

bron: <http://www.vlaamse-rugby-bond.be/uploads//site/pdf/scholen/touchcursus.pdf>

TOUCH - RUGBY

Inhoudsopgave



- Inleiding
- Aanleren
- Oefenstof
- Technische en tactische vervolmaking
- Bijlage: Eenvoudige reglementen Touch-rugby

Inleiding

Touch-rugby is een ploegsport waaraan iedereen, groot of klein, jong of oud, traag of snel kan deelnemen. Touch is gemakkelijk aan te leren, er zijn geen kontakten (behalve aantikken) toegelaten en mixed spelen is geen enkel probleem. Het is ook de ideale voorbereiding op rugby met contact.

Een van de belangrijkste succesfactoren bij het aanleren van touch- of tikrugby is het veelvuldige contact met de bal. Het werpen van een ovale bal is voor de meeste leerlingen nieuw en moet dan ook veelvuldig geoefend worden. Hiervoor moet de leerkracht dan ook kunnen zorgen, door bijvoorbeeld voldoende ballen te voorzien en door goede spel- en oefenvormen aan te bieden.

Daarnaast is touch-rugby, net als rugby, een ploegsport in hart en nieren waarbij elke speler op het veld betrokken is.

Deze tekst is niet volledig, noch de enige waarheid. Ze wil voor leerkrachten en jeugdbegeleiders een eerste aanzet zijn om zich te verdiepen in het innovatieve spel dat tikrugby is.

AANLEREN

Het aanleren van Touch-rugby op school is een opdracht die elke leerkracht L.O. of jeugdbegeleider aan de hand van een eenvoudige opbouw en de hierna weergegeven spel - en oefenvormen kan volbrengen.

De les wordt uiteraard gestart met een **opwarming**. Het gebruik van de rugbybal staat hierin centraal. Voor oefenstof kan u kiezen uit de hierna weergegeven spelvormen, eigen oefeningen, de aangeboden oefenstof van de schoolsportcursus rugby of de tagrugbycursus.

Nadien worden meer technische **oefeningen** ingebouwd rond het passen van de bal, het vangen van de bal, het recht lopen (hiermee wordt recht naar het doelgebied bedoeld), tikken van de tegenstander, steunen van baldrager, e.d. Uitgewerkte oefeningen en de technische aspecten van het pass geven, ondersteunen, recht lopen, ... vindt u terug verdere in deze tekst.

Eindigen van de les met het spelen van een **wedstrijdje** Touch.

Belangrijk hierbij is dat men de regels stapsgewijs gaat invoeren. (Zie eenvoudige regels Touch-Rugby in bijlage). In het begin mag men niet te veel aandacht besteden aan het “niet-voorwaarts” pass geven, niet over-concentreren op dit aspect. Belangrijk is het naar voor lopen met de bal en pass geven als men aangetikt is. Later kan men het “achteruit” passen introduceren. De “achterwaartse” pass kan men tijdens oefeningen en spelvormen aanleren.

De offside en de 5 meter regel worden ook progressief geïntroduceerd.

De belangrijkste doelstellingen welke men met gevorderde spelers en speelsters wenst te bereiken zijn:

- Spelvreugde
- Goed passenspel
- Ondersteuning baldrager
- Terugplooien van de verdediging op 5m
- Creëren van de man over situatie
- Intensiteit
- Spelinzicht

Vooraleer we verder gaan zijn er een aantal punten die extra aandacht verdienen:

- Touchrugby wordt best aangeleerd aan leerlingen / deelnemers van 12 tot 18 jaar. Op jongere leeftijd is het moeilijk om de kinderen de intenties te doen begrijpen. Hier wordt beter met een andere rugbyvariant (tag-rugby) gewerkt.
- In de lesopbouw steeds een tweetal spel- of oefenvormen voorzien als opwarming waarbij de bal rondgespeeld wordt. Veelvuldig balcontact is hierbij het opzet.
- Steeds eindigen met een wedstrijdvorm of zelfs een klein tornooi.
- Kan gespeeld worden op elk soort ondergrond en gaande van een klein tot een groot terrein. Voorkeur gaat uit naar een grasveld dat de grootte heeft van een half voetbalveld.
- Touch - rugby kan gemengd gespeeld worden.
- Reglementen kunnen op een eenvoudige manier aangepast worden aan de situatie waarin de doelgroep zich bevindt.

