer op beide voeten staat. Een getackelde speler moet de bal onmiddellijk loslaten. Zowel de tackelaar als de getackelde mogen de bal pas weer

spelen als zij op hun voeten staan.  
 Enkel spelers die op hun voeten staan mogen de bal spelen.

**LES 3 :**

**A : Opwarming**

**B : Herhaling tackelen**

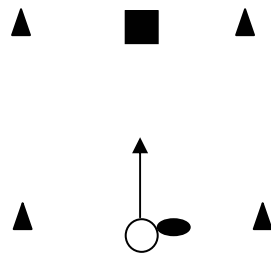
**C : Introductie "scrum" en "line-out".**

**D : Spel met scrum en line-out.**

**Materieel:**

\* 12 kegels

\* 1 bal per 2

<p style="text-align: center;"><b>A</b></p> <p>1) Werken over de <b>diagonalen</b> van een vierkant. De groep evenredig verdelen over de 4 hoeken. Aan elke hoek 1 bal, overlopen en doorgeven aan de volgende in rij, deze loopt over enz...</p> <p>Verder gaan met het geven van een pass, de bal drukken (1 meter voor de hoek).      Met 2 ballen, diagonaal overlopen, eens voorbij het midden de bal naar links passen, later wisselen naar rechts.</p> <p>2) Kruiwagenrace.</p> <p>3) Tegenover elkaar, handen op de schouder. Duw elkaar weg.</p>	<p><b>Let op:</b> Actieve deelname, bal dragen en passeren met 2 handen, ontwijken van medespelers in het vierkant.</p>
<p style="text-align: center;"><b>B</b></p> <p>1) Herhaling tackel, tackelen vanuit kniezit (zie vorig hoofdstuk).</p> <p>2) 1 tegen 1. De aanvaller heeft het initiatief en probeert te scoren.</p> <p>3) Idem 1. 2 tegen 1. Pass geven in de tackel.</p> <p>4) Overloopspel. Wie getackeld wordt gaat de tackelaar helpen. Over de zijlijn = getackeld.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Let op :</b> De ruimte beperken, klein vierkantje.</p>

## C

### SCRUM

1) 1 tegen 1. Elkaar wegduwen in scrumpositie.

2) Binding. Nr. 1 en nr. 3 binden op elkaar, nr. 2 kruipt onder deze binding en neemt beide spelers t.h.v. de oksel vast.

3) Laat nu twee 3-tallen tegen elkaar duwen. Bij het inkomen het hoofd links houden.

**Veiligheid is hier prioritair!!!**

**Rechte rug, eerst stabiliteit en goede positie verzekeren alvorens te laten duwen.**

4) Idem 3. Met ingooien van de bal in het midden van de gang. Enkel de middelste speler (hooker) mag de bal achteruit brengen met zijn voet.

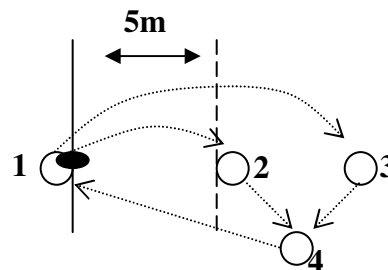
### LINEOUT

5) Per twee, op 6 m afstand van elkaar bovenhands de bal naar elkaar toewerpen.

6) Met viertallen, 1 gooit naar 2 of 3, 2 of 3 springt en vangt de bal op zijn hoogste punt en geeft pass naar zijn scrumhalf (4). Iedereen schuift nu één plaats op, dus 4 gooit nu de bal in enz...

7) Idem 6 maar met evenveel tegenstanders.

**Let op :** Hoofd omhoog, heupen lager dan schouders en benen licht gebogen.



**Let op:** Probeer precies in de handen te gooien, vang de bal op het hoogste punt.

## D

### SPEL :

De partij in balbezit probeert de bal over de trylijn van de tegenstander te drukken. Dezelfde regels als in het spel van les 2. Wordt echter de bal naar voren gespeeld dan hervatten we het spel met een scrum: Gaat de bal over de zijlijn dan hervatten we het spel met een line-out.

**Bij een scrum of line-out moeten de spelers ieder aan hun kant van de bal blijven tot de bal gespeeld wordt. (Off-side regel)**

## TOELICHTING OP DE REGELS :

### 1. SCRUM:

De miniscrum bestaat uit 3 spelers.

Zij moeten met tenminste één hand en één arm aan een teamgenoot gebonden zijn.

De bal wordt bij een scrum ingegooid door het team dat:

- Niet verantwoordelijk is voor het stopzetten van het spel.
- De speler, die de bal inwerpt, dient op 1 meter afstand van de scrum te staan en de bal snel en recht in te rollen. **Deze speler noemt men de Scrumhalf.**
- De bal in de scrum mag niet met de handen gespeeld worden.
- Spelers, die niet deelnemen aan de scrum, dienen achter een lijn te blijven die evenwijdig is aan de doellijnen en door de voeten van de laatste man in de scrum loopt.

### 2. LINE-OUT:

De line-out bestaat uit 3 spelers, 2 springers en 1 werper.

Regels bij line-out:

De bal moet in het midden tussen de 2 rijen recht worden ingegooid.

Als de bal niet goed wordt ingegooid mag de tegenpartij kiezen tussen scrum of line-out in hun voordeel.

De spelers die niet deelnemen aan de line-out moeten op een denkbeeldige lijn 5 meter achter de line-out staan.

De line-out is gedaan wanneer de bal de line-out verlaat.

