

bron: <http://www.vlaamse-rugby-bond.be/uploads//site/pdf/scholen/TAGrugby%20cursus,%2090pp.pdf>

INHOUDSTABEL

VOORWOORD	3
DE TAGRUGBY MAP	3
INLEIDING: WIE, WAT, WAAR, WANNEER?	5
CONTACT: “DE VLAAMSE RUGBYBOND VZW”	7
REFERENTIES	7

Deel 1: spelregels voor Tagrugby

1. Algemene regels	9
2. Uitgebreide regels en tips voor scheidsrechters	11

Deel 2: opwarmingsspelen

1. Staartjes	17
2. Vast in de modder	19
3. Octopus	21
4. Ratten en Raven	23
5. Kat en muis	25
6. Continuous tries	27
7. Gevangenissen	29
8. Tikkertje	31
9. Marsmannetjes	33
10. Jager	35
11. Beroof het nest	37
12. Slalom	39
13. Tien-bal	40

Deel 3: vaardigheden en oefeningen voor 2^{de} en 3^{de} graad

A. Leerstof voor de 2 ^{de} graad	42
– Inleiding	43
– Doelstellingen	43
1. Balgevoel	45
2. Passen van de bal	47
B. Leerstof voor de 3 ^{de} graad	54
– Inleiding	54
– Doelstellingen	54
1. Opstelling aanleren tijdens de aanval en de verdediging	56
2. De dummy pas	57
3. De pas en de loop	59
4. De schaar of wissel	62
5. De spin pas	65

Deel 4: Didactische hulpmiddelen

Les 1 (3 ^{de} leerjaar)	69
Les 2 (3 ^{de} leerjaar)	71
Les 3 (4 ^{de} leerjaar)	73
Les 4 (4 ^{de} leerjaar)	75
Les 5 (5 ^{de} leerjaar)	78
Les 6 (5 ^{de} leerjaar)	80
Les 7 (6 ^{de} leerjaar)	83
Les 8 (6 ^{de} leerjaar)	86

VOORWOORD

Rugby wordt door vele mensen geassocieerd met: wild, gevaarlijk, ruw... kortom niet geschikt om te onderwijzen aan jonge kinderen. Vergis u niet, want dit zijn slechts vooroordelen. Wij zullen u in deze Tagrugby handleiding van het tegendeel overtuigen!

Sedert verscheidende decennia is het rugby in Vlaanderen aan het groeien. In 2005 is het ledenaantal in Vlaanderen voor het eerst boven de 2000 leden gestegen en het blijft groeien. 10 jaar geleden was er van jeugdruddy nog nauwelijks sprake terwijl ondertussen meer dan de helft van de leden jonger zijn dan 18 jaar. Sommige clubs kunnen de toeloop van jongeren nauwelijks nog bijhouden, op de beschikbare ruimte.

Maar een belangrijke rem op de doorbraak van het rugby is blijft dat jongeren op school nog steeds te weinig in contact komen met deze sport. Want ook voor sportleerkrachten die weinig afweten van de sport is het soms moeilijk om de vooroordelen – die bij deze onbekende sport in Vlaanderen horen – te overwinnen.

Daarom werd het Tagrugby ontwikkeld. Tagrugby is een vorm van rugby zonder contact, waarbij gebruik gemaakt wordt van velcro-strips. Het aftrekken van dergelijke strip komt overeen met de tackel in 'contact' rugby. Tagrugby is ideaal om jonge kinderen of beginners de beginselen van rugby bij te brengen, zeker als de lesgever zelf niet zo goed op de hoogte is van het rugbyspel, of hij/zij enkel een terrein met harde ondergrond ter beschikking heeft.

Wij hopen dat het Tagrugby in uw lessen de keuze van de leerlingen om naschools rugby te spelen kan vergemakkelijken. Iemand die op een aangename manier met rugby in contact kwam tijdens de lessen LO zal ook bewust voor deze sport kunnen kiezen na de schooltijd.

DE TAGRUGBY MAP

Deze map is opgebouwd conform de doelstellingen van het leerplan lichamelijke opvoeding en is ontwikkeld om de leerkracht LO te ondersteunen bij het initiëren van Tagrugby in de lagere school.

Deel 1 omvat een toelichting van de spelregels en enkele tips voor het leiden van het spel. In deel 2 komen een aantal opwarmingsspelen aan bod die een eerste kennismaking zijn met het (Tag)rugby. In deel 3 gaan we uitgebreid in op enkele rugbytechnische vaardigheden. Tenslotte geeft deel 4 u een aantal voorbeeldlessen. De inhoud van de lessen komt overeen met elementen die in de didactische map zijn terug te vinden.

De map is **progressief in opbouw** en is opgesteld voor de 2^{de} en 3^{de} graad. Zoals u zult opmerken is de leerstof voor de 3^{de} graad wat technischer dan die van de 2^{de} graad. De leerkracht kan natuurlijk flexibel omgaan met dit onderscheid.

Er worden door SVS en de Vlaamse Rugbybond **naschoolse tornooien** georganiseerd waarbij de verschillende nabijgelegen scholen bijeenkomen. Deze tornooien zullen vrijwel altijd doorgaan op de terreinen van de nabijgelegen rugbyclub. De bedoeling is dat de kinderen – die via hun leerkracht die deze map gebruikt – in aanraking komen met het rugby binnen de club en zich hierbij in eerste plaats amuseren.

INLEIDING: WIE, WAT, WAAR, WANNEER?

Waarom Tagrugby?

Tagrugby heeft heel wat voordelen:

- Er is geen contact, wat het spel veilig maakt voor jonge kinderen.
- Het spel is eenvoudig en wordt snel aangeleerd.
- Het ondersteunt de ontwikkelingen van het kind zowel op motorisch, fysiek als sociaal vlak.

Wat is Tagrugby?

Tagrugby wordt gespeeld met 2 teams die tegen elkaar spelen. Bedoeling is de bal af te drukken in een aangeduid gebied. Elke speler draagt een tagriem met daaraan 2 linten. Een speler moet stoppen met lopen als hij één van zijn linten verliest, dan moet hij de bal passen naar een ploegmaat. De bal kan van ploeg veranderen als deze onderschept wordt, er een slechte pas gegeven wordt, of er een fout gemaakt wordt (zie spelregels).

Hoe gebruik je de gordel?

Alle spelers dragen de gordel rond het middel en boven de kledij. Truitjes moeten altijd in de broek gestopt worden. De linten hangen ter hoogte van de heupen en de kleur hangt af van het team waarvoor je speelt.

Doel van het spel

Het scoren van een try door de bal te plaatsen op of achter de doellijn van de tegenstander. Een try is 1 punt waard.

Aantal spelers?

De officiële wedstrijden worden gespeeld met teams van 7 spelers. Je kan echter goed Tagrugby spelen met ploegen van 4-9 spelers, afhankelijk van de beschikbare ruimte en het spelniveau van de spelers. Bij gemengde groepen moeten jongens en meisjes evenwichtig verdeeld zijn.

Duur van het (officiële) spel

Met teams van 7 spelers worden twee helften van 7 minuten gespeeld met één minuut pauze. Bij grote wedstrijden voor jonge spelers wordt een spel van 10 minuten gespeeld.

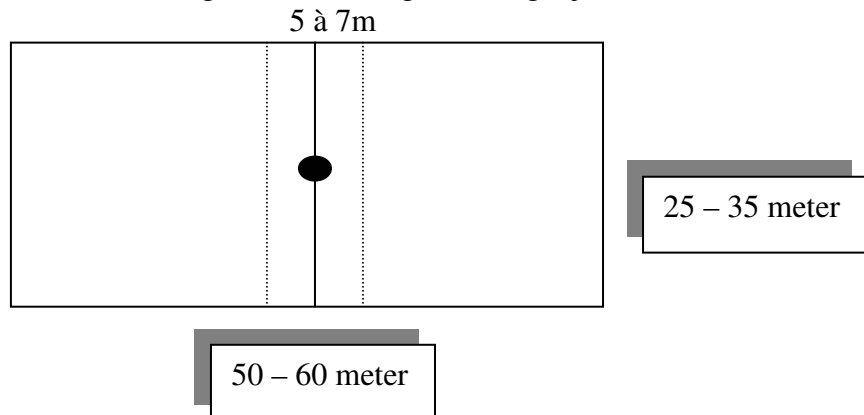
Het speelveld

Tagrugby kan op verschillende ondergronden gespeeld worden; op gras, binnen op hardere terreinen, zand. Het is wel belangrijk dat het terrein droog blijft en er geen voorwerpen in de weg liggen.

Wat de omvang van het speelveld betreft: de lesgever bepaalt de breedte van het veld best afhankelijk van het aantal spelers of andersom: het aantal spelers afhankelijk van de hoeveelheid veld die hij/zij ter beschikking heeft.

Terreinaanduidingen

Tag rugby kan gespeeld worden door een rechthoek op de grond te markeren. Voor wedstrijden en competities kunnen volgende markeringen handig zijn.



Noot: *Doelpalen zijn niet noodzakelijk bij Tag Rugby. Een gewone lijn werkt echter vaak verwarrend bij niet-ervaren spelers, afbakening met kegels zijn hier aanbevolen*

Materiaal

De tagriem bestaat uit een riem waaraan 2 linten aan bevestigd zijn (zie foto). De linten kunnen eenvoudig verwijderd en vastgemaakt worden. In plaats van de tagriemen kan je ook gebruikmaken van 2 linten die de leerlingen in hun broek steken. Let dan wel op dat de linten bij iedereen even lang zijn!

De maat van de rugbyballen verschilt (maat 3, 4 of 5).

Voor het lager onderwijs is het aan te raden om maat 4 te gebruiken. Maat 3 is voor kinderen tussen 5 en 8 jaar.

Maat 5 is de standaardbal en is voor de ouderen. Daarnaast wordt er bij de oefeningen ook gebruik gemaakt van kegels, hoepels en partijvestjes. Al zijn deze laatste enkel voor verduidelijking aangezien de tagriemen ook al gekleurd zijn.

Het materiaal kan verkregen worden bij de Vlaamse Rugbybond of mogelijk ook bij een uitleendienst van SVS. De Vlaamse rugbybond stelt de tagriemen zowel te koop als te huur aan (neem hiervoor contact op met de Vlaamse Rugbybond vzw)



CONTACT

Vragen over deze cursus? Contacteer de Vlaamse Rugbybond vzw
Boomgaardstraat 22 bus 20
2600 Berchem
T: 03/286 07 52
F: 03/286 07 53
E-mail: rugby@skynet.be

Of bezoek onze website: www.vlaamse-rugby-bond.be

REFERENTIES

- Vertaalde Tagrugby cursus van Nick Leonard (Britse pionier van het Tagrugby)
- Leerplan gemeenschapsonderwijs

DEEL 1

**SPELREGELS VOOR
TAGRUGBY**



1. Algemene spelregels

Regel 1: Manier van scoren

Een try is 1 punt waard. Om een try te scoren moet de bal op of over de doellijn van de tegenstander op de grond worden gedrukt (dit wil zeggen, hand, bal en grond raken mekaar tegelijkertijd. Op de grond werpen telt dus niet). Nadat er gescoord is, wordt het spel hervat in het centrum van het veld door het andere team.

*Het signaal van de scheidsrechter
Sta met je schouders parallel langs
de doellijn en hef je arm boven je hoofd.*

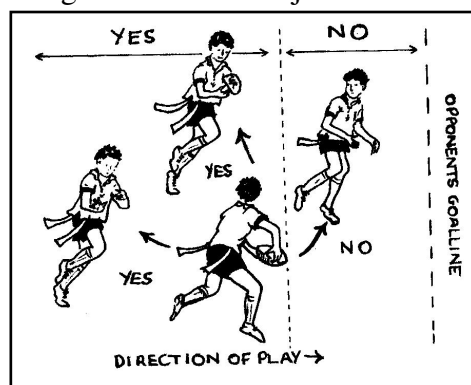


Regel 2: Passen

Voorwaartse passen zijn niet toegelaten en worden bestraft met een vrije pas (zie verder) voor de tegenpartij. De vrije pas wordt gegeven vanaf de plaats van de fout. Een voorwaartse pas kan gedefinieerd worden als een worp in de richting van de tegenstanders doellijn.

Noot: Een zijwaartse pas is toegestaan. Deze pas is vaak het meest efficiënt omdat geen terrein wordt verloren bij deze actie, maar ontaard al heel snel in een voorwaartse pas...

Voor beginnende en zeker voor jonge spelers kan een **uitzondering op deze regel worden gemaakt en is passen in alle richtingen mogelijk**. Voor hen is de pas op zich belangrijker dan de richting van de pas. Het spel wordt al snel té moeilijk als enkel achterwaarts gepast mag worden.



Regel 3: De tackle

Enkel de speler met de bal kan worden getackeld. Een tackle of tag is simpelweg het verwijderen van 1 van de twee linten van de speler. Spelers met de bal kunnen een tackle ontwijken maar mogen zich niet verdedigen (vb. afschermen van de linten). De verdediger houdt het lint boven zijn hoofd en roept luid 'tag'. Verdedigers moeten een meter ruimte laten om de baldrager te laten passeren. Ze mogen onder geen beding de bal uit de handen slaan van de tegenpartij.

Eenmaal getackeld, moet de baldrager zo snel mogelijk stoppen en de bal passen naar een medespeler. Beginnelingen krijgen meer tijd.

Spelers kunnen nog 1 stap zetten om te scoren nadat ze zijn getackeld. Als ze door hun snelheid meerdere stappen hebben gezet, dan moeten ze de bal passen naar een medespeler, ook als ze dan al over de doellijn zijn.

Na het tackelen, liggen zowel de baldrager als de aanvaller uit het spel. Voor hen wordt het spel pas hervat na het teruggeven van het lint aan de baldrager.

Noot: De verdediger geeft het lint terug nadat de bal werd doorgepast door de aanvaller. Hij/zij mag onder geen beding het lintje wegwerpen om meteen verder 'jagen', naar analogie met het contact rugby. Daar ligt de 'tackelaar' namelijk ook tijdelijk op de grond.

Het is handig als de scheidsrechter 'pas' roept als er iemand is getackeld. Spelers mogen passen tijdens het stoppen.

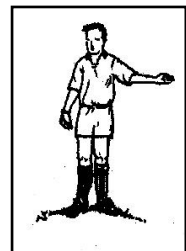
Regel 4: De vrije pas

Het spel begint met een (achterwaartse) vrije pas (centrum van het veld). Ook na een overtreding wordt het spel hervat door een vrije pas. Bij een vrije pas wordt de bal met 2 handen vastgehouden. Nadat de scheidsrechter "speel" roept, moet men de bal naar een medespeler passen. De tegenpartij mag niet lopen alvorens de vrije pas is gegeven. Bij een vrije pas moet 5 meter ruimte gelaten worden door de tegenpartij (over de volledige breedte van het veld!)

Noot: Als de overtreding gebeurt achter de doellijn, of binnen 5 meter van de doellijn, wordt een vrije pas toegekend aan het andere team op 5 meter van de doellijn.

Regel 5: De bal is buiten

Als de bal of de baldrager op of over de zijlijn gaat, dan wordt een vrije pas toegestaan aan het andere team van op de plaats waar de bal of baldrager buiten is gegaan (ook weer minstens 5 meter van beide eindlijnen). De scheidsrechter fluit kort en krachtig. Hij wijst in de richting van het team waarvoor de bal is.



Besluit

Dit zijn de 5 basisregels voor Tag Rugby. Met deze regels kan een gemakkelijke versie van het spel worden gespeeld. Deze spelregels kunnen geleidelijk aan moeilijker worden gemaakt naarmate de spelers ervaring opdoen.

2. Uitgebreide spelregels en tips voor scheidsrechters

2.1. Voorwaartse bal

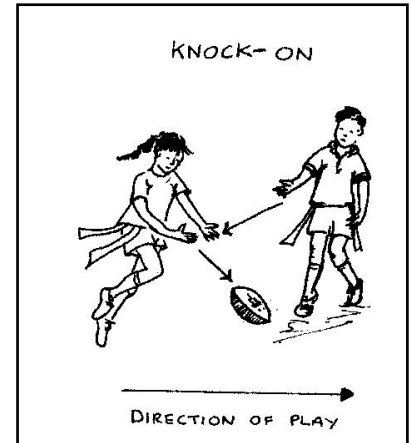
Men spreekt van een voorwaartse bal als de speler er niet in slaagt om de bal te pakken en de bal voorwaarts laat vallen in de richting van het doel van de tegenstander.

Noot: De bal moet de grond raken bij een voorwaartse bal. Als de speler een bal laat vallen, maar de bal nog kan vangen voor hij de grond raakt, gaat het spel gewoon door.

Deze fout gaat regelmatig voorkomen bij beginners.



Het is belangrijk dat de scheidsrechter deze fout in het begin nog door de vingers ziet, zodat het spel niet steeds stil ligt. Het signaal van de scheidsrechter voor een voorwaartse bal. Handen op hoofdhoogte. De vingers van de ene hand tikken op de palm van de andere hand (zie links).