Wij hopen u met deze korte inleiding meer inzicht te geven in de mogelijkheden van rugby en dan zeker touch-rugby tijdens de lessen L.O. Deze plezierige en dynamische ploegsport biedt een aangename afwisseling op het traditionele balsporten aanbod. Daar bovenop is het eenvoudig aan te leren en iedereen kan eraan deelnemen.

Hebt u toch nog bepaalde problemen of wenst u verder te gaan in Touch-rugby of rugby met contact aarzel dan niet om de Vlaamse Rugbybond te contacteren.

Vlaamse Rugby Bond - Boomgaardstraat 22/20- 2600 Antwerpen - Tel: 03/286.07.52
Fax: 03/286.07.53 - E-mail: rugby@skynet.be

Spelletjes en oefeningen waarbij op een intensieve en plezierige manier met de rugbybal kennis wordt gemaakt.

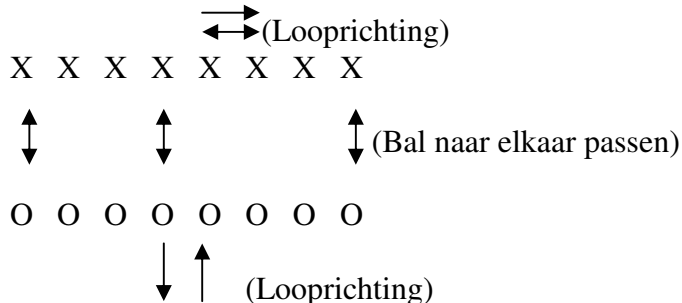
- In een afgebakende ruimte vragen we de leerlingen kriskras doorheen de ruimte te lopen. We voorzien per 2 leerlingen 1 bal. Tijdens het lopen gaan we de bal lichtjes omhoog gooien en een pass geven aan iemand die geen bal heeft.

Andere varianten: bal rond het midden draaien, een acht maken tussen de benen, rond het hoofd draaien, op de knie laten botsen, op de grond botsen, een try scoren... (bij kleine kinderen vertrekken we vanuit stilstand).



Kinderen opstellen in een klein grid. Oefeningen laten uitvoeren binnen het grid, per twee ll. 1 bal. Kleine kinderen eerst uit stilstand, nadien al lopende, kris-kras door grid.

- Per twee 1 bal, deelnemers gaan tegenover elkaar staan (anderhalve meter tussen) en gaan elkaar de pass geven (borsthoogte, kniehoogte, enkelhoogte, boven het hoofd), bal naar elkaar toe rollen, zijdelings draaien en inoefenen van zijwaartse passen geven (dit zowel links als rechts), voorwaarts wandelen en pass geven, overgaan tot lichte looppas.



- Spelen van **10- bal** waarbij het accent moet gelegd worden op het lopen met de bal en het geven van korte veilige passes. Voorzie een redelijke speelruimte.

± 15 meter op 10 meter voor een groep van 20 leerlingen.

- Twee evenwaardige ploegen opstellen
- Bal binnen de ploeg 10 keer passen
- Men mag / moet lopen met de bal
- Geen contacten toegelaten
- Bal mag wel onderschept worden
- Bal wisselt van kamp als men buiten loopt of de bal op de grond botst.
- Korte, kleine passen aanmoedigen

- Spelen van **Corner-bal**. 1 ploeg probeert de andere ploeg zo snel mogelijk uit te tikken. Men mag niet lopen met de bal en het aantikken van de tegenpartij gebeurt met de bal.