## LES 4 :

**A :Opwarming**

**B :Herhaling scrum en line-out**

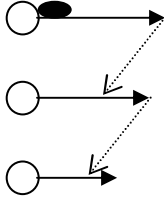
**C :Combinatiespel: kruispass en mis-pass**

**D :Spel**

**Materieel:**

**\*8 kegels**

**\*1 bal per 3**

<p style="text-align: center;"><b>A</b></p> <p>1) Passen in 3-tallen, over breedte van het veld.</p> <p>2) Idem 1. Pass gewoon op borsthoogte.</p> <p>3) Met 3-tallen. Spring tussen je partners op en steun op hun schouders. Deze lopen nu naar de overkant en terug en wissel van positie.</p>	 <p><b>Let op:</b> Pas de bal van boven het hoofd vandaan op borsthoogte aan.</p> <p><b>Let op:</b> Achterwaartse strakke passen, hou handen klaar.</p> <p><b>Let op:</b> Blijf zo lang mogelijk steunen.</p>
<p style="text-align: center;"><b>B</b></p> <p>1) Scrummen 1 tegen 1, daarna doorschuiven.</p> <p>2) Scrum 3 tegen 3 met ingooien van de bal.</p> <p>3) Line-out: Met 4-tallen, 1 gooit naar 2 of 3, 2 of 3 vangt de bal op zijn hoogste punt en geeft pass naar zijn scrumhalf. Iedereen schuift nu één plaats op, dus 4 gooit nu de bal in enz...</p>	<p><b>Let op:</b> Lichaamshouding. Hoofd omhoog, rug recht, heupen laag, benen licht gebogen.</p> <p><b>Let op:</b> Goede stevige binding, bal ingooien op 1 m afstand.</p> <p><b>Let op:</b> Met tegenstand en afwisselend ingooien.</p>
<p style="text-align: center;"><b>C</b></p> <p>1) <b>Mispass.</b> Per 3. Hierbij wordt bij het geven van een pass de dichtstbijzijnde speler overgeslagen. Diegene die overgeslagen wordt loopt rond de balontvanger en krijgt de bal toegespeeld.</p>	<p><b>Let op:</b> De bedoeling is de bal sneller naar de open ruimte te brengen. Positie en lange pass.</p>

<p>2) <b>Kruispass.</b> Per 4.  De baldrager creëert de opening door lateraal weg te lopen van zijn tegenstander. De baldrager loopt dan voor een medespeler door (die uit de diepte komt en rechtdoor loopt) en past hem de bal. We kruisen enkel aan de buitenkant.</p>	<p><b>Let op:</b> Tijdens de kruisbeweging, draait u zich naar uw medespeler en past met de juiste timing.</p>
<p style="text-align: center;"><b>D</b></p> <p><b><u>SPEL :</u></b>  De partij in balbezit probeert de bal over de trylijn van de tegenpartij te drukken. Dezelfde regels als in het spel van les 3.  Laat de kruispass en mispass ook aan bod komen.</p>	

## **LES 5 :**

**A: Opwarming**

**B: Herhaling kruispass en mispass**

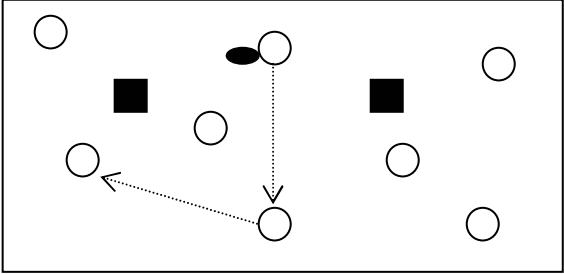
**C: Introductie dropkick**

**D: Spel**

**materieel :**

**\* 12 kegels**

**\* 1 bal per 3**

<p>1) <b>Passoefening.</b> Binnen het vak de bal passen (per 4 spelers 1 verdediger) en zorgen dat de verdedigers de bal niet kunnen onderscheppen of aan tikken. Diegene waarvan de pass wordt onderschept, zal in de plaats van de verdediger komen.</p> <p>2) Per 5 achter elkaar. Al lopend drukt de 1ste de bal, de volgende raapt hem op en drukt de bal een paar meter verder. Spelers sluiten achteraan aan.</p>	
<p><b>B</b></p> <p>1) Per 3 de mispass oefenen.</p> <p>2) Per 4 de kruispass oefenen.</p> <p>3) Per 6 kruis- en mispass door elkaar oefenen, roep wat je gaat doen.</p>	<p>Zie vorig hoofdstuk.</p>
<p style="text-align: center;"><b>C</b></p> <p>1) <b>De Dropkick.</b> Per 2 dropkick oefenen. Laat de bal op de grond vallen en zodra hij de grond raakt moet er geschopt worden. (dit zoals bij een keepersuittrap in het voetbal).</p> <p>Dropkick moet minstens 5 - 10 meter naar voren gaan. (afhankelijk van grootte van het terrein)</p>	<p><b>Let op :</b> Trap deze kick best niet te ver maar wel vrij hoog, zodat de eigen spelers de kans hebben om de bal te vangen.</p>
<p style="text-align: center;"><b>D</b></p> <p><b>SPEL:</b> Gebruik nu alle facetten van rugby tijdens het wedstrijdje. De dropkick dient om een wedstrijd te beginnen en de wedstrijd te hervatten na een score.</p>	

## **Les 6 :**

### **DE WEDSTRIJD :**

<b>Opwarming</b>	<b>: 15 minuten oefenen met bal, zie opwarming vorige lessen.</b>
<b>Regels</b>	<b>: in principe wordt er gespeeld volgens de regels van het 7 à side rugby, scrum met 3 en line-out met 2.</b>
<b>Ploeg</b>	<b>: een team heeft 4 driekwartens en 3 voorwaartsen. De scrum wordt gevormd uit 3 voorwaartsen( 2 props en een hooker). Naast de scrumhalf bestaan de driekwartens uit flyhalf, center en wing.</b>
<b>Veld</b>	<b>: half terrein</b>

### **HET SPEL :**

- 1) De aftrap (kickoff) wordt genomen vanaf het midden van het veld, deze kick is een dropkick.
- 2) Tijdens het spel mag er niet geschopt worden.
- 3) Er bestaan geen beperkingen t.a.v. het tackelen.
- 4) De "scrumhalf" mag de "scrumhalf" van de tegenpartij niet rond de scrum volgen tot de bal er uit komt. Hij dient dus aan zijn eigen kant van de scrum te blijven. Overtreding zoals bij buitenspel.
- 5) Alle regels zoals buitenspel, off-side, knockon en voorwaartse pass dienen als bij rugby te worden toegepast. (zie voorgaande lessen)
- 6) Speelduur is 2 x 7 minuten.