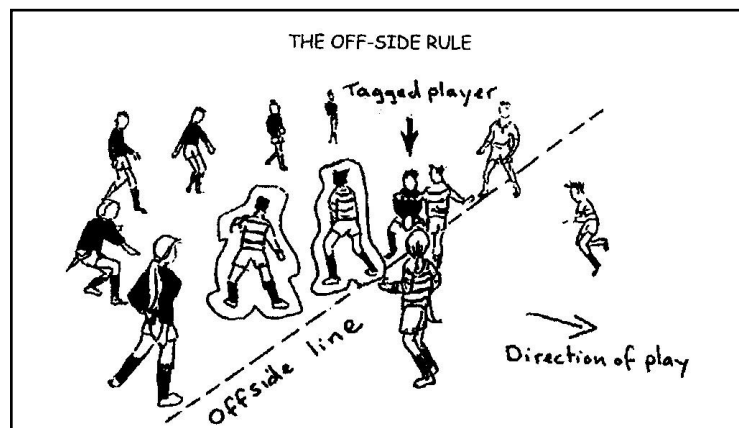


2.2. Offside (buitenspel)

Deze regel kan al heel vroeg geïntroduceerd worden in het spel om een goede gewoonte te ontwikkelen. Er is sprake van buitenspel nadat een speler is getackeld en enkel die verdedigers die zich in offside positie mengen in het spel, moeten bestraft worden (door een vrije pas op de plek van buitenspel). Na een tackel moeten al de verdedigers achter de buitenspellijn staan (zie tekening).

Eenmaal er gespeeld wordt met een beperkt aantal 'tags' (zie onder), ligt de buitenspellijn 5 meter verder. Dwz: de verdedigende spelers moeten 5 meter achteruit gaan (over de hele breedte van het terrein) en mogen pas oplopen als de vrije pas wordt gegeven.

Noot: Als spelers buitenspel staan, moeten ze zo snel mogelijk hun oorspronkelijke positie hervatten of duidelijk maken dat ze het spel niet willen blokkeren. Men staat al snel buitenspel. Als het spel niet geblokkeerd wordt, dan gaat het dus gewoon door.



2.3. De voordeelregel

Lesgevers en trainers moeten gestimuleerd worden om de voordeelregel te introduceren. Het creëert snelle reacties en vermijdt het stilleggen van het spel. De voordeelregel houdt in dat de scheidsrechter niet onmiddellijk fluit bij een overtreding. Hij gaat eerst na of de tegenstander (die dus geen fout maakte) tactisch of territoriaal voordeel heeft bij dit manoeuvre. In dat geval gaat het spel namelijk gewoon door.

Als de tegenstander echter geen voordeel heeft, dan moet de scheidsrechter het spel terugbrengen naar de situatie van de eerste overtreding. Het spel wordt hervat met een vrije pas op de plaats waar de fout gemaakt werd. Maakt een ploeg een fout, en de andere ploeg die voordeel krijgt maakt daarop zelf een fout, dan wordt er ook teruggegaan naar de situatie van de eerste overtreding.

2.4. Het aantal 'tags'

Voor echte beginners bestaat er geen vast aantal tags. Naarmate het niveau van het spel toeneemt, wordt geadviseerd het aantal tags te tellen en er een maximum op te plaatsen. Een voorbeeld:

Het verdedigend team 'tagt' telkens iemand die de bal draagt. De aanvallers geven telkens de vrije pas en de verdedigers gaan steeds 5 meter achteruit (zie offside regels). Het spel wordt dus bij elke tag opnieuw opgestart, maar als bij (b.v.) tag no. 6 nog niet gescoord werd, krijgt de verdedigende ploeg de bal, op de plaats van die laatste tag.

Het spelen in teamverband wordt hierdoor gestimuleerd, het loont namelijk de bal te passen net voor men getagt wordt (zonder bal kan men namelijk niet meer getagt worden). Ervaring laat toe te zeggen dat 4 tot 6 tags een goed aantal is voor beginners.

Noot: De scheidsrechter telt luidop het aantal tags.

Noot: Telkens een fout gemaakt wordt, of de bal van ploeg verwisseld, komt de teller weer op 0 te staan. Verdedigers moeten dus extra hun best doen om niet offside te staan, want indien ze toch offside staan, maken ze een fout en krijgt de aanvallende ploeg opnieuw zoveel mogelijkheden om aan te vallen...

2.5. Wat mag je niet doen?

2.5.1. Geen contact – Geen contact, niet grijpen naar de kleren van de tegenstander. Spelers moeten ten allen tijde botsingen met tegenstanders trachten te vermijden.

2.5.2. Niet schoppen – het trappen van de bal met de voet is verboden bij Tagrugby.

2.5.3. Geen hands-off – een hand-off is een beweging met gestrekte arm naar de verdediger om te beletten dat hij je tegenhoudt. Hand-offs op het aangezicht of het lichaam van je tegenstander mogen niet gebruikt worden, om hen te stoppen en te beletten dat ze je tag kunnen pakken; ook de bal kan hiervoor niet gebruikt worden.

2.5.4. Niet duiken naar de bal – Uit veiligheidsoverwegingen is duiken naar de bal verboden. Spelers moeten op beide voeten blijven staan.

2.5.5. Niet draaien – De spelers mogen niet rond hun as draaien om zichzelf of de bal te beschermen.

2.5.6. Niet duiken om een try te scoren – Tag Rugby wordt vaak in de zomer gespeeld op harde oppervlaktes; uit veiligheidsoverwegingen wordt dan aangeraden om niet te duiken op het veld. Als u echter beschikt over een goed grasveld, laat de kinderen dan maar duiken... er is namelijk niets dat ze liever doen.

Als de regels van Tag Rugby worden overtreden, dan wordt **een vrije pas** toegestaan aan het andere team op de plaats van de overtreding.

Noot: Om tot een succesvol spel te komen, moeten de spelers gemotiveerd worden in het aanvallen en het verdedigen. Jongens zijn vaak niet overtuigd van het aandeel van de meisjes in hun team. Ervaring leert dat het systeem waarin 2 punten worden toegekend aan een try die gescoord wordt door een meisje, vaak leidt tot teambuilding. Hou er wel rekening mee dat een jongen de bal niet kan doorgeven aan meisje om zo een extra punt te winnen, als hij het punt zelf kan maken.

2.6. Samenvatting van de belangrijkste regels Tagrugby

- Teams bestaan gewoonlijk uit 7 spelers. Gemengde teams zijn in evenwicht.
- één try is 1 punt waard (*regel: manier van scoren*).
- Elke speler heeft zijn linten op de juiste plaats.
- Er worden geen voorwaartse passen gegeven, tenzij bij beginners
- Om de baldrager te stoppen, moet de aanvaller 1 van de linten van zijn tegenstander verwijderen en 'tag' roepen. De aanvaller moet stoppen en de bal doorgeven.
- De verdedigers moeten de baldrager ruimte geven na het tackelen. (*regel: de tackle*)
- Na het tackelen kunnen zowel de verdediger als de baldrager het spel niet verder zetten. Nadat het lint terug op zijn plaats zit, kunnen beide spelers doorgaan met het spel. (*regel: de tackle*)
- Als de aanvallers niet gescoord hebben na het aantal tags (een 4- of 5-tal), wordt het spel hervat door een vrije pas van het andere team. (*regel: aantal tags*)
- Elk stilleggen van het spel (bijvoorbeeld bij een overtreding, bal buiten, na een try of bij het begin) wordt gevolgd door een vrije pas. De tegenstanders keren 5 meter terug. De scheidsrechter geeft het startsein voor het spel. De speler die de vrije pas geeft, mag niet lopen en moet de bal eerst doorgeven. (*regel: de vrije pas*)
- Als de spelers getackeld worden dicht bij de doellijn, dan mogen zij nog een stap zetten om te scoren. (*regel: de tackle*)
- Het spel duurt 2 keer 7 minuten met 1 minuut pauze. Bij tornooiwedstrijden wordt vaak 10 minuten gespeeld.
- Baldragers mogen niet rond hun eigen as draaien om de bal te beschermen.
- Offside is enkel mogelijk na het tackelen. Verdedigers die zich voor de bal bevinden, staan buitenspel en mogen het spel niet blokkeren. (*regel: offside*)
- Straf is niet nodig als een speler offside staat maar het spel niet blokkeert (*regel: offside*)
- Geen hands-off; de handen mogen niet gebruikt worden om zich te verdedigen. (*regel: de tackle*)

2.7. Enkele tips voor de scheidsrechters

Algemeen

- De uitrusting van de spelers:
 - Sportschoenen volstaan op droge, harde oppervlaktes. Voetbal of rugbyschoenen zijn vereist als de grond nat is.
 - Horloges, kettingen, armbanden, ringen en oorringen moeten verwijderd worden of vastgeplakt worden om de tegenspeler niet te hinderen.

- De scheidsrechter moet controleren of de gordels correct worden gedragen. Het losse einde van de gordel moet in de broek worden gestopt. Zorg dat de linten duidelijk zichtbaar zijn en dat niets het aftrekken ervan belemmert.
- T-shirts moeten in de broek worden gestopt.
- Zorg voor een goed fluitje
- Communiceer duidelijk en zelfzeker
- Zorg voor evenwichtige teams

Bij valsspelen, meningsverschillen:

Preventie is heel belangrijk. Een goede scheidsrechter treft een aantal maatregelen om vervelende situaties te vermijden.

Duidelijke communicatie naar spelers toe kan een aantal incidenten vermijden. Praten met spelers helpt om overtredingen tot een minimum te herleiden. Als er toch gefloten moet worden, leg dan duidelijk uit waarom en hoe dit in de toekomst kan vermeden worden. Wees kort en duidelijk in je uitleg. Vb. Groen (ploeg), je bent getackeld,

Wees kordaat vooral bij vals spel en de geen-contact regel. Veel contact tussen de spelers leidt vaak tot ontaarding van het spel. Zorg dat spelers hun truitjes in hun broek hebben gestopt en dat hun linten zichtbaar zijn. Kijk uit voor hands-off, afschermen van de bal, ronddraaien en opbotsen tegen spelers. Dit kan leiden tot heel wat frustraties bij de spelers. Herinner de spelers eraan dat het lint het enige is wat ze mogen aanraken. De verdedigers moeten de baldrager ook de ruimte geven om de vrije pas te doen.

Als de spelers de regels voortdurend breken, steeds je beslissingen naast hun neer leggen of zelf beslissingen maken, leg dan het spel stil op een geschikt moment, vb. voor een vrije pas. Maak hen op een kordate, doch niet mis te verstane manier, verstaanbaar dat dit gedrag niet getolereerd wordt en in de toekomst zal worden afgestraft. Hou die belofte.

Straftry

Als er gescoord zou zijn, maar door vals spel of zware overtreding van een verdediger het scoren is verhinderd, wordt er een straftry toegekend aan de aanvallende ploeg. Maar dit komt weinig voor bij jonge spelers.

Positionering in open veld

De positie van de scheidsrechter is van cruciaal belang. Te dicht kan het spel blokkeren, te ver kan het zicht belemmeren, ... De beste vuistregel stelt dat er een paar meter afstand wordt gehouden van de zijlijn en dat men zich meestal voor de bal bevindt. De scheidsrechter moet af en toe van kant veranderen om ruimte te laten voor het spel en om de spelers betrokkenheid bij het spel niet te blokkeren.

Als een try kan gescoord worden, ga dan zo dicht mogelijk staan. Als je daar staat, zal de toekenning van het punt worden aanvaard.

DEEL 2

Opwarmingsspelen



INLEIDING

Dit deel wil een gemakkelijke handleiding zijn voor lesgevers en trainers. Het biedt een waaier van eenvoudige spelletjes aan. De spelletjes kunnen gespeeld worden op harde oppervlakten of op gras. De spelletjes hebben tot doel de gordels gewoon te worden en volgende vaardigheden te verbeteren:

- ontwijken en jagen
- bewustwording van de ruimte en de andere spelers
- conditie

1. STAARTJES

Aantal spelers

De hele klas (maximaal 30 personen)

Doel

Hoeveel linten kan je bemachtigen in 30 seconden?

Grootte van het terrein

Voor de hele klas: gebruik de helft van het rugbyveld (niet op een te kleine oppervlakte)

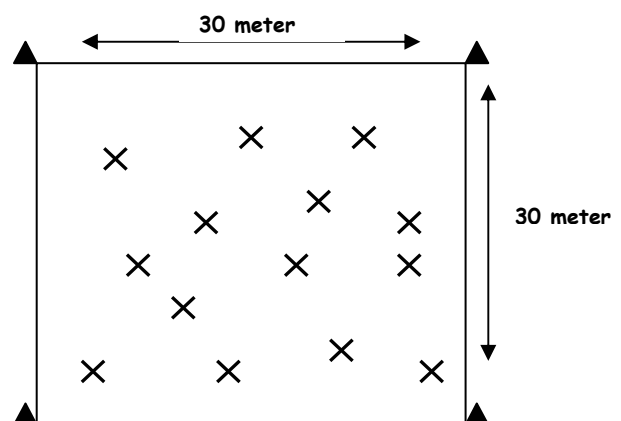


Spelersorganisatie

De spelers starten verspreid over het veld

Uitleg

- Het is iedereen tegen iedereen.
- Als het sein is gegeven, jaagt iedereen op iedereen en probeert iedereen zoveel mogelijk linten te verzamelen.
- Na 30 seconden wordt het aantal linten geteld (per persoon). Tel daarbij je eigen overgebleven linten.
- De winnaar is diegene met het meeste aantal linten.



*Noot: Spelers mogen hun eigen linten niet eigenhandig verwijderen
Spelers blijven in het spel, ook al zijn ze hun linten kwijt. Dit is het enige spel
waarin de linten niet worden teruggegeven aan de eigenaar.*

Uitrusting

- Linten
- Kegels om het terrein aan te duiden

Spelvarianten

- Spelers mogen op wandeltempo het spel spelen.
- Het terrein kan groter of kleiner worden gemaakt.
- Maak er een teamspel van: hoeveel linten kan een team bemachtigen?
- De vogelverschrikker (zie spel 2)
- Octopus (zie spel 3)

Instructies

- Let op waar je loopt
- Loop niet achteruit. Dit leidt tot botsingen en vertraagt het spel.
- Als je achternagezeten wordt, gebruik verschillende snelheden. Loop niet in 1 rechte lijn voor je uit.

2. VAST IN DE MODDER (VOGELVERSCHRIKKER)

Aantal spelers

De hele klas (maximaal 30 personen)

Doel

Een team tackelaars proberen zoveel mogelijk spelers te tackelen (bijvoorbeeld: in 30 seconden)

Grootte van het terrein

Voor de hele klas: gebruik de helft van het rugbyveld (maximaal 30 X 30m)

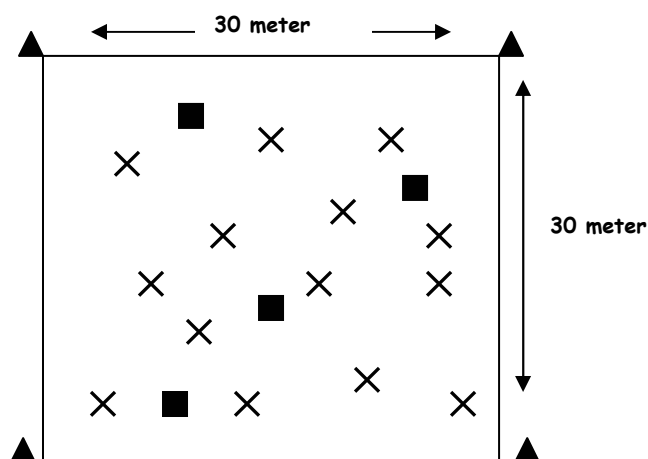


Spelersorganisatie

- Verdeel de klas in 4 gekleurde groepen
- 1 team tackelaars, de rest is vrij
- De spelers starten verspreid over het terrein

Uitleg

- Als het sein is gegeven, probeert het team tackelaars zo veel mogelijk spelers hun lint te pakken.
- Als een speler wordt getackeld, dan zit hij vast in de modder, de speler staat met gespreide benen en blijft in die positie staan tot hij wordt bevrijdt door een medespeler, de speler kruipt doorheen de benen. Beide spelers kunnen opnieuw spelen.
- Na 30 seconden worden het aantal vastgelopen spelers opgeteld.
- Er kan nu gewisseld worden van team.



Noot: Als er gespeeld wordt op harde oppervlaktes, dan volstaat het met gespreide armen te wachten op je bevrijder die onder je armen door loopt.

Uitrusting

- Gordels
- Kegels om het terrein aan te duiden

Spelvarianten

- Maak het veld kleiner zodat spelers vlugger getackeld kunnen worden.
- Maak het terrein groter
- Verminder/Vergroot het aantal tackelaars.
- Octopus (zie spel 3).

- Men kan rugbyballen gebruiken. In plaats van de linten te pakken, kan de bal gebruikt worden om een speler aan te tikken.

Noot: De bal wordt met beide handen vastgehouden. Om veiligheidsredenen moet het aantikken met de bal op een zachte manier gebeuren en onder schouderhoogte.