Pas op: De ruimte waarin gespeeld wordt niet te groot maken.

± 10 meter op 10 voor een groep van 20 spelers.

Doelstellingen:

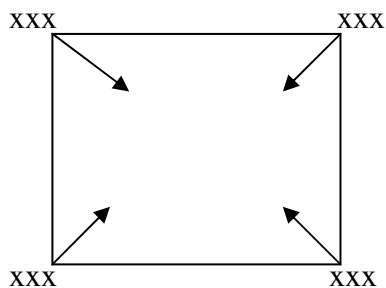
- Verbeteren pass-spel en communicatie
- Onderhandse passes aanmoedigen
- Zo snel mogelijk alle spelers van de tegenpartij aantikken ofwel een beperkte tijd geven om zoveel mogelijk spelers uit te tikken. Nadien aan de andere ploeg.

- **Variante op 10-bal**. Eerst met de bal de grond raken en dan de pass geven. Na het neerdrukken van de bal niet meer lopen. Gaan naar 6 passes indien nodig.

± 15 meter op 10 meter voor een groep van 20 leerlingen.

- Twee evenwaardige ploegen opstellen
- Binnen de ploeg zo snel mogelijk, na het aantikken van de grond met de bal, 10 (6) passes geven.
- Niet lopen met de bal
- Geen kontakten toegelaten
- Bal mag wel onderschept worden.
- Bal wisselt van kamp als men buiten loopt of de bal op de grond botst.
- Korte, kleine passes aanmoedigen.
- **Meestal niet gemakkelijk voor beginners**

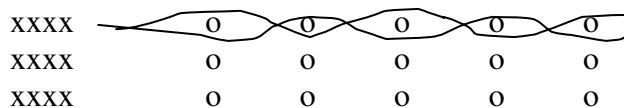
- Verdeel de groep, in een vierkant van maximaal 10 op 10, evenredig over de 4 hoeken. Werk over de **diagonalen**. Laat verschillende oefeningen tegen een hoge intensiteit uitvoeren.



Elke hoek 1 bal, overlopen en doorgeven aan de volgende in rij, deze loopt over en geeft de bal op zijn beurt aan de volgende in rij. Verder gaan met het geven van een pass, de bal op de grond leggen (1 meter voor de hoek) oprapen en terug neerleggen aan de andere hoek. Met 2 of 4 ballen, diagonaal overlopen, eens voorbij het midden de pass geven naar links, later wisselen naar rechts.

Deze vorm van oefeningen kan men aanpassen in functie van de specifieke noden van de groep, ze zijn uiterst geschikt als onderdeel van een opwarming en om bepaalde onderdelen van het rugbyspel te oefenen. (passen spel, lopen met de bal, ontwijken van spelers, perifeer zicht,...).

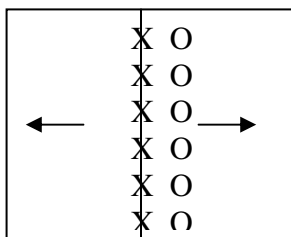
- **Relais:** In deze oefening wordt gebruik gemaakt van een klein loopparcours. Een groep van 4 tot 6 deelnemers achter een lijn van 5 à 6 kegeltjes. Leerlingen lopen slalom tussen de kegeltjes terwijl ze verschillende oefeningen uitvoeren. Verschillende van de bovenstaande oefenvormen kunnen hierin ingelast worden, deze organisatie is zeker goed als opwarming bij kinderen.



- **Ratten en Raven.**

Aanleren van het aantikken van een tegenstrever.

Een gekend spelletje dat gebruikt wordt om het aantikken van de tegenstanders aan te leren en waarbij de overgang gemaakt wordt naar het tackelen.



X = ratten

O = raven

Lesgever roept één van beide en deze groep loopt tot voorbij de zijlijn. De andere groep probeert hun rechtstreekse tegenstander aan te tikken alvorens hij de lijn overschreden heeft.