### **TOELICHTING BIJ DE REGELS :**

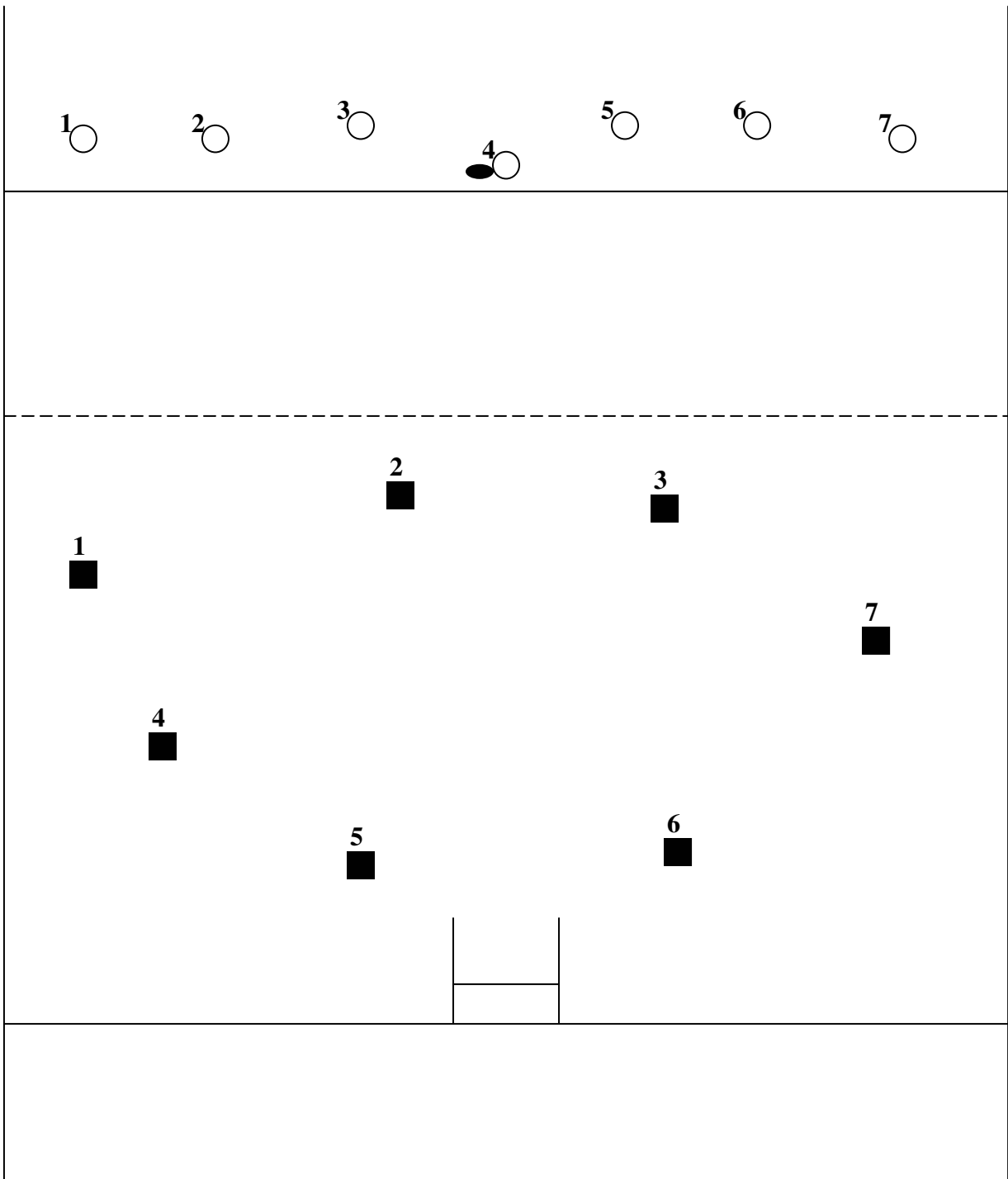
Een aftrap is een schop vanaf het midden van de middenlijn bij aanvang van de wedstrijd of hervatting van het spel na de rust of na een score. De bal moet eerst de grond raken alvorens te schoppen (drop-kick).

De ploeg van de schopper moet achter de bal staan op het moment van de aftrap.

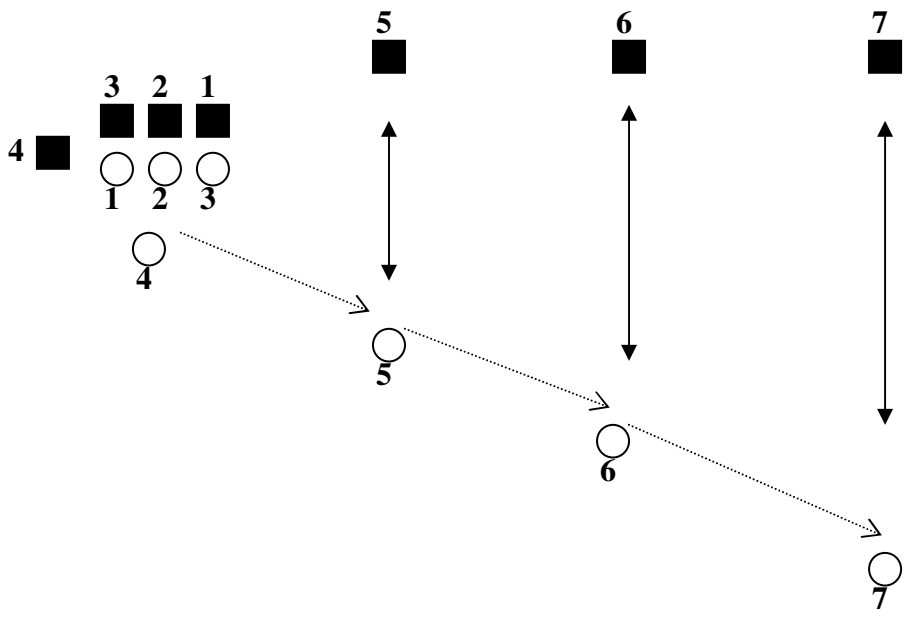
Het spel wordt met een scrum 5 meter voor de doellijn hervat, als:

- \*de verdedigende partij de bal in het doelgebied brengt en deze doordrukt.
- \*de verdedigende partij een overtreding maakt in het doelgebied.

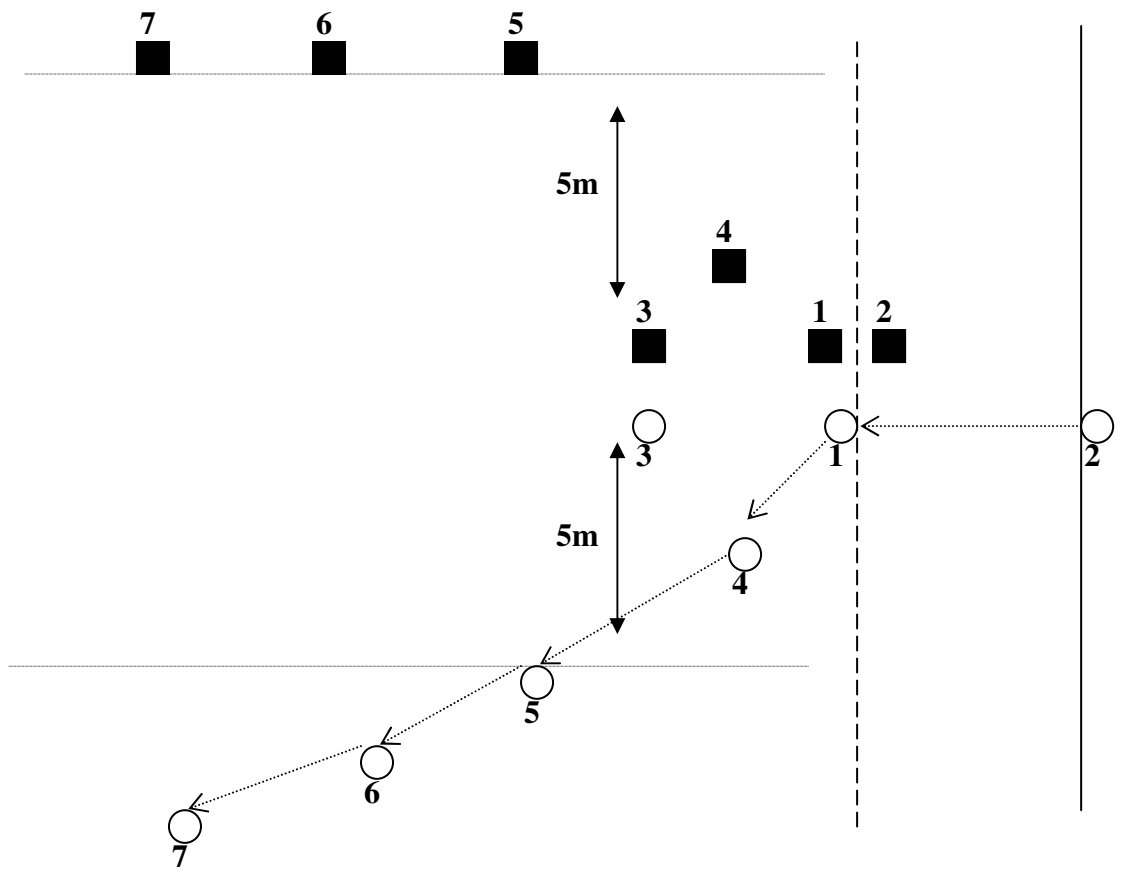
**VELDPOSITIE BIJ KICKOFF (dropkick)**



**VELDPOSITIE BIJ SCRUM**



**VELDPOSITIE BIJ LINEOUT**



# ENKELE BEGRIPPEN

---

- **Knockon:** het voorwaarts laten vallen van de bal.
- **Tackel:** het naar de grond brengen van de baldrager.
- **Scrum:** manier waarop het spel hervat wordt na een voorwaartse pass of een knockon. De 3 voorwaartsen van elke ploeg binden op elkaar. De bal wordt door de scrumhalf ingebracht en de hooker haakt de bal met zijn voet achteruit uit de scrum. De bal wordt ingeworpen door de ploeg die de fout NIET maakte. Inwerpen gebeurt aan de linkerkant van de scrum.
- **Lineout:** is de ingooi nadat de bal op of over de zijlijn is gegaan. 2 voorwaartsen van elke ploeg stellen zich achter elkaar op met 1 meter tussen beide ploegen. De hooker van de ingooiende ploeg (die de bal NIET buiten heeft gebracht) werpt de bal in het midden tussen de 2 rijen in. Beide ploegen mogen proberen de bal te vangen. De springers in de lineout stellen zich op tussen de 5 en 15 meter van de zijlijn. De verdedigende hooker staat juist buiten de lineout (zie schema's met veldposities).
- **Tappentalty:** het aanraken van de bal met de voet (bal even loslaten en terug vastpakken) als middel tot spelhervatting na een zware fout (offside, gevaarlijk spel, ) van de tegenpartij. De tegenstander moet 5 meter terugkeren in de richting van zijn eigen doelgebied alvorens opnieuw actief deel te nemen .
- **Offside:** het voor de bal staan van "iedere" speler. Indien deze speler niet actief deelneemt aan het spel wordt dit niet bestraft. Anders tappentalty voor de tegenpartij.
- **Dropkick:** manier waarop het spel gestart wordt na een score. De bal moet eerst de grond raken alvorens men hem trapt. Uitgevoerd in het midden van het veld. Alle spelers van de eigen ploeg moeten achter de kicker vertrekken. De bal moet minstens 10 meter naar voor getrapt worden.
- **Voorwaartsen:** De spelers die de scrum en de lineout vormen.
  - **Prop:** er zijn 2 props in de ploeg. Zij staan aan de buitenkant van de scrum en springen voor de bal in de lineout.
  - **Hooker:** staat in het midden van de scrum en brengt de bal achteruit met de voet, gooit de bal in bij de lineout.
- **Driekwartten:** de spelers die bij een scrum of lineout het volledige terrein bezetten.  
Snelle balvaardige spelers:
  - **Scrumhalf:** verbindingsman tussen voorwaartsen en driekwartten. Brengt de bal in bij de scrum en speelt deze door naar de driekwartten na scrum en lineout.
  - **Opener:** ontvangt de bal van de scrumhalf. Is de spelverder van de driekwartten.
  - **Center:** speelt naast de opener. Snel en balvaardig, goede verdediger
  - **Winger:** speelt naast de center. Is de laatste aanvaller of verdediger. Zeer snel.

# DE JEUGDBEGELEIDER ALS SCHEIDSRECHTER.

## VOORWOORD:

Onderstaande tekst is samengesteld om jeugdbegeleiders te helpen bij het leiden van rugbywedstrijden. Hij is bedoeld als leidraad en het is beslist niet zo, dat alle spelregels in deze tekst zijn opgenomen.

## OVERTREDINGEN:

Komen het meest voor bij het passeren en vangen van de bal (als de bal voorwaarts gaat).

Onderzoeken hebben uitgewezen, dat ongeveer 50% van de overtredingen veroorzaakt wordt door gebrek aan kennis van elementaire basisregels.

Deze zijn:

1. **de tackel**
2. **buitenspel in het open spel**
3. **vuil spel**

Het doel van deze handleiding is niet om het gehele rugbyreglement in het kort weer te geven, maar om een samenvatting te geven van die gedeelten, die vaak verkeerd begrepen worden en welke veel oponthoud en straffen veroorzaken.

De regels van rugby vormen een netwerk, waarbinnen het spel wordt gespeeld, maar bij een nadere beschouwing wordt in de regels niet specifiek aangegeven hoe het spel gespeeld zou moeten worden.

Het doel van het spel is dat 2 teams van elk 7 spelers, met in achtname van de regels en in een sportieve geest trachten zoveel mogelijk punten te scoren, door het dragen en afspeelen van de bal. De ploeg die de meeste punten scoort is winnaar van de wedstrijd.

### 1. De tackel:

“Een tackel vindt plaats, wanneer een speler die de bal draagt in het speelveld door één of meerdere tegenstanders zodanig wordt vastgehouden dat de bal de grond raakt of dat de speler naar de grond wordt gebracht.”

Een getackelde speler die op de grond ligt moet de bal direct los laten, zonder hem op welke manier dan ook te spelen.

Onder jonge spelers komt het veel voor, dat getackelde spelers op de bal gaan liggen, of de bal vasthouden in een poging om te voor komen dat de tegenpartij in het bezit komt van de bal.

Ook het ‘vallen’ van spelers boven op getackelde spelers om te voorkomen dat de bal beschikbaar komt, moet bestraft worden.

Deels is dit misschien te wijten aan de scheidsrechters, die deze overtreding niet consequent bestraffen. Deden zij dit wel, dan zouden de spelers vlug genoeg doorhebben dat zij het zich niet kunnen veroorloven om de bal na een tackel dood te drukken.

Deze fouten worden bestraft met een penalty, dus dit negatief spel kan beter vermeden worden.

### 2. Buitenspel:

Buitenspel in het gewoon spel wordt als volgt omschreven:

#### **Bij eigen balbezit.**

“De speler bevindt zich in een buitenspelpositie, wanneer hij zich voor de bal bevindt.”

#### **Bij tegenstanders balbezit.**

“De speler bevindt zich in een buitenspelpositie, wanneer hij bij een contactsituatie zich voor de bal bevindt.”

Er wordt geen straf gegeven voor het zich bevinden in een buitenspelpositie, tenzij de speler de bal of een tegenstander hindert.

**Hij wordt nooit bestraft als hij zich onverwijd terugtrekt zonder zich met zijn tegenstander te bemoeien.**

### **3. Vuil spel:**

Dit euvel veroorzaakt jammer genoeg te veel straffen in jeugd- en seniorenrugby. De neiging om eerder de man dan de bal te spelen is onaanvaardbaar.

Voorbeelden van vuil spel zijn:

- onnodig tackelen, nadat een speler de bal afgespeeld heeft,
- het lopen over en staan op spelers die op de grond liggen in een contactfase,
- het tackelen van spelers, die niet in het bezit zijn van de bal,
- kwaad, onsportief reageren op een legale tackle.

Scheidsrechters van alle niveaus, maar in het bijzonder van jeugdniveau, hebben de plicht streng op te treden en streng te straffen.

### **WENKEN BIJ HET KIEZEN VAN POSITIE**

Voor scheidsrechters is het kiezen van de juiste positie van vitaal belang. Kennis van de spelregels wordt pas nuttig, wanneer de scheidsrechter in een positie staat vanwaar hij alles kan overzien. Slechts dan kan de scheidsrechter zijn kennis op een eerlijke manier toepassen.

Normaal gesproken is het kiezen van de juiste positie een kwestie van ervaring. Hopelijk hebben jeugdbegeleiders steun aan de volgende suggesties.