Instructies

- Vergeet niet om 'tag' te roepen als je iemand hebt getackeld.
- Zorg voor een strategie als je het tackelaarsteam bent (geef hen een beetje tijd voor discussie)
- Er zijn verschillende technieken om het tackelen te vermijden vb. een snelle ontwijkende heupbeweging.
- Als je getackeld bent, ga dan met gespreide handen en benen staan.

3. OCTOPUS

Aantal spelers

De hele klas (max. 30 spelers)

Doel

Voorbij de spelers en tentakels geraken en de andere kant van het veld te bereiken. Zorg dat ze je niet kunnen vangen.



Grootte van het veld

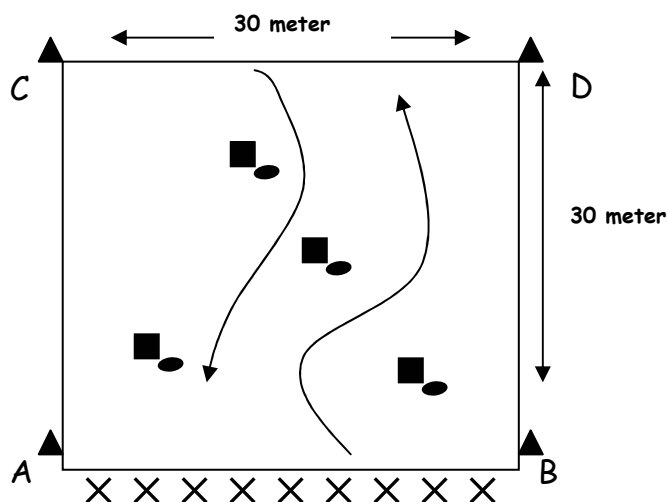
Voor de hele klas: gebruik de helft van het rugbyveld (maximaal 30 X 30m)

Spelersorganisatie

- Verdeel de spelers in 4 groepen
- 1 team is het aantikkersteam, het verspreidt zich over het veld
- Elke aantikker heeft een bal
- De rest van de klas staat opgesteld achter lijn A-B

Uitleg

- Als het startsein is gegeven, dan probeert de rest van de klas veilig over lijn C-D te geraken.
- Het aantikkersteam probeert zoveel mogelijk mensen met de bal aan te tikken.
- Als je aangeraakt bent door een bal, word je een tentakel en blijf je staan. Je wordt een lid van het aantikkersteam en kan dat team helpen door de linten af te trekken van spelers die te dicht komen. Deze spelers worden op hun beurt ook een tentakel.
- Tentakels moeten op hun plaats blijven staan en mogen zich niet draaien in de richting vanwaar de groep komt.
- Als de rest van de spelers de lijn C-D hebben bereikt, geeft de lesgever het sein dat ze terug naar lijn A-B moeten gaan.
- Dit proces herhaalt zich tot de laatste speler is gevat. Deze speler is de winnaar.



Noot: Als er geen ballen beschikbaar zijn, dan kan het aantikkersteam proberen de linten van de andere spelers te bemachtigen.

Noot: De bal moet met beide handen vastgehouden worden en de bal wordt niet naar de overige spelers gegooid. Het aantikken gebeurt ook onder schouderhoogte.

Uitrusting:

- Gordels
- Kegels om het terrein aan te duiden
- Ballen

Spelvarianten

- Maak het terrein groter en verminder het aantal aantikkers.
- Maak het terrein kleiner en vergroot het aantal aantikkers.
- Laat toe dat de tentakels kunnen draaien op 1 voet.
- Vogelverschrikker (zie spel 2).
- Continuous tries (zie spel 6).

Instructies

- Gebruik de ruimte en loop niet rechtstreeks op de jagers af.
- Het aanvallerteam mag een strategie uitdokteren om de oversteek te bemoeilijken, vb. een soort van muur vormen.

4. RATTEN EN RAVEN

Aantal spelers

De hele klas (max. 30 personen).

Doel

De thuislijn bereiken zonder te worden getackeld door je partner.

Grootte van het terrein

Voor de hele klas, gebruik het volledige rugbyveld (70 X 30m).



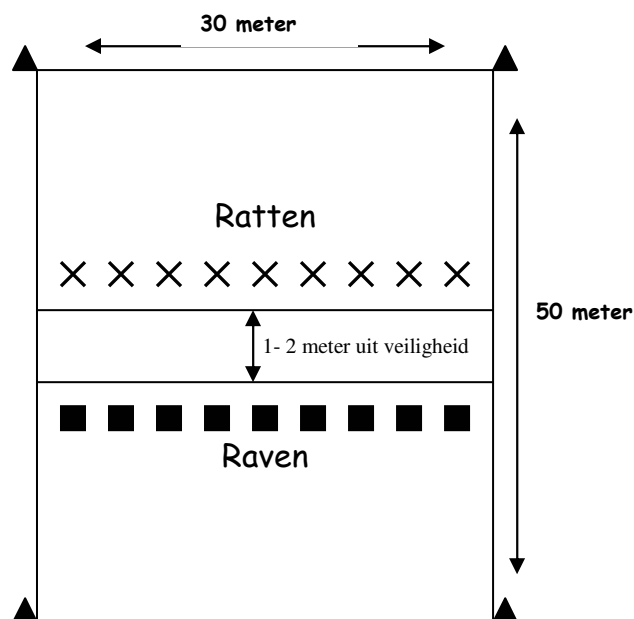
Spelersorganisatie

- Sta recht tegenover een partner (met ongeveer hetzelfde tempo) in het midden van het terrein. Laat een ruimte van 2 meter tussen jou en jouw partner.
- De spelers aan de ene kant zijn de ratten, de anderen de raven.

Uitleg

- De lesgever roept 'ratten' of 'raven'. Indien hij 'ratten' roept, dan proberen de ratten zo snel mogelijk naar lijn A-B te komen. De raven zitten hen achterna en proberen hun lint te pakken nog voor ze de eindmeet bereiken. Daarna wordt er gewisseld.
- Het tackelen is 1 punt waard, veilig over de streep raken ook.

Noot: Zorg voor zo weinig mogelijk hindernissen op het veld.



Uitrusting

- Gordels
- Kegels

Spelvarianten

- De spelers mogen op wandeltempo lopen.
- De spelers starten in verschillende posities, vb. vanuit zithouding of liggend op de grond, ...
- De ratten en raven kunnen ook ballen gebruiken. De ballen liggen dan verspreid over het veld. De speler heeft dan de keuze: direct naar de eindmeet lopen of de bal opnemen en een try proberen te scoren. Als dit laatste lukt, dan is dat 5 punten waard.

Noot: De spelers mogen de bal niet gooien.

Instructies

- Als er vanuit een staande positie wordt vertrokken, sta dan met je benen lichtjes gespreid en je knieën lichtjes gebogen. Laat je gewicht niet rusten op je hielen. Probeer je te ontspannen en te concentreren op het startsein.
- Als er gespeeld wordt met ballen, probeer deze te vangen zonder snelheid te verliezen. De bal moet dan ook zijwaarts worden benaderd, anders loop je het risico tegen de bal te schoppen. Buk en probeer de bal te pakken met twee handen.

5. KAT EN MUIS

Aantal spelers

De hele klas (max. 30 spelers).

Doel

Kan je jouw partner achternazitten en hem vangen?

Grootte van het terrein

Voor de hele klas: gebruik de helft van het rugbyveld (maximaal 30 X 30m).

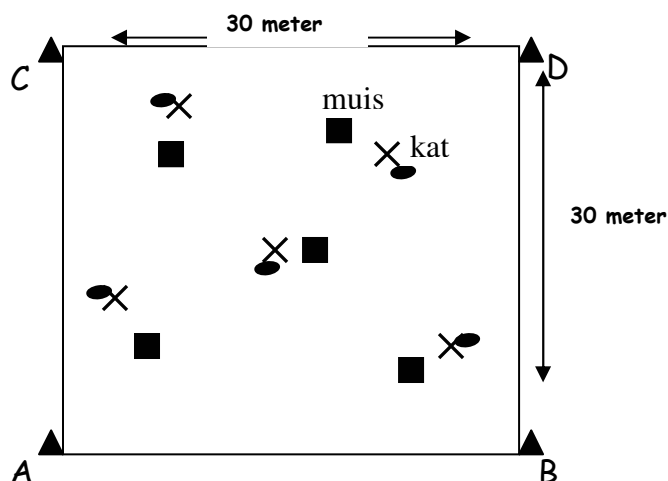


Spelersorganisatie

- Vorm groepen van 2 (zelfde tempo)
- 1 speler is de muis en draagt de bal, de partner is de kat
- Kies een plek op het terrein, je partner op 2 grote stappen van jou verwijderd.

Uitleg

- Op het startsein probeert de kat de muis achterna te zitten en te vangen.
- Als de muis wordt gevangen, geeft de muis de bal aan de kat en wordt het lint terug aangebracht.
De spelers draaien nu de rollen om.
- Bepaal de tijdsduur van het spel en probeer je partner zoveel mogelijk te tackelen.
- Probeer zo gauw mogelijk de bal door te geven en het lint terug aan te brengen om de continuïteit van het spel te bewaren.
- Als er een groep van 3 is, dan kunnen er ofwel 2 katten zijn, ofwel 2 muizen.



Noot: Als er rugbyballen te kort zijn, dan kunnen ook andere ballen gebruikt worden.

Uitrusting

- Gordels
- Ballen
- Kegels om het terrein aan te duiden

Spelvarianten

- Maak het terrein groter of kleiner.
- Speel in groepen van 3 of 4 waarbij 1 kat meerdere muizen moet tackelen. De bal kan door de muizen naar mekaar gepast worden. Enkel een muis met bal kan getackeld worden.
- Speel in groepen van 3 of 4 waarbij 2 of 3 katten 1 muis achternazitten.
- Continuous tries (zie spel 6).
- Slalom (zie spel 12).

Instructies

- Kijk je partner niet aan, gebruik verschillende snelheden om weg te geraken, vermijd achteruit lopen.
- Een ontwijkende heupbeweging kan goed zijn om niet getackeld te worden.
- Leer een goede gewoonte aan: draag de bal met beide handen. De bal wordt in een bijna verticale positie gedragen met de neus van de bal omhoog gericht. Je houdt de bal vast met gespreide vingers, de duimen naar omhoog. Hou de bal niet vast aan de smallere kanten. Het passen wordt hierdoor bemoeilijkt. (principe: 'dirty fingers – clean palms') Ellebogen zijn lichtjes gebogen, de armen ontspannen. De bal mag het lichaam niet raken.

6. CONTINUOUS TRIES

Aantal spelers

De hele klas (max. 30 personen)

Doel

Hoeveel tries kan een team scoren in een bepaalde tijdsduur
vb. 1 minuut?

Grootte van het terrein

Voor de hele klas: gebruik de helft van het rugbyveld
(maximaal 30 X 30 m).

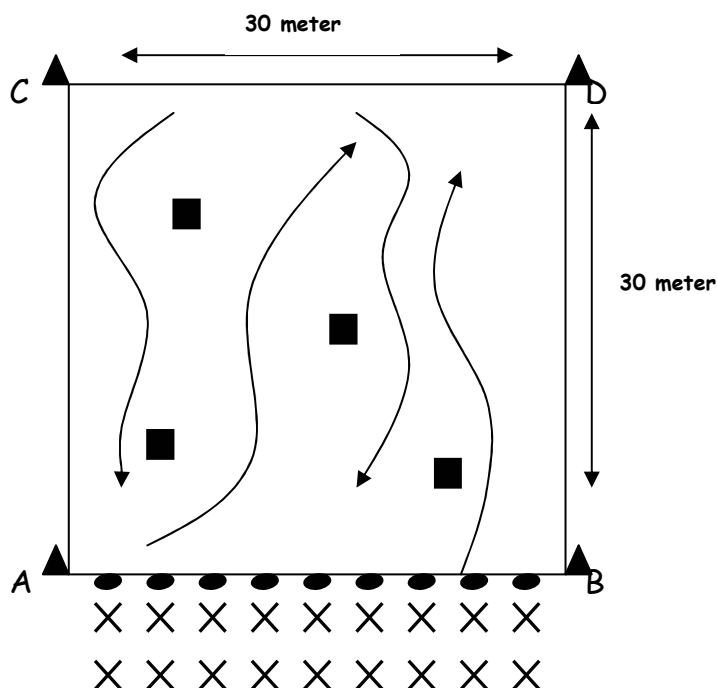


Spelersorganisatie

- Verdeel de klas in 4 gekleurde teams
- 1 team tackelaars
- Het tackelaarsteam verspreidt zich over het veld. De andere spelers stellen zich op achter de lijn A-B, in teams van 2 of 3. Dit hangt af van de hoeveelheid beschikbare ballen. Zorg dat je teams vormt met spelers met dezelfde kleur linten.
- De koploper van elk team heeft de bal.

Uitleg

- Als het startsein is gegeven, lopen alle spelers met een bal zo snel mogelijk naar lijn C-D om een try te scoren zonder getackeld te worden.
- Als er gescoord wordt, loopt de speler zo snel mogelijk terug naar lijn A-B om daar een try te scoren. Hij probeert hierbij niet getackeld te worden.
- Als een speler wordt getackeld, houdt hij zijn lint boven zijn hoofd als teken dat hij gevat is. De speler loopt dan zo snel mogelijk terug naar zijn team en geeft de bal door.
- Het team met het meeste aantal tries is natuurlijk de winnaar.



Noot: Maak de teams niet te groot om de spelactiviteit te vergroten. De getackelde spelers moeten de bal terugdragen en niet teruggooien. De baldragers kunnen niet getackeld worden als ze de lijn hebben overgestoken.

Uitrusting

- Gordels
- Ballen
- Kegels om het terrein aan te duiden

Spelvarianten

- Maak het terrein wat breder en korter en verminder het aantal tackelaars.
- Maak het terrein smaller en langer en vermeerder het aantal tackelaars.
- Speel het spel in duo – De een is de baldrager, de andere ondersteunt. Het doel is om zo gauw mogelijk een try te scoren zonder getackeld te worden. De spelers hebben nu wel de keuze om de bal terug te spelen naar hun partner als ze het risico lopen getackeld te worden. Voorwaartse passen zijn niet toegelaten (Zie regels voor Tag Rugby) Als een voorwaartse pas gemaakt wordt of de spelers worden getackeld, dan moet het team terug naar de start om opnieuw te beginnen.

Noot: Enkel spelers met bal kunnen worden getackeld. Om verwarring te voorkomen, is het beter dat de try gescoord wordt in 1 richting.

Verdedigers moeten het lint teruggeven nadat ze iemand hebben getackeld. Pas dan kan het spel hervat worden.

Als een verdediger een bal kan vangen, dan spreken we van een dode bal. De bal wordt teruggeven aan de aanvallers die moeten terugkeren naar de startlijn.

Instructies

- Gebruik de ruimte
- Probeer achteruit lopen te vermijden
- Als een verdediger op je af komt, probeer niet te stoppen. Behoud je tempo en probeer hem op die manier te ontwijken.

7. GEVANGENEN

Aantal spelers

De hele klas (max. 30 personen)

Doel

Kunnen de politieagenten de ontsnapte gevangenen vangen?

Grootte van het terrein

Voor de hele klas: gebruik de helft van het rugbyveld (maximaal 30 X 30m)

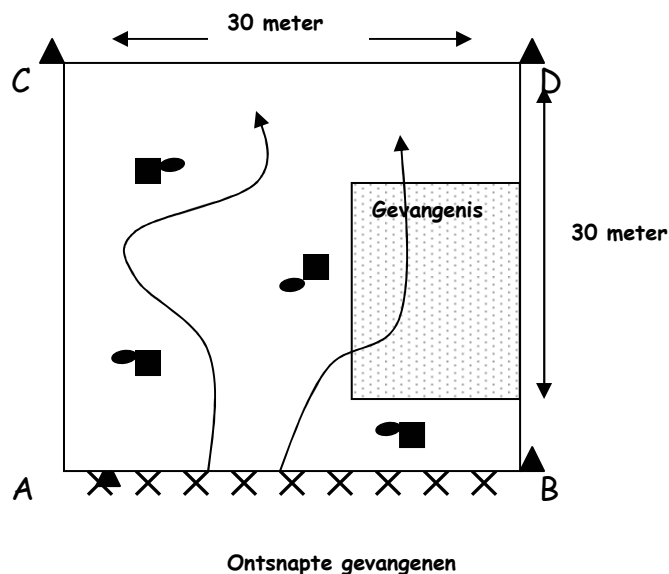


Spelersorganisatie

- Verdeel de klas in 4 gekleurde teams
- 1 team wordt politieagent, de rest zijn ontsnapte gevangenen.
- De politieagenten hebben een bal. Ze staan verspreid over het terrein.
- De gevangenen zijn opgesteld achter de lijn A-B

Uitleg

- Als het startsein is gegeven, proberen de ontsnapte gevangenen de lijn C-D te bereiken. De politieagenten proberen hen te vatten door hen onder schouderhoogte aan te raken met de bal. De bal wordt vastgehouden met beide handen en wordt niet gegooid naar de spelers. Als de gevangenen aangetikt zijn, moeten ze naar de gevangenis waar ze blijven tot het einde van het spel.
- Als een ontsnapte gevangene de lijn C-D bereikt, dan moet hij wachten op het sein van de lesgever alvorens terug te keren naar lijn A-B. Ook op de terugweg proberen de politieagenten hen te vangen.
- Als een gevangene probeert terug te keren door doorheen de gevangeniszone te lopen, dan kan een andere gevangene de politie assisteren en hem tackelen.
- De overgebleven gevangene is de winnaar van het spel. Het spel eindigt als alle gevangenen terug in de gevangenis zitten.