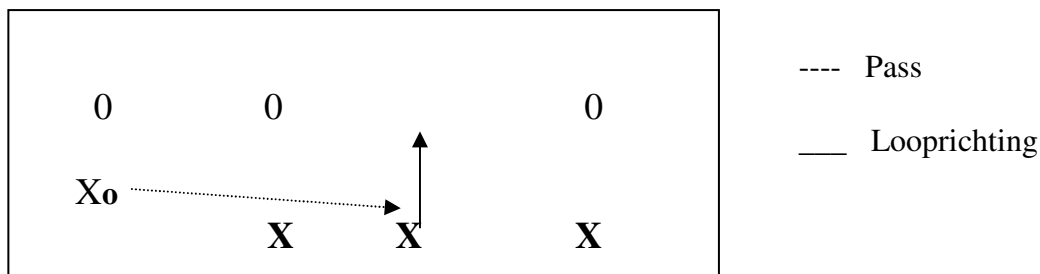
TECHNISCHE EN TACTISCHE VERVOLMAKINGEN

Wanneer de leerlingen na een aantal lessen de regels goed onder de knie hebben en er goede wedstrijdjess gespeeld worden kunnen we de technische en tactische kanten van Touch-rugby meer gaan uitwerken.

Het uit verband spelen en misleiden van de verdediging wordt steeds belangrijker. Hiervoor bekijken we 2 bewegingen waaruit de aanvallende ploeg voordeel kan halen en tot scoren komen.

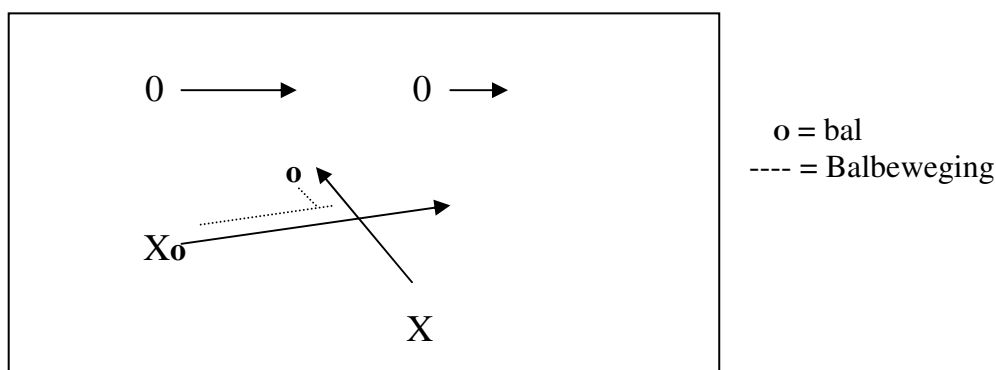
- **DE MISS-PASS :**

Hierbij wordt bij het geven van een pass de dichtstbijzijnde speler overgeslaan. De bedoeling hiervan is de bal sneller naar een open ruimte te brengen. Hierdoor kunnen gaten in de verdediging snel uitgebuit worden en kan er terrein gewonnen of gescoord worden. De speler die “gemist” wordt komt rond en vraagt de bal.



- **DE KRUIS-PASS :**

Hierbij probeert men een opening, te creëren voor een medespeler. De baldrager creëert de opening door lateraal weg te lopen van zijn tegenstander. Deze moet hem normaal gezien volgen om een overlap tegen te gaan. De baldrager loopt dan « voor » een medespeler (die rechtdoor loopt) door en passt hem de bal. Deze laatste loopt dan in de gecreëerde opening om zo terreinwinst te maken of te scoren. Dit wordt ook gebruikt om de bal van richting te laten veranderen.



Deze oefening kunnen we verder variëren door gebruik te maken van een dummy-pass. Als men merkt dat de 2de verdediger zijn man blijft volgen kan men een schijn kruis-pass doen en zo zelf in de opening naast de tweede verdediger lopen.