Contactfases: tracht altijd de bal in zicht te houden. Hierbij moet men niet op één plaats blijven staan, maar probeer de juiste positie in te nemen. Vergeet niet af en toe over de schouder te kijken naar de positie van de driekwart achter je.

Lineout: wissel van positie, maar zorg dat je steeds achter de scrumhalf (indien vooraan opgesteld), of uit de werplijn (indien achteraan opgesteld) staat. Vergeet ook hier niet af en toe over de schouder te kijken naar de positie van de driekwart achter je.

Scrum: controleer eerst het binden, ga dan snel achter de scrumhalf staan. Volg de gang van de bal, maar kom niet te dicht bij de scrum.

Als de bal in de scrum is, controleer dan regelmatig de driekwart en draai af en toe om de scrum heen om de verre props te controleren.

### **ENKELE ALGEMENE PUNTEN**

“Het beoordelen van de feiten en regels is zonder uitzondering voorbehouden aan de scheidsrechter.”

Deze zin uit het reglementenboek betekent dat de scheidsrechter, en enkel de scheidsrechter, beslissingen kan nemen over regels en feiten gedurende een rugbywedstrijd.

Spelers, trainers, bestuursleden, toeschouwers,... hebben absoluut **geen** rechten in dit verband.

Bij het fluiten van een jeugdwedstrijd dient de scheidsrechter niet te vergeten dat hij zowel de plicht heeft om respect te kweken voor de wedstrijd als om het onderlinge respect tussen twee teams te bevorderen. Het beste kan hij dit bewerkstelligen door een goede kennis van de spelregels en door jonge spelers op een kordate doch sympathieke wijze te benaderen.

In het algemeen dient de scheidsrechter tijdens jeugdwedstrijden altijd een korte en duidelijke verklaring te geven van de reden, waarom hij het spel stopt. Bv. ‘knockon door zwart, scrum wit’, ‘buitenspel wit, penalty hier voor zwart’. Indien de overtreding niet helemaal duidelijk is dan is het soms aan te raden de wedstrijd wat langer stil te leggen om een nadere uitleg te geven. Dit gebeurt zeer weinig, enkel als beide teams daar baat bij hebben.

Sta spelers onder geen enkele voorwaarde toe uw beslissingen in twijfel te trekken. Soms kan een vraag met een eenvoudig antwoord opgelost worden. In elke andere situatie, waarbij een speler uw beslissingen in twijfel trekt, onmiddellijk een penalty toekennen, of de ploeg nog 10 meter extra achter sturen en daar de penalty geven.

Op termijn is een dergelijke actie beter voor de speler, voor de scheidsrechter en voor het spel in het algemeen.

Voor al uw vragen of ondersteuning neem gerust contact op,  
veel succes met uw jeugd- of schoolploeg!!!

Vlaamse Rugbybond  
Boomgaardstraat 22/20  
2600 Antwerpen  
03/286.07.52  
[VRB@online.be](mailto:VRB@online.be)

## **RUGBYCLUBS IN VLAANDEREN en hun contactpersonen**

<b>Club + Gemeente</b>	<b>Contactpers + tel</b>	<b>Website</b>
Antwerp RC (edegem)	Richard Chellingsworth 0497/ 48.02.27	<a href="http://www.antwerprc.be">www.antwerprc.be</a>
R.C Pitbulls (Arendonk)	Jo Van Miert 014/41.29.75	<a href="http://www.users.skynet.be/arendonk.rugby">www.users.skynet.be/arendonk.rugby</a>
Brugsche RC (Brugge)	Guy Thuytten 0477/ 75.79.62	<a href="http://www.brugscherugbyclub.be.tf">www.brugscherugbyclub.be.tf</a>
Brussels Barbarians R.F.C. (Tervuren)	Guillermo de Las Casas 0479/ 91.19.77	<a href="http://www.brusselsbarbarians.com">www.brusselsbarbarians.com</a>
Brussels Celtic R.F.C. (Tervuren)	Pdraig Wickham 0485/ 98.87.06	<a href="http://www.brusselsceltic.com">www.brusselsceltic.com</a>
Curtrycke R.C. (Marke)	Hendrik Ardenois 0478/ 30.27.02	<a href="http://www.curtrycke.be">www.curtrycke.be</a>
Dendermondse R.C. (Dendermonde)	Gert Van den Steen 052/ 41.38.97	<a href="http://www.dendermonderugby.be">www.dendermonderugby.be</a>
R.C. The Rebels (Eeklo)	Robin Cools 0486/ 45.57.38	<a href="http://www.rugby.eeklo.yucom.be">www.rugby.eeklo.yucom.be</a>
Gent R.F.C. (Gent)	Alain Doublet 0475/ 97.80.78	<a href="http://www.gent-rugby.be">www.gent-rugby.be</a>
R.C. Bloodhounds (Halle-Zoersel)	Philippe De Jonghe 0474/ 98.29.76	
Laakdal R.C. (Laakdal)	Dominique Mondelaers 0474/ 32.03.33	<a href="http://www.rclaakdal.be">www.rclaakdal.be</a>
R.C. Leuven (Leuven)	Dirk Dietvorst 0479/ 39.79.19	<a href="http://www.rugbyclubleuven.be">www.rugbyclubleuven.be</a>
Lummen R.C. 9 (Lummen)	Serge Maufort 0475/ 83.23.37	<a href="http://www.rugbyclub9.be">www.rugbyclub9.be</a>
Mechelen R.F.C. (Hombeek)	Kenneth Lambrechts 0477/28.95.36	<a href="http://www.rugbymechelen.be">www.rugbymechelen.be</a>
Rhinos Rugby (Oudenaarde)	Thomas Bergé 0472/ 74.72.51	<a href="http://www.rugby-oudenaarde.be">www.rugby-oudenaarde.be</a>
Antwerp Diabolos R.C. (Schilde)	Didier Vanderhaegen 0498/ 87.03.79	<a href="http://www.rc-schilde.tk">www.rc-schilde.tk</a>
Wetteren R.C. De Gnoes (Wetteren)	Bart Klinck 0495/ 83.60.81	
Belgian Mariners R.C. (Antwerpen)	D'Hondt Stijn 0479/ 79.23.71	
R.C. The Jokers (Turnhout)	Bert Renap 0478/ 94.15.45	

## C. Uitbreiding schoolcursus.

-----

Voor diegene die nog een stapje verder willen gaan met scholenrugby vinden hier een uitbreiding op wat ze hiervoor al gezien of geleerd hebben.