Noot: Als er geen ballen beschikbaar zijn, dan kunnen de politieagenten de gevangenen vangen door hun linten te ontfutselen. Om tijd uit te sparen, kunnen politieagenten de gevangenen vangen van zodra de lesgever het sein heeft gegeven, ook als de gevangenen nog achter lijn A-B of C-D staan.

Uitrusting

- Gordels
- Kegels om het terrein aan te duiden
- Ballen

Spelvarianten

- Maak het speelterrein breder en korter, verminder het aantal politieagenten en versmal de gevangeniszone
- Maak het terrein smaller, vermeerder het aantal politieagenten en vergroot de gevangeniszone
- Octopus (zie spel 3)

Instructies*Gevangenen:*

- Gebruik de ruimte
- Vermijd achteruit lopen

Politieagenten:

- Er kan een strategie worden uitgedokterd om de gevangenen sneller te vatten.

8. TIKKERTJE

Aantal spelers

Teams van 4 of 5 personen

Doel

Jagers proberen met de bal de achterste speler van een ketting te raken



Grootte van het terrein

Maximaal 10 X 10m

Spelersorganisatie

- 3 of 4 spelers maken een ketting door elkaar bij het middel vast te houden.
- 1 speler is de jager en draagt een bal.

Uitleg

- De jager probeert de achterste speler in de ketting te raken met de bal.
- De ketting mag niet lossen en de spelers moeten bijgevolg als een team de achterste speler beschermen.
- Als de speler wordt gevat, verwisselen de spelers van plaats. De jager heeft gewonnen. Als de jager er niet in slaagt de achterste speler te vangen in 30 seconden, is de ketting de winnaar. Er wordt nadien van plaats gewisseld.

Noot: De spelers in de ketting moeten op hun voeten blijven staan.

Maximum 4 spelers vormen een ketting.

De spelers in de ketting mogen elkaar enkel bij het middel vastgrijpen. De gordel wordt niet aangeraakt. Vingers kunnen anders verstrikt raken.

Uitrusting

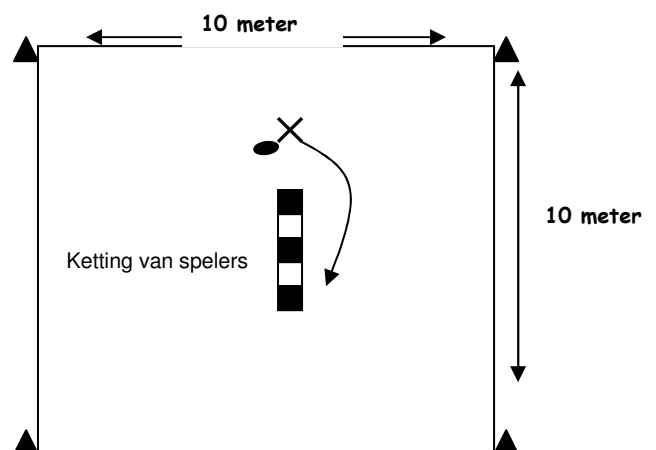
- Gordels
- Ballen
- Kegels om het terrein aan te duiden

Spelvarianten

- Enkel 2 spelers vormen een ketting.
- De jager kan ook de linten verwijderen van de achterste speler in plaats van hem met de bal aan te raken.

Instructies

- Als speler in de ketting, moet je de knieën lichtjes buigen en je voeten spreiden. Hielen mogen amper de grond raken.
- Neem kleine stapjes om niet over elkaar heen te vallen.
- Communiceer met elkaar en hou de achterste speler uit de buurt van de jager.
- Voor de jager: doe alsof je een bepaalde richting uit wil en kies dan abrupt voor een andere aanpak.



9. MARSMANNETJES

Aantal spelers

Teams van 4 of 5 personen

Doel

De verdediger verslaan en een try scoren zonder getackeld te worden.

Grootte van het spel

Maximaal 10m X 10m

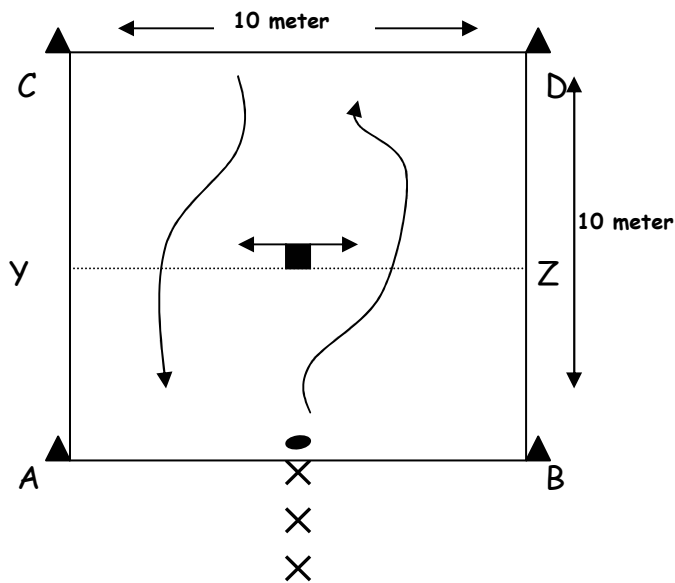


Spelersorganisatie

- 1 speler is de verdediger, de rest zijn aanvallers en zetten zich op achter de lijn A-B
- De verdediger stelt zich op, op de lijn Y-Z en mag zich alleen op die lijn verplaatsen.

Uitleg

- De eerste aanvaller heeft de bal en probeert een try te scoren zonder te worden getackeld door de verdediger.
- Als er gescoord wordt, dan loopt de aanvaller terug naar lijn A-B om daar een try te scoren.
- Als een aanvaller wordt getackeld, dan krijgt hij zijn lint terug en keert hij terug naar de startlijn waar hij de bal doorgeeft aan een andere speler.
- Het punt gaat naar de aanvaller als hij kan scoren, het gaat naar de verdediger als hij kan tackelen.
- Dit gaat zo door tot alle aanvallers aan de beurt zijn geweest. Pas dan wordt de verdediger vervangen.



Uitrusting

- Gordels
- Kegels
- Ballen per team

Spelvarianten

- Maak het terrein breder en laat twee aanvallers tegelijk met bal lopen. Nu moeten ze door te passen ongetackeld voorbij de verdediger proberen te komen.
- Maak het veld smaller.
- Geef slechts 10 seconden aan de aanvaller om te scoren. De andere aanvallers houden de tijd bij.
- Bull rush lijkt op Marsmannetjes. De verdediger is nu niet gebonden aan de lijn Y-Z maar kan zich vrij bewegen op het veld.
- Men kan het spel ook spelen in teams van 2 tegen 1, of 3 tegen 1, 3 tegen 2
- Voorwaartse passen zijn niet toegestaan.
- Continuous tries (zie spel 6)

Instructies

Aanvallers:

- Geef aan in een bepaalde richting te willen lopen maar verander abrupt van richting om de verdediger te ontwijken
- Probeer de verdediger zijn evenwicht te doen verliezen door plots van richting te veranderen. Verhoog je snelheid alvorens de verdediger zijn evenwicht heeft teruggevonden.
- Probeer hetzelfde tempo te behouden.

Verdedigers:

- Probeer je evenwicht te behouden. Hou je knieën lichtjes gebogen en hou je gewicht vooraan op je voeten.
- Spreid je armen om de vrije ruimte van de aanvaller in te perken.
- Concentreer je op het middel van de aanvaller. Dit is het deel dat het minst beweegt bij het ontwijken.
- Kruis je benen nooit.

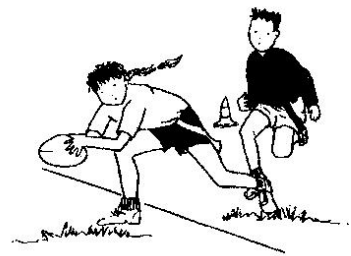
10. JAGER

Aantal spelers

In groepen van 4-6, neem een partner met ongeveer hetzelfde tempo.

Doel

Kan een aanvaller rond een kegel lopen, een bal oppikken en een try scoren zonder getackeld te worden door een verdediger?



Grootte van het terrein

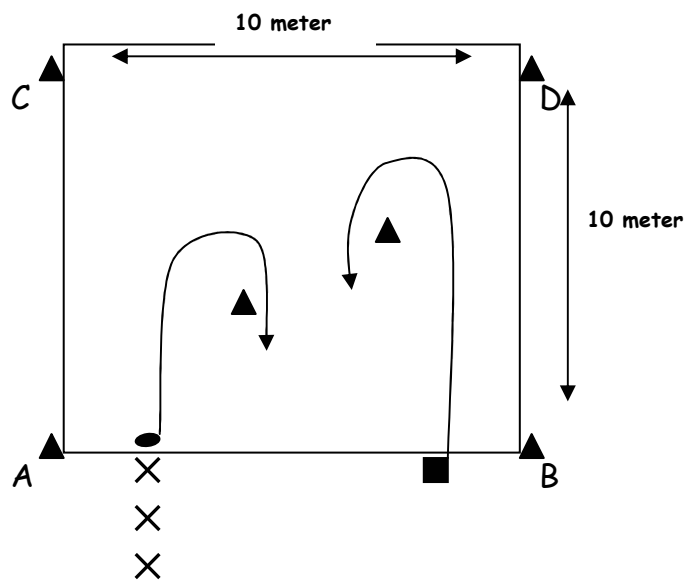
Maximaal 10 X 10m

Spelersorganisatie

- Sta met je partner opgesteld op de lijn A-B
- De ene speler is de aanvaller, de andere de verdediger
- De bal ligt in het midden van het terrein

Uitleg

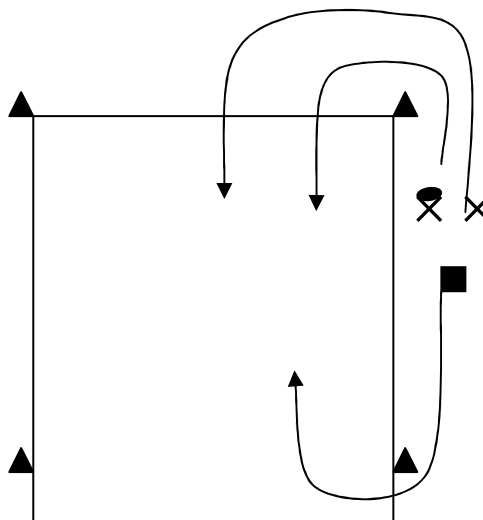
- Op het startsein loopt de aanvaller rond kegel Y, pikt de bal op en probeert een try te scoren op de lijn A-B zonder getackeld te worden.
- Op hetzelfde ogenblik loopt de verdediger rond kegel Z en probeert de aanvaller te tackelen alvorens de lijn A-B te bereiken.
- 1 punt gaat naar de aanvaller als hij kan scoren, 1 punt gaat naar de verdediger als hij kan tackelen.



Noot: Hou rekening met de vaardigheden van de spelers en pas het spel aan. Spelers mogen niet gooien met de bal

Uitrusting

- Gordels
- Kegels
- Ballen



Spelvarianten

- De aanvaller start het spel met de bal in zijn handen. Laat de verdedigers op de grond liggen. Geef de aanvaller zo een goede voorsprong.
- 2 aanvallers tegen 1 verdediger. Kunnen de aanvallers een try scoren zonder getackeld te worden door een verdediger. Voorwaartse passen zijn niet toegestaan.

Noot: Dit spel kan ook gespeeld worden van op verschillende locaties voor de aanvallers en voor de verdedigers. Je kan ook een tijdslimiet van 10 seconden inlassen om aanvallers te stimuleren.

Instructies

Ontspan je en concentreer je op het startsignaal. Probeer de bal op te rapen zonder te stoppen om niet te worden getackeld. (zie instructies Ratten en Raven)

11. BEROOF HET NEST

Aantal spelers

12-20

Doel

Zoveel mogelijk ballen (eieren) verzamelen voor jouw nest in 30 seconden.

Grootte van het terrein

Maximaal 10m X 10m



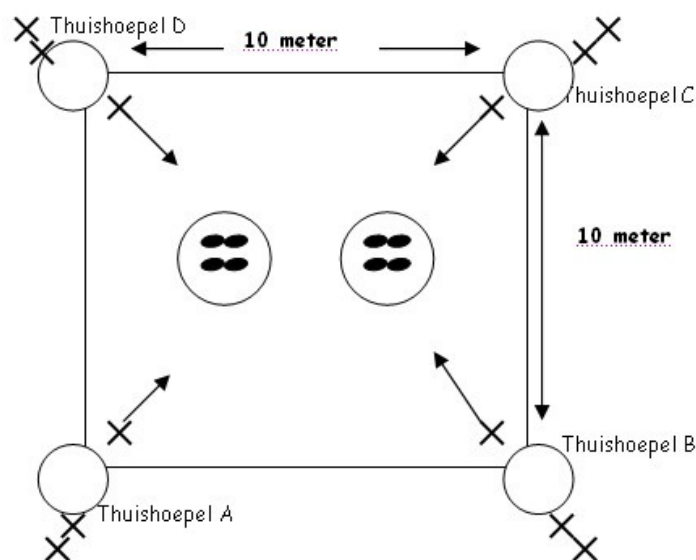
Spelersorganisatie

- Verdeel de groep in teams van 4 of 5 personen. Iedereen krijgt een oplopend nummer: speler 1 is nummer 1, enz.

Uitleg

- Ongeveer 4 ballen liggen in elk van de twee hoepels in het midden van het veld.
- De spelers met het nummer 1 nemen het op tegen elkaar. De andere spelers zijn louter toeschouwers en bemoeien zich niet met het spel.
- Op het startsein lopen de nummers 1 naar de cirkels om een bal te halen en naar het kamp terug te brengen. Vanaf de tweede keer kunnen ze kiezen tussen een bal uit de midden, of een bal stelen uit het nest van hun tegenstanders.
- In 30 seconden moeten zoveel mogelijk ballen verzameld worden. Het team met de meeste ballen krijgt 4 punten, de tweede 3, enz.
- De ballen worden teruggelegd in het midden. Nu nemen de nummers 2 van elk team het tegen elkaar op.
- Herhaal het spel tot iedereen minstens 1 spelletje heeft gespeeld. Het team met de meeste punten heeft gewonnen.

Noot: De spelers mogen maar 1 bal dragen. De ballen moeten in het nest gelegd worden, niet gooien of schoppen. De ballen kunnen niet beschermd worden. De spelers moeten op hun voeten blijven staan, duiken met de bal is verboden.
Veiligheidsnoot: Zorg dat er ongeveer 2 meter ruimte is tussen de 2 hoepels in het midden om botsingen te vermijden.



Uitrusting

- 5 grote hoepels
- 8 ballen
- Gordels

Spelvarianten

- In plaats van slechts 1 speler per ploeg gedurende 30 seconden te laten spelen worden nu alle spelers **om beurt** geactiveerd. Telkens iemand in de thuishoepel aankomt mag de volgende vertrekken.
- Introduceer 1 tot 2 jagers in het spel die de andere spelers kunnen tackelen (jagers krijgen fluo-vestje). De getackelde speler moet de bal terugleggen in de hoepels in het midden. Nadat het lint terug op zijn plaats zit, lopen ze naar de thuiskoepel waar nu een nieuwe speler mag vertrekken. (laat de jagers ook eens wisselen, en neem ze steeds uit een andere groep).

Instructies

- Zorg dat spelers de bal in de hoepel leggen en dat er niet gegooid wordt met de ballen.
- Moedig de spelers aan om de bal met beide handen te dragen.

12. SLALOM

Aantal spelers

Groepjes van 6-8, partners met hetzelfde tempo.

Doel

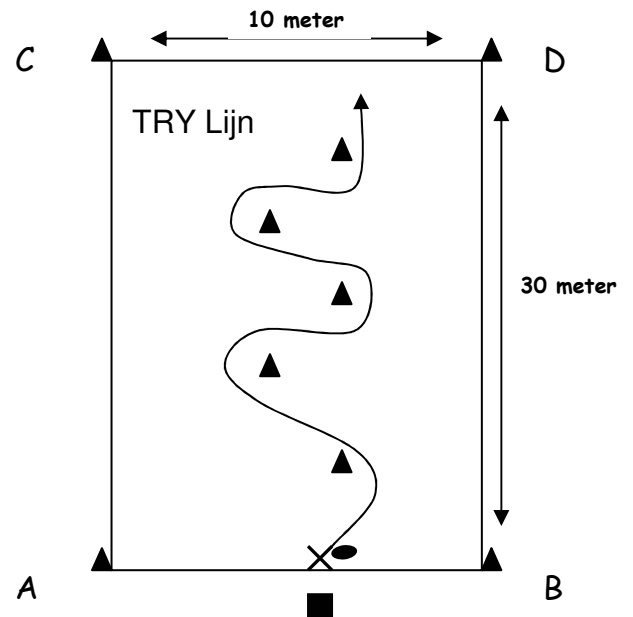
Kan de verdediger de aanvaller tackelen alvorens die een try kan scoren?