Bijlage:

EENVOUDIGE REGELS TOUCH (TIK) - RUGBY

- a) Een ploeg bestaat uit 7 spelers op het veld en maximum 7 reserven.
(dit kan men zelf aanpassen hoe men wil)
- b) Een wedstrijd duurt officieel 2 maal 25 minuten en wordt gespeeld over de breedte van een half rugbyveld. De ploeg die het hoogste aantal try's scoort wint de wedstrijd.
(wedstrijdduur kan aangepast worden naar de omstandigheden)
- c) Een ploeg krijgt 6 pogingen om te scoren. 1 Poging wordt in mindering gebracht telkens als de baldrager door een verdediger aangetikt wordt.
- d) Na het aantikken van een aanvaller moet de verdediging 5 meter achteruit gaan alvorens hun verdedigende taken te mogen hervatten.
- e) De aangetikte speler tikt de bal met de voet. Het spel hervat als de bal de voet raakt.
- f) De aangetikte speler mag niet, nadat hij getikt werd, nog proberen de pass te geven aan een medespeler. Gebeurt dit tegelijkertijd dan gaat het spel door.
- g) Als de aanvallende ploeg niet tot scoren komt binnen 6 pogingen wordt de bal aan de verdediging gegeven op de plaats waar de laatste 'touch' gebeurde. Herstart via tappenalty en zij krijgen op hun beurt 6 pogingen om tot scoren te komen.
- h) Men scoort door de bal neer te drukken achter de doellijn van de tegenstander zonder aangetikt te worden door een tegenstander. Een score levert 1 punt op.
- i) Herstart na score gebeurt via het nemen van een tappenalty in het midden van het veld door de ploeg die de score tegen kreeg.
- j) Alle fouten worden bestraft met een penalty. Herstart en 6 aanvalspogingen voor de tegenpartij door het nemen van een tappenalty op de plaats van de fout.
- k) De bal wisselt van kamp als hij voorwaarts gepast wordt of naar voor valt (= 'knock-on'). Eveneens als de baldrager buiten loopt of de zijlijn met de voet betreedt. Herstart op plaats van de fout of op 5 meter veld inwaarts van de zijlijn.
- l) Een verdediger staat offside als hij, nadat de aanvallende baldrager is aangetikt, geen 5 meter terugkeert in de richting van zijn eigen doellijn alvorens de verdedigende activiteiten te hervatten. Offside wordt bestraft met een extra 10 meter verlies voor de verdedigende partij en de aanvallende partij krijgt opnieuw 6 aanvalspogingen.
- m) Ruw spel of onsportief gedrag wordt bestraft met een penalty. De verdedigers moeten 10 meter achteruit en de aanvallers krijgen opnieuw 6 aanvalspogingen.

- n) Een aanvaller mag, nadat hij getikt is geweest niet een aantal meters doorlopen en verder spelen. Men mag ook geen pass meer geven nadat men aangetikt is geweest. In beide gevallen wisselt de bal van kamp en wordt er herstart met een tappenalty.
- o) Er wordt niet getrapt in Touch – Rugby. Doet men dit wel, bal voor de tegenpartij en herstarten met tappenalty op de plaats van de overtreding.
- p) De scheidsrechter zal steeds aanduiden, met gestrekte arm, waar de ‘touch’ plaatsvond of waar de penalty genomen moet worden.
- q) Een ‘touch’ wordt altijd geroepen door de uitvoerder. De scheidsrechter zal in principe alle geroepen touches geven. Indien hij zeker is dat iemand roept zonder de tegenstander te hebben aangeraakt krijgt de aanvallende ploeg een penalty en wordt aan de roeper een waarschuwing gegeven.
- r) Bij herhaaldelijk negatief, ruw of onsportief spel kan een speler uitgesloten worden.
- s) De scheidsrechter kan de voordeelregel toepassen op elk ogenblik indien hij oordeelt dat dit meer voordeel oplevert.

Veel plezier!