In dit deel van de cursus gaan we het hebben over de ruck, de maul en organisatie in de verdediging. Deze uitbreiding moet er voor zorgen dat de stap van de school naar de club minder groot is. Ik hoop dan ook dat deze aanvulling zal bijdragen tot een hoger spelpeil en betere resultaten.

### 1. De Ruck

-----

Wat is de ruck?

Een ruck is een manier van spelen waarbij één of meer spelers van elk team, die op hun voeten staan en lichamelijk contact hebben, zich rondom en over de bal aaneensluiten die op de grond ligt. Het open spel is voorbij.

Wanneer vindt een ruck meestal plaats, bij een tackle. De getackelde speler wordt zodanig vastgehouden, dat de bal de grond raakt en niet meer kan gepast worden.

Wanneer een ruck plaats vindt, is het open spel voorbij. Dit wil zeggen dat er een buitenspelijn (parallel aan de doellijn) loopt door de achterste voet van de laatste speler in de ruck.

Spelers moeten deelnemen aan de ruck of zich onmiddellijk achter de buitenspelijn terugtrekken. Alle spelers die aan de ruck wensen deel te nemen moeten dit doen van achter de laatste voet van een medespeler in de ruck. Deze moet met minimaal één arm aan een medespeler binden en daarbij de gehele arm gebruiken. In de ruck mag de bal enkel met de voet en niet met de hand gespeeld worden.

Omdat het hier gaat over 7 à side rugby is het de bedoeling om zo weinig mogelijk spelers te betrekken in deze actie.

### Hoe aanleren?

-----

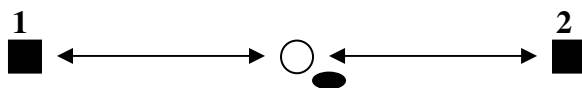
Vorbereidende oefening:

Bij deze oefening plaatst men 3 spelers op één rij, de middelste speler heeft de bal.

Deze gaat op signaal in contact bij verdediger 1 of 2, drijft deze een paar passen achteruit, daarna komt hij steeds terug naar het midden en wacht op het volgende signaal, verdediger 1 of 2. (alle spelers laten deelnemen)

*In contact gaan: schouder in buik van tegenstander, hoofd ernaast, heupen lager dan schouders, bal weghouden van tegenstander en kleine stevige passen nemen.*

Tekening:



### Aanleren ruck:

In groepjes van min. 5 spelers in de breedte van het veld laten werken.

De 1ste loopt met de bal iets sneller, drukt de bal en draait zich om (wordt verdediger), de 2de raapt de bal op en maakt contact met de tegenstander en gaat naar de grond. De 3de speler veegt de verdediger weg en de 4de past naar nr. 5, deze loopt door en de oefening herhaalt zich.

*Weg vegen: verdediger verhinderen dat hij de bal kan spelen. Ongeveer zelfde techniek als in contact gaan. Schouder in buik met de arm en hand speler vast houden, heupen lager dan schouders en met stevige passen de tegenstander weg duwen.*

Vervolg op deze oefening: de 3de en 4de speler vegen weg en 5 raapt de bal op en loopt door.

*Aandachtspunten: speler die in contact gaat moet de bal weghouden van de tegenstander en moet de bal neerleggen op de grond. De spelers die wegvegen moeten dit direct doen, anders kan de verdediger aan de bal.*

### Foto:

### Spel:

Om de ruck veel aan bod te laten komen in een wedstrijdje kan je als opdracht geven, dat men verplicht na 1 of 2 passen in contact moet gaan.

**Een succesvolle ruck is een wezenlijk onderdeel van een vloeiend en doorgaand spel!**

## **2. De Maul**

-----  
Een maul vindt plaats wanneer een speler de bal draagt en wordt vastgehouden door één of meer tegenstanders, en één of meer medespelers van het baldragende team zich binden aan de baldrager. Al de spelers die deelnemen moeten op hun voeten staan en naar voren naar de doellijn bewegen. Het open spel is voorbij, zelfde regels als bij de ruck.

Wanneer vindt een maul plaats, als een speler met bal zodanig wordt vastgehouden, dat hij verder niets kan doen, dan de bal loslaten. Als de baldrager in deze situatie snel gesteund kan worden door medespelers, die lichamelijk contact met hem maken, ontstaat hieruit de maul.

Een maul is niet geslaagd wanneer de maul langer dan 5 sec. niet meer beweegt, dan moet er een scrum worden genomen.

Een maul is niet geslaagd wanneer de bal onbespeelbaar is of de maul stort in.

De maul wordt meestal verdedigend gebruikt om rust te brengen en aanvallend om al drijvend meters te maken.

Omdat het hier gaat over 7 à side rugby is het de bedoeling om zo weinig mogelijk spelers te betrekken in deze actie.

## Hoe aanleren.

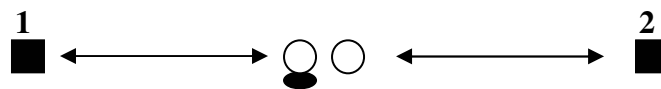
-----

### Vorbereidende oefening:

Zelfde als bij de ruck maar dan met 2 in het midden, de één gaat met de bal in contact de ander neemt de bal over, samen een paar passen duwen, vervolgens terug naar het midden en wachten op het volgend signaal.