Grootte van het terrein

Maximaal 30m X 10m

Uitleg

- Spelers vormen duo's met een speler met hetzelfde tempo.
- De een is de aanvaller, de andere is de verdediger.
- De aanvaller begint op de startlijn A-B, de verdediger start 2 meter verder.
- Op het startsein slalomt de aanvaller rond de kegels en probeert een try te scoren. De verdediger zit hem achterna en probeert hem aan te tikken.
- Het punt gaat naar de aanvaller als hij kan scoren, de verdediger krijgt 1 punt als hij kan tackelen.
- Het volgende duo kan beginnen



Noot: Beide spelers moeten slalommen tussen de kegels. Gebruik grote kegels zodat de spelers er niet over kunnen springen.

Uitrusting

- Gordels
- Kegels
- Ballen

Spelvarianten

- Verdediger en aanvaller starten uit ruglig/buiklig/zit/...
- De verdediger start een paar meter dichterbij/verder van aanvaller
- De bal ligt 5 meter verder en de aanvaller moet de bal oprapen alvorens te slalommen tussen de kegels.
- De spelers kunnen starten van op verschillende locaties in verschillende posities.
- Het spel 10 "Jager" kan ook gespeeld worden met kegels waartussen geslalomd moet worden.

Instructies

- Om een snelle start te bevorderen, moeten spelers starten met gebogen knieën en 1 voet voorwaarts.
- De eerste meters moeten spelers voorwaarts leunen en zich concentreren om zich hard af te zetten.
- De aanvaller moet de bal met beide handen vasthouden.

13. TIEN-BAL (rugbyversie)

Aantal spelers

12-26

Doel

Tien passen geven binnen de ploeg

Grootte van het terrein

10x10 tot 15x15 meter

Uitleg

- Persoon met bal mag (moet!) lopen met de bal
- Deze loopt tot ze een goede pas kan geven aan een ploegmaat
- Contact is niet toegestaan. Bal mag ook niet uit de handen getrokken worden.
- Terugpassen mag, maar wordt niet meegeteld als pas. Bal doorgeven idem.
- Verdedigende ploeg kan bal enkel afpakken door een pas te onderscheppen
- Indien de bal op de grond valt, speelt de eerste die ze opneemt ermee verder
- Bal of baldrager op of buiten de lijn is buiten: bal gaat naar andere ploeg.
- Iemand die niet op beide voeten staat mag de bal niet spelen.
- Bij 10-passen scoort de ploeg een punt en gaat de bal naar de andere ploeg.

Uitrusting

- Kegels (afbakening terrein)
- Ballen
- Partijvestjes

Spelvarianten

- 5-bal: waarbij een ploeg een punt scoort bij 5 passen
- Als contactspel, ter voorbereiding op rugby met contact: Bal mag uit mekaars handen getrokken worden. Iemand die de bal draagt buitenduwen levert ook de bal op. Mekaar op de grond duwen blijft niet toegelaten!
 - Opgelet: iemand die op de grond ligt mag de bal niet spelen! Als iemand zou vallen, moet die de bal loslaten en pas weer meespelen als hij/zij weer is opgestaan. Springen op iemand die neerligt op de grond is **volstrekt verboden!**

Instructies

- Tien-bal bij Rugby is een oefening op het lopen met bal. Géén pasoefening waarbij men stil dient te staan zoals gebruikelijk. Leg het spel af en toe stil om de spelers erop te wijzen dat ze mogen lopen met de bal, want dit is meestal niet het geval.

DEEL 3

VAARDIGHEDEN & OEFENINGEN Voor 2^{de} en 3^{de} graad



INLEIDING 2^{DE} GRAAD

We bouwen progressief aan de leerstof, van de 2^{de} graad naar de 3^{de} graad. Bij de 2^{de} graad ligt het accent op het aanleren en oefenen van gerichte bewegingsvaardigheden. Via de omgang met verschillende bewegingsituaties in gevarieerde bewegingslandschappen gaat het kind het handelingspatroon verfijnen, beter coördineren en afstemmen op het gestelde doel. De aangeboden bewegingsvaardigheden moeten dan ook voldoende variatie bevatten en effectief zijn naar het vooropgestelde doel toe.

Omdat leerlingen van de 2^{de} graad vaak nog individueel spelen wordt het samenspelen hier aangemoedigd. Zo moeten ze ook leren hun medeleerlingen te waarderen voor hun acties. Het is belangrijk dat de leerkracht hen op dit vlak aanmoedigt.

In de verschillende oefenvormen die hierboven zijn beschreven, moet men steeds het leren samenspelen in het achterhoofd houden.

DOELSTELLINGEN 2^{DE} GRAAD

We trachten onderstaande doelstellingen te realiseren via het aanbod van oefenstof en vaardigheden in het rugby.

Motorische competenties	
Basisvaardigheden	2 ^{de} graad
▪ <u>Uithouding, snelheid en lopen</u> Kunnen ononderbroken bewegen gedurende een langere tijd, ontwikkelen en onderhouden hun uithouding via meer complexe spelen. Kunnen onder begeleiding (met voorlopers) hun loopstijl en -tempo aanpassen. ▪ <u>Werpen</u> Kunnen doelgericht werpen met verschillende voorwerpen op een effectieve wijze.	Zij hebben een groot uithoudingsvermogen, Zijn in staat om dynamische balvaardigheids oefeningen uit te voeren. Zij kunnen gericht een bal werpen naar een doel. Dus ook naar een medeleerling
Spelen en sporten	
▪ <u>Basiscompetenties</u> Beheersen in voldoende mate de bewegingsvaardigheden die nodig zijn om onder begeleiding aan enkele eenvoudige bewegingsspeel te kunnen deelnemen. Kunnen de eenvoudige spelregels van enkele spelen onder begeleiding toepassen en aanvaarden sancties bij overtredingen. Kunnen zelfstandig eenvoudige spelideeën uitvoeren, kunnen zich in een spel inleven en hierbij verschillende rollen waarnemen.	Zij zijn in staat om iemand uit te schakelen door de bal te passen. Samenspel is belangrijk in het rugby om gaten te maken in de verdediging. Zie de 5 basisregels (deel 1)

Kunnen zeer eenvoudige principes van tactisch spelen onder begeleiding uitvoeren. ▪ <u>Loop en tikspelen</u> Kunnen loopspelen uitvoeren waarbij de prestatie van de beperkte groep belangrijk is. Kunnen tikspelen uitvoeren in samenwerking met partner(s). ▪ <u>Balvaardigheden en balspelen</u> Kunnen doelgericht omgaan met de bal. ▪ <u>Trek en duwspelen</u> Kunnen op een meer bewuste wijze trekken en duwen, met verschillende manieren van vastgrijpen en handenplaatsen en vanuit verschillende uitgangshoudingen.	Bijvoorbeeld 5 bal Kunnen een bal van een tegenspeler afpakken die tegenstand biedt.
Psychomotoriek	
▪ <u>Lichaamsperceptie</u> Ervaren hun voorkeurszijde bij het wenden rond hun lengteas. Worden zich in bewegingssituaties bewust van hun lichaamsmogelijkheden, beperkingen en kenmerken. ▪ <u>Ruimteperceptie</u> Kunnen bij anderen de linker- en de rechterzijde (lichaamsdelen) aanduiden. Begrijpen partneropdrachten i.v.m. het structureren van de ruimte en kunnen ze uitvoeren. ▪ <u>Tijdsperceptie</u> Kunnen over hindernissen springen op een aangegeven cadans. ▪ <u>Sensorische prikkels</u> Kunnen in meer complexe situaties de relevante prikkel selecteren en er gepast op reageren.	Zij kennen ook de mogelijkheden van hun medeleerlingen. Opgelet bij het vormen van ploegen, laat ze niet steeds zelf kiezen. Eenvoudige anticipatieoefeningen kunnen zij uitvoeren (zie verder)
Gezonde en veilige levensstijl	
▪ Kunnen hun eventuele houdingsfouten onder begeleiding verbeteren. ▪ Kunnen onder begeleiding eenvoudige voorschriften i.v.m. persoonlijke hygiëne en gezondheid toepassen. ▪ Beleven vreugde aan motorisch bezig zijn. Zijn bereid extra-fysieke inspanningen te doen.	Maak hun attent op eventuele houdingsfouten. De uitleg van de houding wordt verder meegedeeld.
Zelfconcept en sociaal functioneren	
▪ Worden zich beter bewust van hun motorische en fysieke mogelijkheden en van die van hun medeleerlingen. ▪ Kunnen, onder begeleiding, in kleine groepen spelen (teamspelen) en kunnen zo nodig kleine spelproblemen oplossen. ▪ Zijn, onder begeleiding, bereid tot medewerking en	Zij weten wat andere leerlingen kunnen, maak de ploegen evenredig. Samenspel is ten sterkste aanbevolen in het rugby.

samenwerking met alle medeleerlingen. ▪ Kunnen, onder begeleiding, winst en verlies bij het spel relativeren en hun gevoelens daarbij op een beheerste wijze uiten. ▪ Zijn bereid zich, onder begeleiding, te verontschuldigen na onbehoorlijk en onbeleefd gedrag tijdens de bewegingsactiviteiten.	Het competitieve aspect mag aan bod komen. Het kan ook motiverend werken voor de leerlingen om samen te werken. Fair-play is een belangrijk aspect van het rugby. Elke vorm van ongewenst, onbeleefd gedrag moet telkens vermeden worden.
--	--

1. Balgevoel

1.1. Aandachtspunten bij het vangen van de bal en het werpen:

- Neem een goede houding aan
- Handsen reiken naar de bal, klaar om te vangen
- Armen buigen bij het opvangen met de handen
- De bal niet omklemmen met de armen tegen de borst of buik.

1.2. Oefeningen

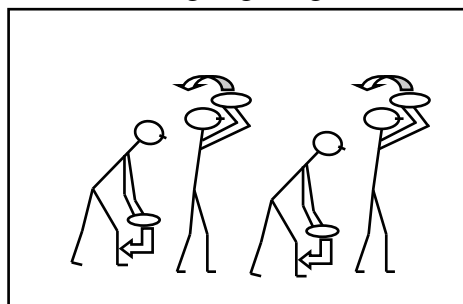
1.2.1. 5 of 10 passenspel (zie Tien-bal, spelvorm 13)

1.2.2. Tikker onder de benen

- Aantal: 1 grote groep en één of meerdere jagers
- Materiaal: 1 bal per jager
- Uitleg: de leerlingen verspreiden zich over een afgebakende ruimte. De jager probeert zoveel mogelijk leerlingen te tikken met de bal in de handen. Eens een leerling getikt is moet hij of zij in spreidstand staan, wanneer een medeleerling door de benen kruipt, is de leerling vrij.
- Noot: om de activiteitsgraad te vergroten, is het aangewezen om met verschillende jagers te werken.*

1.2.3. Doorgeefestafette: op een rij en bal doorgeven

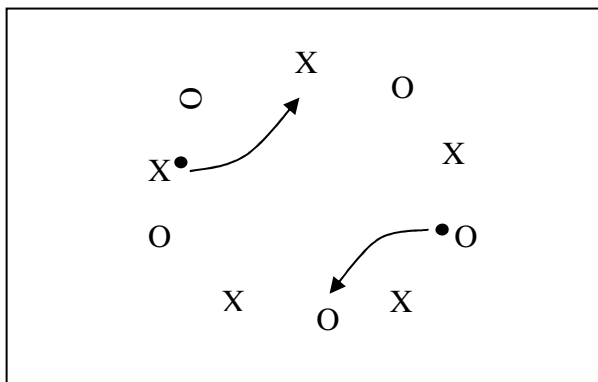
- Aantal: 2 groepen van 10 à 15 leerlingen
- Materiaal: 1 bal per groep
- Uitleg: Elke groep staat op 1 rij, de leerlingen staan achter elkaar met een meter tussen elke leerling. De bal vertrekt bij de eerste die hem boven zijn hoofd doorgeeft, de 2^{de} geeft de bal door zijn benen door enz. De laatste loopt naar voor en begint opnieuw. De ploeg die eerst een bepaalde afstand heeft afgelegd is gewonnen.
- Illustratie:
- Noot: je kunt competitie doen tussen 2 groepen, wie is het snelst?*



1.2.4. Inhaalbal

- (i) Aantal: 1 grote cirkel of cirkels van 10 à 14 leerlingen
- (ii) Materiaal: minimum 2 ballen
- (iii) Uitleg: leerlingen maken een cirkel, er zijn 2 ploegen binnen de cirkel (zie illustratie). Elke ploeg krijgt een bal, het is de bedoeling om de bal van de andere ploeg in te halen. Bij de start beginnen de 2 ballen tegenover elkaar.

(iv) Illustratie:



(v) *Noot: je kunt het spel laten variëren. Zo moeten de leerlingen bij het fluitsignaal de bal in tegenwijzerszin passen.*

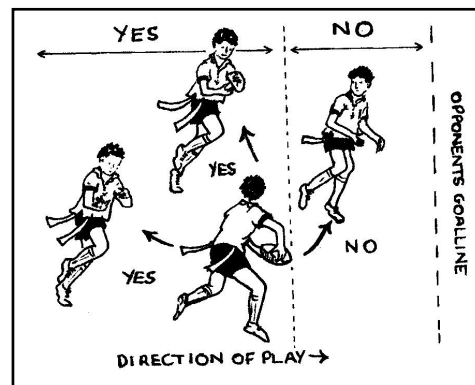
1.2.5. Door elkaar

- (i) Aantal: 1 grote groep
- (ii) Materiaal: zoveel mogelijk ballen (maximaal half zoveel ballen als er spelers zijn)
- (iii) Uitleg: de leerlingen lopen door elkaar en passen willekeurig de bal naar elkaar. Wanneer de leerkracht een signaal geeft doen ze één van volgende zaken (leerkracht legt uit welke):
 - omhoog werpen en terug vangen
 - omhoog werpen en in de handen klappen voor het vangen
 - omhoog smijten en rond de as draaien voor het vangen
 - de bal opvangen zonder geluid
 - bal rond de lenden draaien
 - 8 vorm maken met de bal tussen de benen
 - Opgooien, oor en vervolgens buik aantikken en opvangen
 - opgooien en klappen in de handen achter je rug en opvangen
 - ...

(iv) *Noot: het onderhands passen moet hier aangemoedigd worden, deze pas wordt ook gebruikt in rugby (zie infra).*

2. Passen van de bal

De eerste vaardigheid die we aanleren is het passen van de bal. In tegenstelling tot andere balsporten is het de bedoeling dat de bal **niet voorwaarts** gepast wordt. Voorwaarts betekent in de richting van de doellijn van de tegenpartij. Een bal die achterwaarts gaat of zijdelings (lateraal) is dus correct.



2.1. Aandachtspunten bij het werpen of doorgeven van de bal

2.1.1. Belangrijkste punten bij het dragen van de bal

- Hou de bal in 2 handen
- Hou de bal op borsthoogte met de neus van de bal naar omhoog gericht.
- Dirty fingers – clean palms’: spreid je vingers over de bal met je duimen naar omhoog gericht. De palmen mogen de bal niet raken.
- Hou je ellebogen ongeveer 90 graden gebogen en ontspannen.
- Laat de bal meegaan in het ritme van het lopen
- De bal mag het lichaam niet raken.



2.1.2. Belangrijkste punten bij het passen

- Kijk naar de ontvanger (concentreer je op een punt voor de ontvanger).
- Hoofd en ogen leiden de beweging.
- Hou je vingers gespreid en de hand die het verst verwijderd is van het doel, achter de bal. Gebruik deze hand om de bal af te duwen naar de ontvanger, jouw vingers geven een laatste duw. Hou beide handen rond de bal zolang je kan.
- De vingers volgen de bal als de bal vertrekt en wijzen in de richting van het eindpunt.
- Gooi niet naar recht op het lichaam van de ontvanger.
- Geef de bal vriendelijk door. Het is de bedoeling dat je teamgenoot de bal opvangt en de bal niet laat vallen.
- Voor langere passen moet je de armen meer gebruiken. Als je op dat moment niet loopt, neem dan een stap voorwaarts in de richting van de ontvanger alvorens te gooien. (de afstand kan beïnvloed worden door de bal een draai te geven – zie de spin pas)

Noot: Het is de hand die het verst verwijderd is van de ontvanger die de bal domineert. Daarom vinden rechtshandige het makkelijker om naar links te passen en vice versa. Lesgevers en trainers moeten hiervoor aandacht hebben bij het trainen.

2.1.3. Belangrijkste punten bij het vangen

- Hou je handen in de lucht, de duimen naar boven en de palmen naar de komende bal gericht
- Probeer altijd de bal te vangen met 2 handen

- Hou je handen ontspannen.
- Concentreer je volledig op de bal.
- Ga voor een zachte vangst. Met andere woorden, probeer de bal op te vangen zonder geluid te maken.
- Probeer de bal enkel met je handen te vangen. Vermijd aanraking met de borst

2.1.4. Vaak voorkomende fouten

- Als de bal wordt opgevangen, bevriest de speler vaak ter plaatse. De speler vergeet te bewegen (in de meeste balsporten mag niet gelopen worden met de bal).
- De overige spelers stellen zich op voor de baldrager. Dit leidt tot voorwaartse passen. (Deze fout is begrijpelijk want in veel balspelen wordt deze actie aangeleerd als aanvalstechniek)
- De baldrager panikeert als hij wordt getackeld. De bal wordt weggegooid of men laat de bal vallen zonder duidelijke reden
- Omdat de andere spelers zich vaak niet betrokken voelen in het spel, kan een lange achterwaartse pass resulteren in een groot terreinverlies.
- De baldragers lopen achteruit in de richting van hun eigen doellijn om niet getackeld te worden.

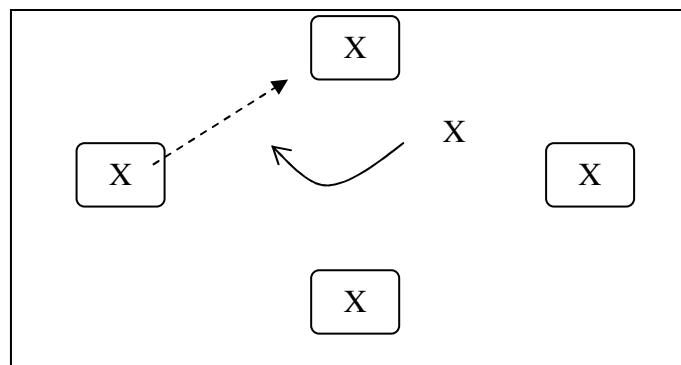
Om deze problemen te vermijden, moeten spelers en leerkrachten vertrouwd raken met de algemene principes van Tag Rugby.

2.2. Oefeningen

2.2.1. Piratenbal (spel)

- (i) Aantal: heel de groep
- (ii) Materiaal: beginnend bij 1, maximaal 5 ballen
- (iii) Uitleg: op zee liggen enkele schepen voor anker (matten in de zaal). De matrozen willen een schat van het ene schip naar het andere overbrengen (de bal naar elkaar gooien; matrozen moeten op het matje blijven). Er is echter 1 piraat die de schat tracht te onderscheppen.

(iv) Illustratie:



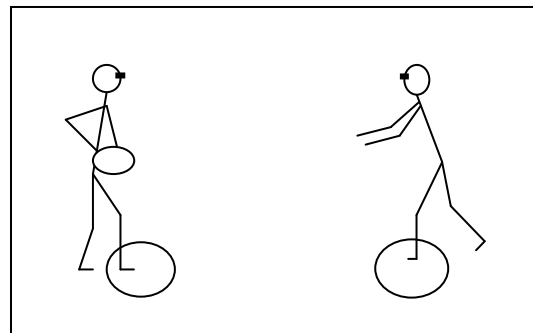
- (v) Noot: *het aantal matten, ballen en piraten kan variëren om meer spelers te laten deelnemen. We blijven onderhands werpen.*

2.2.2. Berenduel (variant 5 bal)

- (i) Aantal: 2 groepen
- (ii) Materiaal: 1 bal
- (iii) Uitleg: 1 ploeg staat in het veld, de andere ploeg erbuiten. De ploeg die in het veld staat probeert de bal 5 maal rond te passen. Bij de aanvang van het spel gaat er 1 persoon van de andere ploeg mee in het veld staan om de bal af te pakken. Wanneer de bal 5 keer is gepast en de bal is niet onderschept mag er een 2^{de} persoon van het andere team in het veld komen om mee de bal te onderscheppen enz.
- (iv) Noot: *wanneer dit te gemakkelijk is, kan men ook 10 bal spelen. Als dit te moeilijk is, kan men dan weer 3 bal spelen.*

2.2.3. Per 2 in hoepel bal naar elkaar gooien

- (i) Aantal: per 2
- (ii) Materiaal: 1 bal per 2
- (iii) Uitleg: Per 2 of 4 gelukke passen mag de hoepel een hoepelbreedte naar achter geschoven worden. Één voet staat in de hoepel (voor rechtshandige is dat de linkervoet) de andere voet staat erbuiten. Begin niet te ver van elkaar!
- (iv) Illustratie:

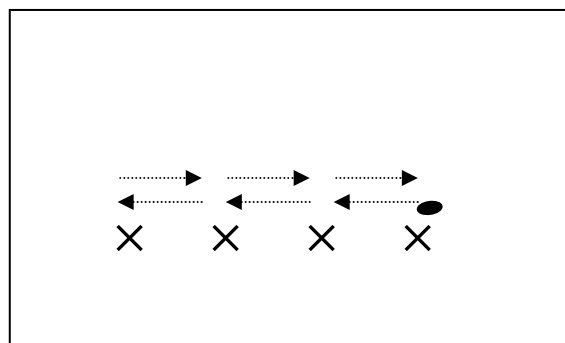


- (v) Noot: *Probeer de bal los van het lichaam te vangen.
De bal onderhands passen, van achter naar voor.
De duimen wijzen in de richting van de balbaan bij het loslaten.
Steek je handen al uit om de bal op te vangen.*

2.2.4. Passen kort bij elkaar op een rechte lijn (het zijdelings passen)

- (i) Aantal: groepen van 4 of 5
- (ii) Materiaal: 1 bal per groep
- (iii) Uitleg: De spelers stellen zich op op een rechte lijn, ongeveer twee meter van elkaar. Dit is een stilstaande oefening. De bal wordt aan de speler overhandigd. Zorg dat spelers enkel hun bovenlichaam bewegen. Alle ballen worden onderhands gepast. Ontmoedig het passen van de bal op borsthoogte zoals dat de gewoonte is bij basketbal en korfbal. De spelers moeten ver genoeg van elkaar verwijderd zijn zodat de ontvanger zich moet uitrekken om de bal op te vangen. Verwissel van plaats zo vaak als nodig.

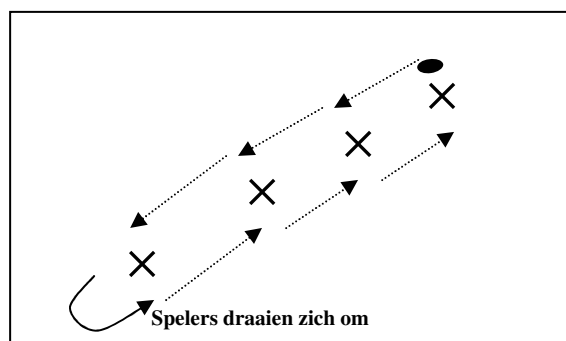
(iv) Illustratie:



(v) Noot: Omdat de spelers op een lijn staan opgesteld, gebeurt het passen in voorwaartse richting. Spendeer daar niet teveel aandacht aan. Het gaat om de pasbeweging, niet om de richting van het passen

2.2.5. Passen kort bij elkaar op een schuine lijn

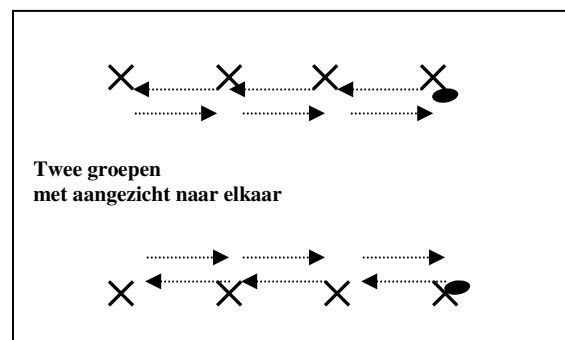
- (i) Aantal: groepen van 4 à 5
- (ii) Materiaal: 1 bal per groep
- (iii) Uitleg: zelfde als vorige oefening maar nu niet meer naast elkaar opgesteld, maar schuin.
- (iv) Illustratie:



(v) Noot: Op die manier gebeurt het passen achterwaarts. Als de bal het einde van de lijn heeft bereikt, draaien alle spelers zich naar de tegenovergestelde richting en begint de oefening van vooraf aan.

2.2.6. Om ter snelst

- (i) aantal: idem
- (ii) materiaal: 1 bal per groep
- (iii) uitleg: zelfde als oefening a maar nu tegenover elkaar. Wie kan de bal het snelste 4 keer heen en terug bewegen?
- (iv) Illustratie:



(v) Noot: het aantal keer kan variëren.

2.2.7. Een speler komt rond

(i) Aantal: idem

(ii) Materiaal: idem

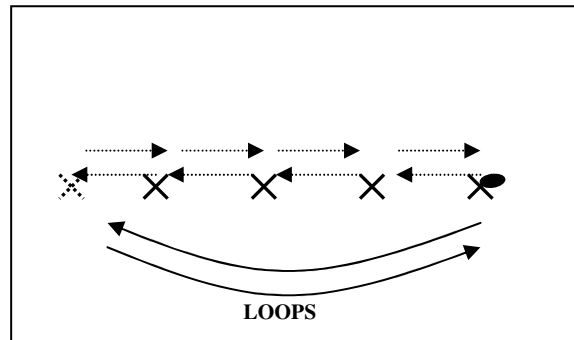
(iii) Uitleg: Pas de bal en loop naar de achterkant (zie schema 4)

Zoals in de eerste oefening, geeft de eerste speler de bal door aan de volgende. Na het passen gaat de eerste speler achteraan in de rij staan.

Als de eerste speler opnieuw de bal krijgt, dan wordt de bal doorgegeven in tegenovergestelde richting. Die speler loopt terug naar zijn beginpositie. Hier kan een echte race van gemaakt worden.

Kan de bal de speler verslaan?

(v) illustratie:



(vi) Noot: Deze activiteit is een goede introductie van de basisloop in rugby. Dit is een methode waarbij een extra speler in de aanval wordt gelanceerd. (Zie de pass en de loop) Het moedigt jonge spelers aan om te passen en de bal dan te volgen door hun medespeler te steunen

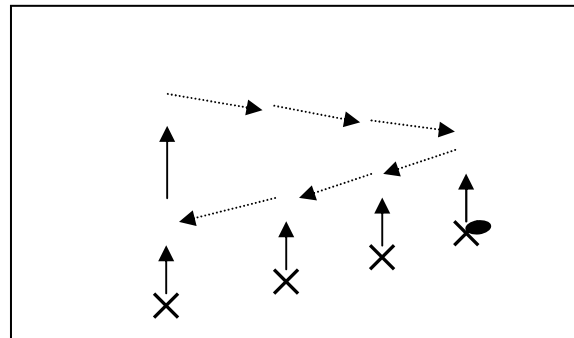
2.2.8. Oefening 2.2.4. met wandelen en joggen

(i) Aantal: idem

(ii) Materiaal: idem

(iii) Uitleg: zelfde als oefening 2.2.4. maar nu met wandelen en daarna joggen. Spelers moeten leren hun romp te draaien bij het doorgeven van de bal. Hierdoor kan gepast worden terwijl de benen rechtdoor blijven gaan. Wanneer de bal op het uiteinde is gaat hij terug.

(iv) Illustratie:



(v) Noot: Stel de groepjes achter elkaar op.

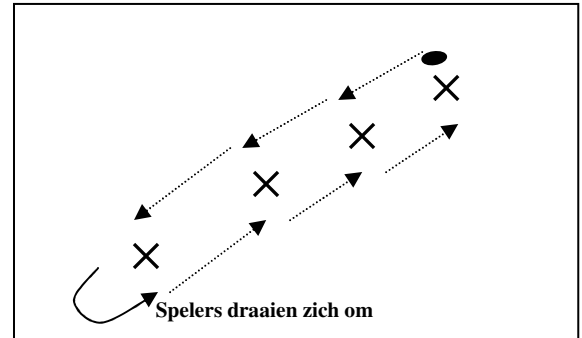
(vi) Noot: Eenmaal een speler gepast heeft moet die vertragen om opnieuw achter de speler mét bal komen te staan. De laatste speler die de bal krijgt zal eerst moeten doorlopen om helemaal vooraan te komen, want dan pas kan hij de bal achterwaarts terug naar de ploegmaats passen.

2.2.9. Oefening 2.2.5. met wandelen en passen

- (i) Aantal: idem
- (ii) Materiaal: idem
- (iii) Uitleg: zoals oefening 2.2.5. maar nu staan de spelers verder uit elkaar zodat ze moeten passen. De passen worden steeds onderhands (geen borstpas) gegeven en niet voorwaarts.

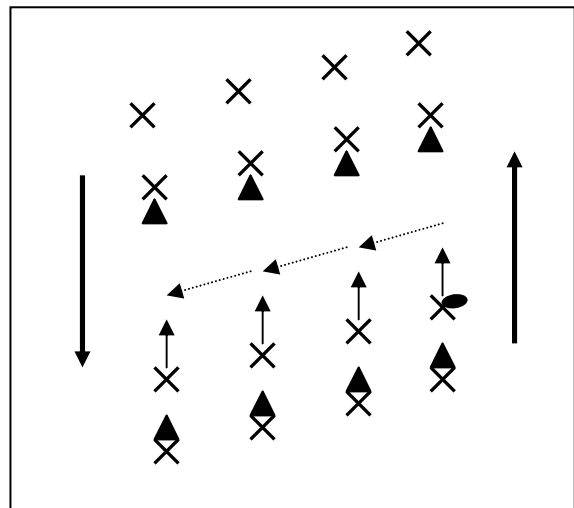
(iv) Illustraties:

- (v) *Noot: De spelers vinden de overgang van stilstaand passen naar joggen of lopen een moeilijke stap. Moedig elke speler aan om ongeveer 5 meter vooruit te lopen met de bal alvorens te passen.*



2.2.10. Voortdurend doorgeven van de bal

- (i) aantal: idem
- (ii) Materiaal: 1 bal per 15 leerlingen
- (iii) Uitleg: Er staan 2 groepjes (van 4 à 5 spelers) tegenover elkaar ter hoogte van de diagonale kegels. Het andere groepje staat achter het groepje met de bal. Het groepje met de bal vertrekt aan de rechterkant bij X1 en past de bal helemaal tot het einde uit, dan past X4 naar de eerste van het volgende groepje (x5). Enzovoort
- (iv) Illustratie:

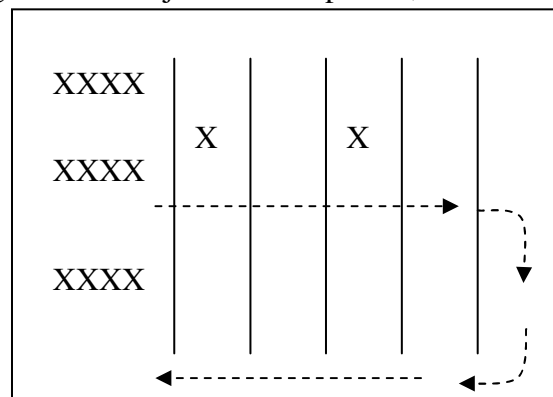


- (v) *Noot: Het is belangrijk dat de eerste speler een zekere afstand loopt alvorens de bal door te geven. Een kegel kan de afstand aanduiden vanwaar gepast kan worden.*

2.2.11. Douane (3 tegen 1)

- (i) Aantal: Heel de klas
- (ii) Materiaal: 4 à 5 ballen
- (iii) Uitleg: de leerlingen staan opgesteld in 3 rijen. Door te passen, en zo de douaniers te ontwijken, proberen ze de overkant te bereiken.

(iv) Illustratie:



- (v) Noot: *we passen onderhands de bal door. De leerlingen blijven altijd achter de bal zodat ze een bal kunnen krijgen. Voor de gevorderden kan je ook 2 tegen 1 spelen.*

INLEIDING 3^{DE} GRAAD

In de 3^{de} graad bouwen we verder op wat is aangeleerd in de 2^{de} graad. Hier gaan we vooral sleutelen aan enerzijds de aanval en de verdediging en anderzijds een aantal instrumenten om die aanval en verdediging te ontwrichten. In de 3^{de} graad kan men natuurlijk ook nog de oefenstof voor 2^{de} graad gebruiken, want deze is toch vrij uitgebreid. Tegelijk komen we meer en meer tot het eindspel 'Tagrugby' als voorbereiding van scholentornooien.

In de 3^{de} graad richten we ons meer op specifieke sporttechnische spelvaardigheden. De leerlingen zijn in staat om de bal te grijpen, te vangen en terug te passen. De psychomotorische voorwaarden zijn vervuld om complexe bewegingspatronen in de juiste opeenvolging en met de nodige precisie uit te voeren.