*Bal overname: als de bal gepresenteerd wordt met de linkse arm moet je overnemen met linkse arm d.w.z. schouder in buik, arm rond bal, bal overnemen van medespeler, paar passen duwen en los komen.*

### Tekening:



### Aanleren maul:

Zelfde als bij de ruck maar de speler die in contact gaat mag niet naar de grond gaan, presenteert de bal naar achter, speler 3 neemt de bal over en 4 passt de bal naar 5, die verder loopt om de oefening te herhalen.

Vervolg op de oefening: spelers 4 en 5 vormen steunend een wig aan beide kanten van de bal.  
(1 of 2 spelers per groep meer nodig)

*Aandachtspunten: als je contact maakt, neem mekaar dan direct vast en de opvolging moet snel gebeuren. Iedereen staat in duwende positie behalve de 1ste man en men gaat met kleine passen naar voor.*

### Foto:

### Spel:

Om de maul veel aan bod te laten komen in een wedstrijdje kan je als opdracht geven, dat men verplicht na 1 of 2 passen in contact moet gaan, maar niet naar de grond.

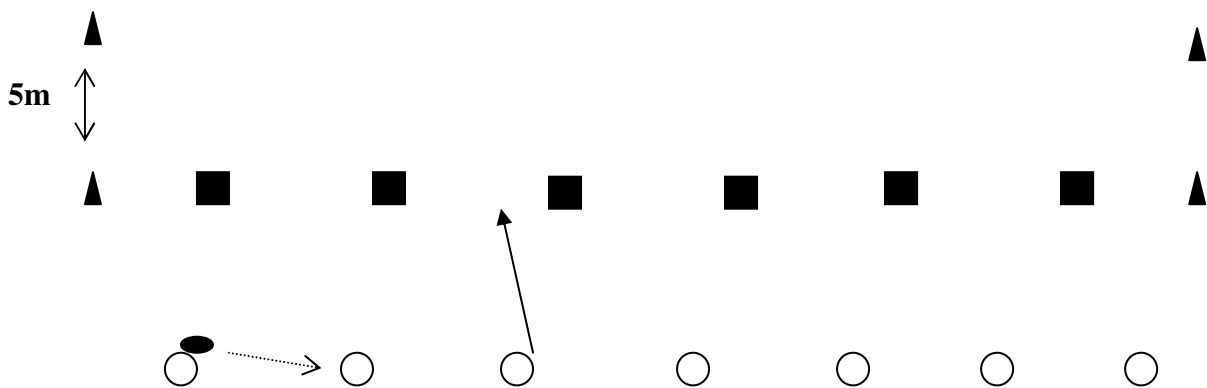
**Het essentiële verschil tussen de ruck en de maul is, dat bij de maul de bal niet op de grond ligt en dit geeft een betere gelegenheid om balbehandeling onder de spelers te ontwikkelen, dit is echter niet gemakkelijk.**

### **3. Organisatie in de verdediging.**

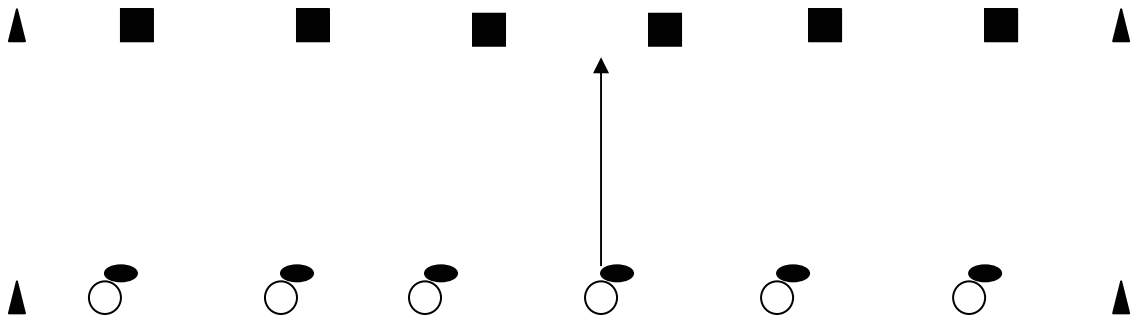
-----  
Dit wil zeggen dat we samen in 1 lijn naast elkaar verdedigen en geen gaten creëren door voor (of achter) de andere verdedigers te gaan lopen. Verdedigen in zones. Ieder is verantwoordelijk voor zijn eigen zone en de 2 aanpalende zones. Dit wil zeggen dat we onze medespelers gaan helpen in hun zone als er meerdere aanvallers inkomen. Zone verdediging wil ook zeggen dat bij kruisbewegingen ieder zijn zone blijft bewaken en NIET de tegenstander volgt.

#### **Hoe aanleren?**

Laat 6 verdedigers op een kegelijn verdedigen. Zij mogen niet voorbij deze lijn komen. 7 aanvallers moeten proberen voorbij de verdedigers te geraken en 5 meter achter de kegels te scoren. Men kan de aard van verdedigen variëren van aantikken naar tackelen. (aantal spelers kan men variëren)



Laat 6 spelers een trylijn verdedigen (b.v. tussen beide 15 m.). 6 aanvallers met elk een bal gaan proberen gedurende 1 minuut zoveel mogelijk try's te scoren zonder aangetikt of getackeld te worden. Als ze gescoord hebben of aangetikt of getackeld zijn moeten ze terugkeren achter een kegelijn alvorens een volgende poging te ondernemen.



Aandachtspunten: -communicatie.

-vertrouwen op uw medespeler, ieder moet in staat zijn hun eigen aanvaller tegen te houden.

-kijk steeds naast je of je wel in één lijn blijft.

**Gebruik maken van een sweeper in de verdediging.**

De sweeper (meestal de winger) moet achter de eerste verdedigingslijn de doorgebroken spelers op vangen. De andere verdedigers moeten leren schuiven. (zie tekening)