DOELSTELLINGEN 3^{DE} GRAAD

Motorische competenties	
Basisvaardigheden	3 ^{de} graad
▪ <u>Uithouding, snelheid en lopen</u> Kunnen lang en langzaam bewegen, ontwikkelen en onderhouden hun uithouding via spelen en sport en spelen. Kunnen zelfstandig hun loopstijl en –tempo aanpassen aan de afstand. ▪ <u>Werpen</u> Beheersen verschillende manieren van werpen met betrekking tot sportspelen.	Ononderbroken een bepaalde tijd (10 à 15 minuten) lopen (joggen). Kunnen de bal al goed passen met 2 handen. Een goede pas wordt met 2 handen gegeven.
Spelen en sporten	
▪ <u>Basiscompetenties</u> Beheersen de bewegingsvaardigheden om enkele spelen en sportspelen zelfstandig te kunnen spelen. Kunnen de spelregels van de spelen en sportspelen zelfstandig toepassen en aanvaarden de sancties bij overtredingen. kunnen zelfstandig eenvoudige spelen en sport en spelideeën uitvoeren, kunnen zich in de spelen inleven en hierbij verschillende rollen waarnemen. Kunnen eenvoudige individuele en teamtactische principes zelfstandig toepassen. ▪ <u>Loop en tikspelen</u> Kunnen in meer complexe loopspelen strategisch samenwerken in het belang van de groep. Kunnen complexe tikspelen uitvoeren in groepsverband. ▪ <u>Balvaardigheden en balspelen</u> Kunnen eenvoudige spelideeën uitvoeren in eenvoudige balspel- en balsportsituaties waaronder ten minste twee	Kunnen gegroepeerde aanvallen en verdedigen, zich verspreid opstellen, een tactiek onderling bespreken. Zij kunnen onderling afspreken om een bepaalde beweging uit te voeren (zoals een dummy pas, zie verder) om gaten te maken in de verdediging. Zie opwarmingsspelen (deel 2) Zoals de wissel of schaar, dummy pas, loop (zie verder)

verschillende ploegbalsporten. ▪ <u>Trek en duwspelen</u> Kunnen de basisvaardigheden trekken en duwen efficiënt toepassen.	Wat nodig is voor het contactrugby
Psychomotoriek	
▪ <u>Lichaamsperceptie</u> Kennen hun voorkeurshand en -voet en gebruiken hun voorkeurszijde om te wenden en te draaien rond hun lengteas. ▪ <u>Ruimteperceptie</u> Kunnen meer complexe opdrachten i.v.m. het structureren van de ruimte uitvoeren. ▪ <u>Tijdsperceptie</u> Kunnen ritmestructuren weergeven met materieel. ▪ <u>Sensorische prikkels</u> Kunnen onder verschillende sensorische prikkels, die gelijktijdig worden waargenomen, de relevante prikkels selecteren en er snel en adequaat op reageren.	De lichaamsoriëntatie is belangrijk in het rugby. Voorbeeld: kunnen zich goed vrijlopen om de bal te vragen. Zij hebben gevoel voor 'timing' wat een belangrijke vaardigheid is in rugby
Gezonde en veilige levensstijl	
▪ Kunnen hun eventuele houdingsfouten onder begeleiding verbeteren. ▪ Houden rekening met de raadgevingen i.v.m. het verbeteren van de lichaamshouding o.a. bij het heffen, dragen, zitten, staan en schrijven. ▪ Passen de voorschriften i.v.m. hygiëne en gezondheid spontaan toe. ▪ Kunnen zich uitleven in motorische activiteiten, beleven er voldoening aan en kennen het lange-termijneffect ervan. ▪ Hebben een positieve bewegingsingesteldheid.	Corrigeer in het begin niet alle fouten, alleen de ernstige zodat de motivatie hoog blijft. Later kan er meer aandacht zijn voor details. Bijvoorbeeld de spinpas bij het passen van de bal (zie verder) De leerlingen zijn bereid om nieuwe bewegingen te leren (zoals de schaar, dummy pas,...) Het merendeel van de leerlingen is gemotiveerd om te bewegen.
Zelfconcept en sociaal functioneren	
▪ Kunnen hun eigen inspanning en die van anderen inschatten en waarderen. ▪ Nemen deel aan bewegingsactiviteiten in een geest van fair-play. ▪ Zijn bereid tot medewerking en samenwerking met alle leerlingen, zonder onderscheid van geslacht of etnische origine. ▪ Tonen spontaneïteit, expressiviteit en echtheid op een sociaal aanvaarde wijze. ▪ Zijn bereid ongecontroleerde en ongewenste uitingen bij zichzelf in te zien en recht te zetten.	Waarderen positief de prestaties van hun (motorisch minder begaafde) medeleerlingen; waarderen de verhoging van de prestatie van de eigen groep en van andere groepen.

1. Opstelling aanleren tijdens de verdediging en de aanval

1.1. Waarom?

In rugby verdedigt men steeds op een platte lijn met heel het team. Op deze manier is het gemakkelijker om niemand door te laten, aangezien er geen gaten zijn. Bij Tagrugby is er geen contact, de speler met de bal wordt gestopt door een lint af te trekken (waarna hij moet passen: zie hoger).

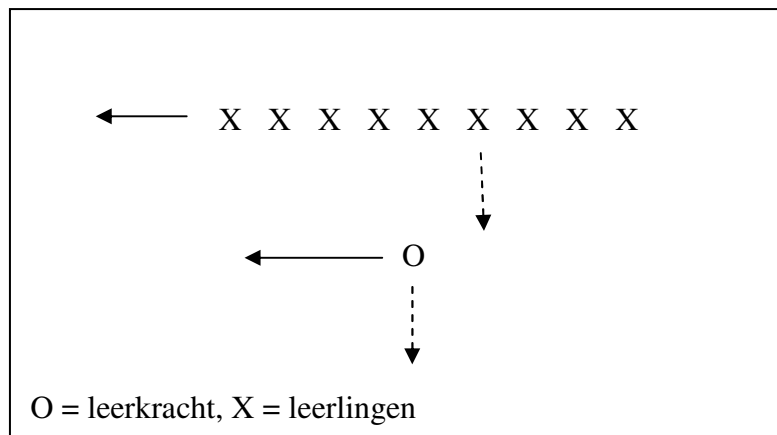
In de aanval gaan de spelers op een schuine lijn staan zodat ze een achterwaartse pas kunnen krijgen terwijl ze op snelheid zijn.

1.2. Oefeningen

1.2.1. Verdediging

- (i) Aantal: 1 grote groep
- (ii) Materiaal: /
- (iii) Uitleg: alle leerlingen gaan naast elkaar op een lijn staan, de leerkracht staat voor de leerlingen. Wanneer de leerkracht naar voor, achter, links of rechts beweegt volgen de leerlingen maar behouden wel 1 rechte lijn (zodat er geen gaten vallen).

(iv) Illustratie:

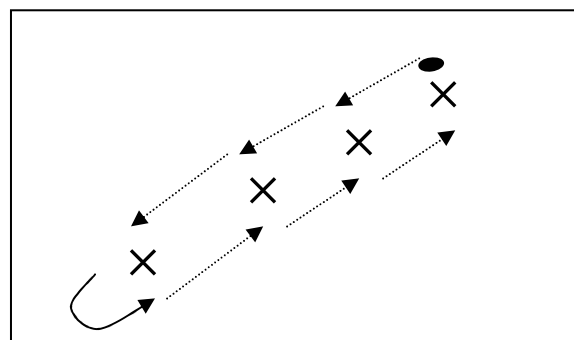


- (v) Noot: de leerkracht kan zijn bewegingen best auditief ondersteunen door rechts, links, achter of voor te roepen.
- (vi) Het aftrekken van de linten kan ingeoefend worden, zie opwarmingsspelen.

1.2.2. Aanval

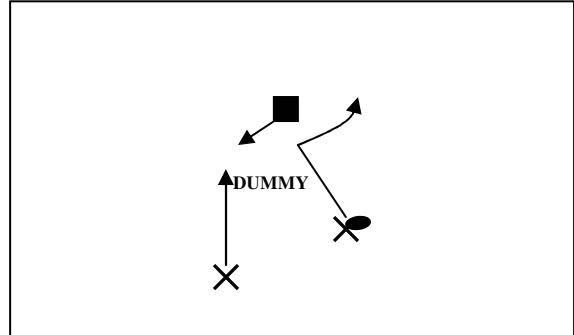
De spelers staan diagonaal opgesteld bij de aanval in het rugby.

(extra oefeningen: cf. leerstof 2^{de} graad)



2. De dummy pas

Als je jonge spelers Tagrugby of Full Contact Rugby ziet spelen, dan merk je nogal gauw dat de spelers een bijna natuurlijk instinct hebben om de bal op het veld in de gaten te houden. Dit geldt ook voor spelers van andere balspelen. Het is dan ook niet moeilijk om jonge spelers een effectieve manier aan te leren om de verdedigers de loef af te steken, namelijk een dummy pas of 'schijnpas'.



Een dummy pas kan pas effectief zijn als het goed lijkt op een echte pas. Als je een dummy pas uitvoert, beschouw dan de verdedigers als je publiek. Vaak lopen verdedigers er niet in omdat de speler laat blijken dat hij de bal niet zal doorgeven.

2.1. Aandachtspunten bij een dummy pas

- Ga bij het lopen al in de richting van de ontvanger lopen, de verdediger volgt wel.
- Geef de dummy pas niet te dicht bij de verdediger – je hebt immers plaats nodig om weg te raken.
- Het zit hem allemaal in de ogen. Kijk eerst naar de ontvanger maar hou ook de verdediger goed in de gaten.
- Het is een gebarenspeel – Maak een overdreven lange zwaai met de bal, zorg dat de bal zo ver mogelijk van je lichaam komt (Denk eraan dat de verdediger de bal meer in het oog heeft dan de baldrager zelf).
- Breng de bal vanuit deze positie zo vlug mogelijk terug naar jouw lichaam.
- Gebruik de ruimte die de verdediger heeft laten liggen om zo gauw mogelijk weg te spurten

2.2. Oefeningen

2.2.1. Door elkaar

- (i) Aantal: 1 grote groep
- (ii) Materiaal: minimum 4 ballen
- (iii) Uitleg: de leerlingen lopen door elkaar en passen willekeurig de bal naar elkaar. Op het signaal van de leerkracht geven de leerlingen met de bal ofwel een dummypas ofwel een echte pas.

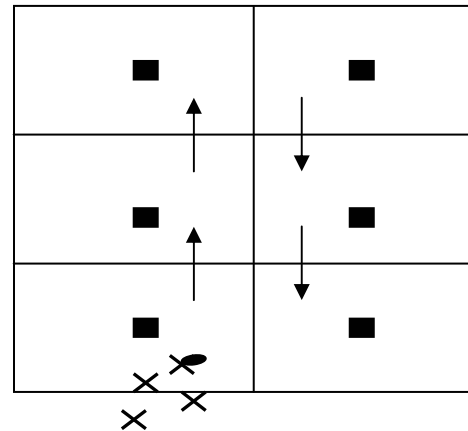
2.2.2. Zonder verdedigers

In het begin is het beter de dummy pas in te oefenen zonder verdedigers. Een andere speler kan wel de mogelijke ontvanger van de pas spelen. Op die manier leren spelers hun ogen en hoofd te draaien in de richting van de ontvanger.

- (i) Aantal: per 2
- (ii) Materiaal: minimum 4 ballen

(iii) Uitleg; In deze oefening zijn de verdediger statisch en passief. Men kan ook gebruik maken van kegels. In groepen van 2 moeten de spelers door de tunnel van verdedigers. Ze oefenen hun dummy pas voor elke verdediger.

(iv) Illustratie:



(v) Noot: *Speel je met echte verdedigers, bespreek dan achteraf of de dummy pas geloofwaardig was.*

Uitbreiding (Voor gevorderden)

(i) Aantal: per 2

(ii) Materiaal: minimum 4 ballen

(iii) Uitleg: De verdedigers zijn nog altijd passief maar bij deze oefening lopen ze naar de baldrager toe. Op die manier worden de echte spelcondities gesimuleerd en moeten de spelers ook de timing van hun dummy pas leren in te schatten.

(iv) Illustratie: zie supra

(v) Noot: *Zorg dat de verdedigers niet te dicht bij de baldragers kunnen. Er mag in geen geval contact zijn tussen de beide spelers.*

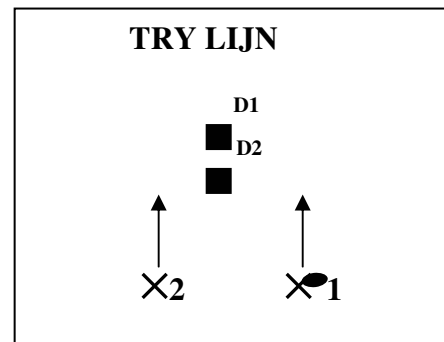
2.2.3. Raad eens?

(i) Aantal: per 4

(ii) Materiaal: minimum 4 ballen

(iii) Uitleg: Deze oefening wordt gespeeld in groepen van 4 met 1 bal. De bedoeling is om de verdediger te slim af te zijn. X1 heeft de bal en X2 is een teamgenoot, naar wie eventueel gepast kan worden. Verdediger D1 staat achter D2 met zijn handen op de rug van D2. D2 blijft stilstaan en functioneert enkel als belemmering voor D1. Dit speelt in het voordeel van de aanvaller. X1 en X2 vallen aan. X1 kan kiezen om de bal door te geven aan X2 of hij kan ook gaan voor een dummy pas om dan nadien zelf te scoren. D1 moet proberen te raden wie de bal heeft en die speler aan te tikken. De spelers kunnen nadien van plaats wisselen.

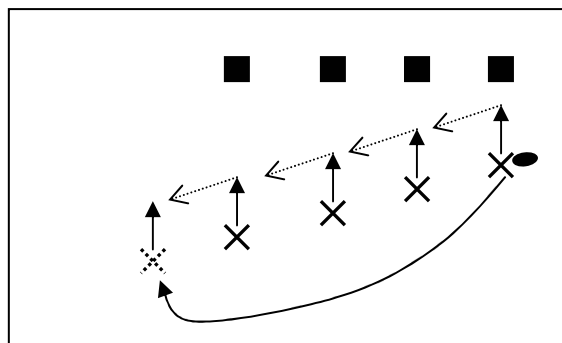
(iv) Illustratie:



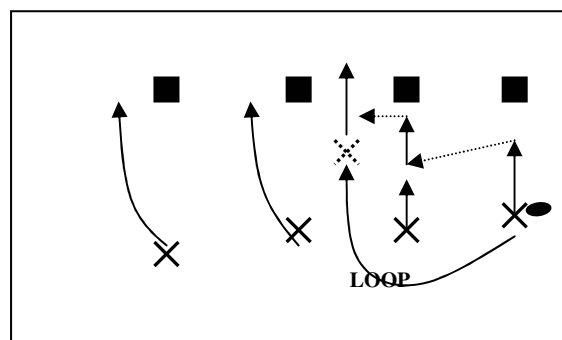
(v) Noot: D1 moet zijn handen op de rug van D2 houden totdat de aanvallers zijn gestart. De aanvallers worden verdedigers.

3. De pas en de loop

Met deze techniek wordt een extra speler in de aanval ingebracht. Hierdoor vergroot de kans om doorheen de verdediging te breken. Op de tekening kan het aanvallersteam een extra speler creëren als X1 de bal doorgeeft en dan via een loop naar de andere kant van het veld loopt om een pas op te vangen van X4.



In deze oefening geeft X1 de bal door aan X2. Hij loopt rond X2 en kan zo gebruik maken van het gat tussen D2 en D3



Noot: Spelers hebben vaak de neiging verder door te lopen als ze de bal hebben gepast. Het probleem met Tag Rugby is dat die spelers zich vaak voor de bal bevinden en dan buitenspel staan. De loop zorgt er vaak voor dat spelers kunnen doorlopen nadat ze de bal hebben doorgegeven.

3.1. Belangrijke punten

- Eerst de bal passeren en dan de loop doen. Verdedigers volgen immers de bal en dit laat weinig plaats over voor de speler om een loop te doen.
- De ontvanger van de bal doet er goed aan om vooruit in de richting van de verdediger te lopen. Dit creëert immers ruimte voor de speler om de loop uit te voeren.
- De lopende speler moet de reactiesnelheid van de verdedigers proberen in te schatten en moet zorgen dat hij achter de verdediging geraakt.
- De pas moet zijdelings gebeuren.

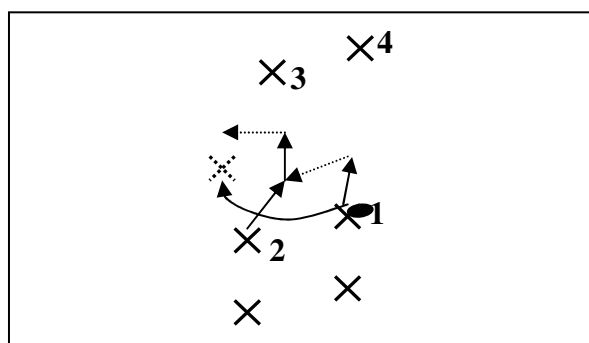
Noot: de spelers die een loop doen, kunnen gemakkelijk als lokaas gebruikt worden. De baldrager kan dan een dummy pas uitvoeren en zelf doorheen de verdediging breken.

3.2. Oefeningen

3.2.1. Pas en Loop

- (i) Aantal: per 2
- (ii) Materiaal: minimum 4 ballen
- (iii) Uitleg: X1 past naar X2 en loopt rond X2 om de bal terug op te vangen. X1 geeft de bal door aan X3 die de actie herhaalt met X4, enz.
- (iv) Illustratie:

- (v) *Noot: X2 moet goed doorlopen zodat X1 geen boog achteruit moet lopen langs X2.*



Voor gevorderden

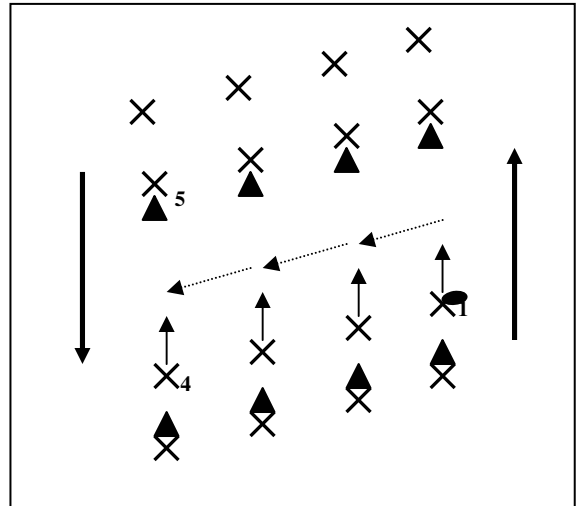
- Breng een statische speler in het spel, gebruik eventueel een kegel
- Verdedigers wandelen/joggen naar de aanvallers maar concentreren zich op de baldrager
- 4 versus 2. Kunnen 4 aanvallers 2 verdedigers verslaan? De pas en de loop of zelfs de dummy pas, kunnen aangewend worden om te scoren.

3.2.2. Voortdurend passen in groepen van 4 of 5

Dit is dezelfde oefening als bij het zijwaarts passen: oefening 2.2.10. (cf. supra)

- (i) Aantal: idem
- (ii) Materiaal: 1 bal per 15 leerlingen
- (iii) Uitleg: Er staan 2 groepjes (van 4 à 5 spelers) tegenover elkaar ter hoogte van de diagonale kegels. Het andere groepje staat achter het groepje met de bal. Het groepje met de bal vertrekt aan de rechterkant bij X1 en past de bal helemaal tot het einde uit, dan past X4 naar de eerste van het volgende groepje (x5). Enz verder

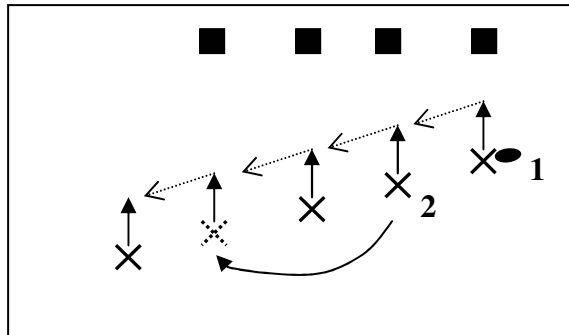
- (iv) Illustratie:



(vi) Noot: *Het is belangrijk dat de eerste speler een zekere afstand loopt alvorens de bal door te geven. Een kegel kan de afstand aanduiden vanwaar gepast kan worden.*

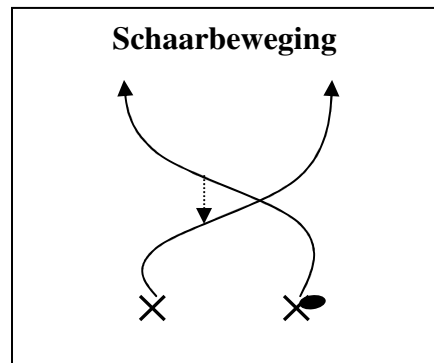
Voor gevorderden

X1 past naar X2, die de bal doorgeeft aan X3. X2 loopt rond X3 en krijgt de bal terug. Hij heeft de bal door aan X4. Pas, pas, loop, pas.



4. De schaar of wissel

Deze oefening wordt de schaar genoemd omdat de spelers hun looplijnen die van een schaar nabootsen. In Tag Rugby wordt het gebruikt om de tegenstander te slim af te zijn. Het houdt de bal ook weg van de zijlijnen. Zo blijft de bal in het spel. Omwille van deze tweede reden wordt de schaar aangeleerd aan jonge spelers. Vooral jonge spelers hebben de neiging om naar de zijlijnen te lopen met de bal in de hoop niet te worden getackeld. De ruimte wordt niet gebruikt en daarbij loop je het risico van de bal buitenspel te zetten. De schaar kan bijgevolg een handige manier zijn om de bal in het spel te houden en het spelverloop niet te blokkeren.



4.1. Belangrijke punten bij het aanleren van de schaar

4.1.1. De baldrager

- Draag de bal met beide handen.
- Hou de ontvanger van de bal in de gaten en loop altijd in die richting van je pas.
- Pas de bal naar een punt voor de ontvanger, mik niet op het lichaam.
- Geef een vriendelijke pas, gebruik de lengte van je armen.
- Draai enkel de schouders, hou je middel zoveel mogelijk naar voren gericht.

Noot: Door in de richting van de ontvanger te kijken, verliezen de verdedigers hun focus op de bal. Dit biedt de mogelijkheid voor een dummy pas of doorlopen met de bal via de schaarbeweging, vb. een dummy schaar.

De baldrager wordt af en toe verplicht de andere richting uit te kijken – hij verliest daarbij de ontvanger uit het oog. De speler loopt dan ook het risico de bal naar de tegenpartij te passen. Vaak is hier de ontvanger in fout.

Noot: Het lijkt comfortabeler om je hele lijf te draaien maar het maakt een aantal acties, zoals een dummy schaarbeweging, onmogelijk.

4.1.2. Draag de bal met beide handen.

- (i) De ontvanger van de bal
 - Vertraag je snelheid en blijf altijd achter de baldrager.
 - Probeer de bal zo vlug mogelijk te vangen zodat de verdediging geen tijd heeft om op deze nieuwe actie te reageren.
- (ii) Beide
 - Ga niet te dicht bij elkaar staan; hou een meter of twee afstand.

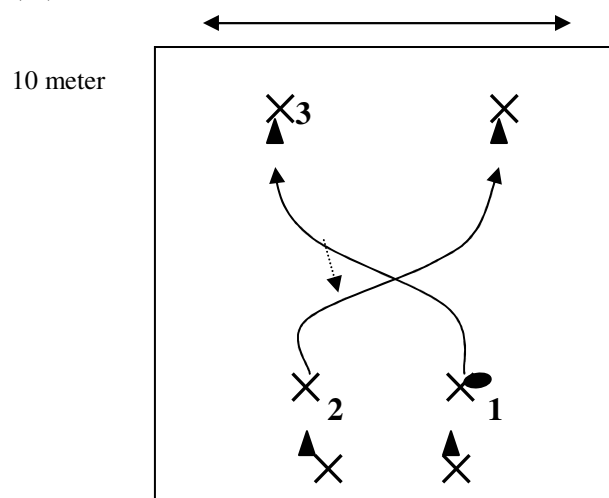
Noot: De schaarbeweging kan een geplande actie zijn maar kan ook instinctief worden uitgevoerd, bijvoorbeeld als de bal de zijlijn nadert. Het hangt van de situatie af wie de beweging gebruikt maar vaak wordt de actie aangekondigd met een luide kreet “schaar” of “wissel”.

4.2. Oefeningen voor de schaarbeweging

4.2.1. Voortdurende schaarbeweging

- (i) Aantal: Werk samen met een partner in groepen van 8 tot 10 personen.
- (ii) Materiaal: minimum 4 ballen.
- (iii) Uitleg: In de oefening kunnen de spelers de schaarbeweging oefenen in duo's op een beperkte ruimte van 10x10m.
X1 heeft de bal en wandelt/jogt naar kegel D. Eenmaal in het midden past hij de bal door aan X2. X2 komt van de andere kant. Hij vangt de bal op en geeft het door aan X3. X1 en X2 gaan achterin hun respectievelijke lijn staan. X3 herhaalt de oefening op de terugweg met partner X4. X4 krijgt de pas en geeft de bal door aan X5 enz.

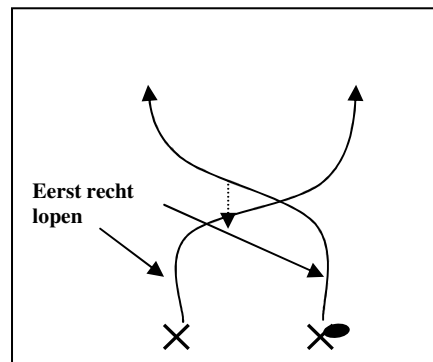
(iv) Illustratie:



- (v) Noot: In het begin kunnen kegels A en C een beetje voor de kegels B en D worden opgesteld. Op die manier loopt de teamgenoot altijd achter de baldrager en wordt er niet gebotst.

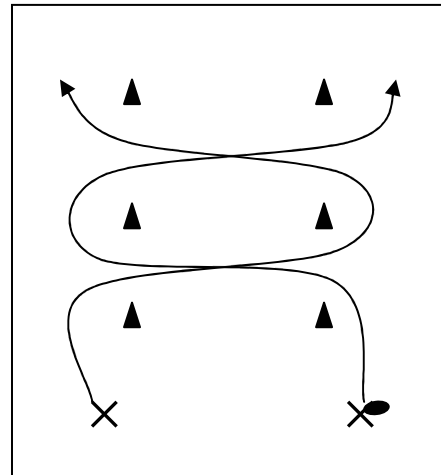
Voor gevorderden

- Doe de oefening al joggend en daarna al lopend.
- Zorg dat de spelers van plaats wisselen, zodat elke speler dezelfde ervaringen opdoet.
- Verplaats kegel B en D zodat ze samen met kegels A en C een vierkant vormen. De ontvanger moet leren zijn snelheid aan te passen zodat hij altijd achter de baldrager blijft.
- Laat de baldrager en de ontvanger eerst een recht stuk lopen tot op de plaats waar de schaarbeweging moet uitgevoerd worden. De intenties van de spelers worden minder duidelijk als de schaarbeweging tot op een onverwacht moment worden uitgesteld.



4.2.2. Kronkelbeweging (oefening 2)

- (i) Aantal: per 2
- (ii) Materiaal: minimum 4 ballen, kegels
- (iii) Uitleg: Zet twee rijen kegels volgens het schema. Maak voortdurend de schaarbeweging rond de kegels. Zorg dat er voldoende afstand is tussen de rijen kegels zodat de spelers niet tegen elkaar opbotsen.
- (iv) Illustratie:



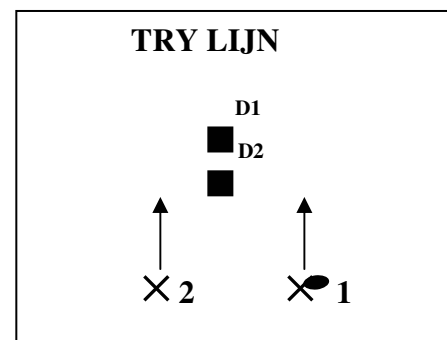
4.2.3. Raad eens?

Dit lijkt op de oefening rond de dummy pas (oefening 2.2.3. zie supra). Het verschil zit hem echter in het feit dat de verdediger van de wijs moet worden gebracht door een schaarbeweging of een dummy schaarbeweging.

- (i) Aantal: per 4
- (ii) Materiaal: minimum 4 ballen
- (iii) Uitleg: Deze oefening wordt gespeeld in groepen van 4 met 1 bal. Deze oefening is heel populair bij jonge spelers. De bedoeling is om de verdediger te slim af te zijn. X1 heeft de bal en X2 is een teamgenoot, naar wie eventueel gepast kan worden. Verdediger D1 staat achter D2 met zijn handen op de rug van D2. D2 blijft stilstaan en functioneert enkel als belemmering voor D1. Dit speelt in het voordeel van de aanvaller. X1 en X2 vallen aan. X1 kan kiezen om de bal door te geven aan X2 of hij kan ook gaan voor een schaarbeweging of dummy schaarbeweging (hij geeft de bal dan niet maar gaat zelf). D1 moet proberen te raden wie de bal heeft en die speler aan te tikken. De spelers kunnen nadien van plaats wisselen.

- (vi) Illustratie:

- (vii) Noot: D1 moet zijn handen op de rug van D2 houden totdat de aanvallers zijn gestart. De aanvallers worden verdedigers.



5. De spin pas (optioneel)

Rugbyhandboeken stellen om de spin pas niet aan te leren aan jongeren. Het argument is vaak dat er meer tijd kruipt in een spin pas omdat de bal correcter in de handen moet liggen. Het duurt bijgevolg langer vooraleer er gepast wordt. Bijgevolg werd dit onderdeel enkel voor de volledigheid aan de cursus toegevoegd.

Er zijn verschillende jonge spelers in staat om een deftige spin pas te lanceren. Het geeft de aanvallers in ieder geval een extra optie. De bal kan vlugger over het veld worden gespeeld, spelers die ver achteraan op het veld staan kunnen worden bereikt, ...

Jonge spelers missen vaak de kracht in hun vingers om een deftige spin pas uit te voeren. Het is daarom aangewezen om de spin pas zo vroeg mogelijk aan te leren om die kracht te ontwikkelen. Deze ontwikkeling gaat natuurlijk samen met een grondige kennis van de spelregels.

Het geeft jonge spelers enorme voldoening om een deftige spin pas uit te voeren. Het is soms verbazingwekkend hoe vlug jonge spelers dit onder de knie krijgen.

Volgens mij wordt de spin pas het best met 1 hand eerst aangeleerd. Jonge spelers blunderen vaker als de tweede hand erbij komt. Vaak gebruiken de spelers de tweede hand om de bal te doen draaien, terwijl de tweede hand enkel de bal moet begeleiden.

Enkele belangrijke stappen

Zorg dat de ballen aangepast zijn aan de leeftijdscategorie van de spelers. Te klein is beter dan te groot. Ballen die niet te hard opgeblazen zijn, tolleren gemakkelijker.

Noot: De volgende moeilijke oefeningen zijn beschreven voor rechtshandige.

Het passen gebeurt met de linkerhand, het begeleiden van de bal met rechts. In het begin kunnen deze oefeningen stilstaand gebeuren.

1) Probeer eens

Demonstreer een spin pas en laat daarna de spelers zelf eens proberen. Sommige zullen geen problemen hebben om dit foutloos te doen. In dit geval kunnen ze oefenen op de accuraatheid, de afstand, ... Ze kunnen de andere spelers helpen.

2) Met 1 hand

Sta stil op ongeveer 5 meter van een ontvanger. Je staat zijdelings tegenover de ontvanger. Neem een voorwaartse stap met je linkervoet zodat de tenen van je voet naar de ontvanger wijzen.

Spreid je rechterhand rond de bal met je vingers naar jezelf gericht. (Dirty fingers – Clean palms) De neus van de bal is gericht naar de andere speler. Slinger de bal naar achteren en naar voren om vaart te creëren. Als je de bal past, breng je de bal aan het rollen met je rechterhand. Zorg dat je palm naar onderen gericht eindigt. Als de bal vertrekt, geef dan een extra duw met je vingers.

Maak je geen zorgen over de afstand, maar probeer de bal zo goed mogelijk te doen tolleren.

Zorg dat de neus van de bal naar de ontvanger gericht is als de bal door de lucht zweeft.

Als je de techniek onder de knie hebt, probeer dan steeds een grotere afstand te overbruggen.

De bal gaat verder als er meer met de arm wordt geslingerd.

3) Twee handen

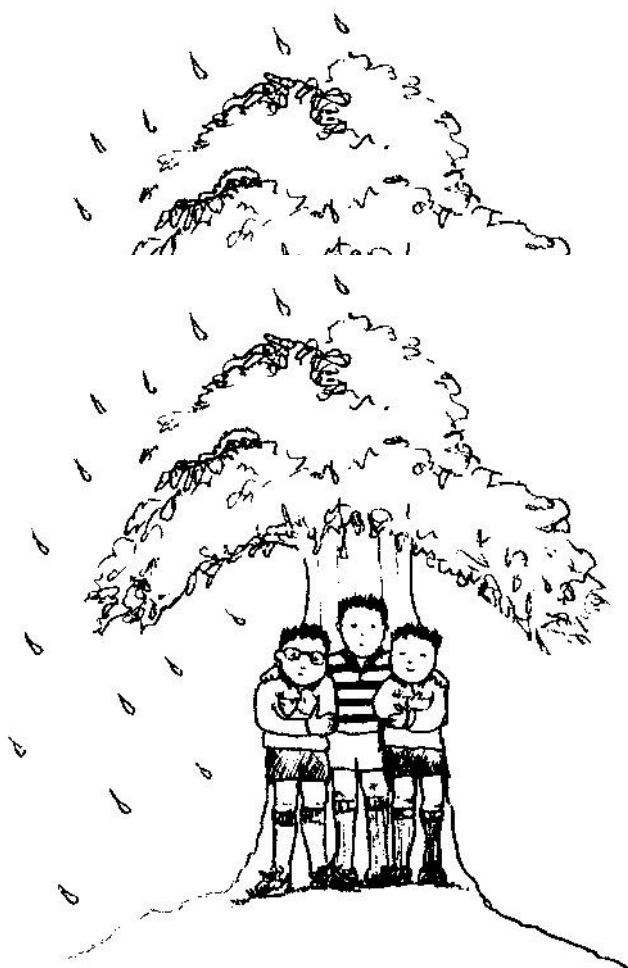
Als de spelers de techniek met 1 hand onder de knie hebben, oefen dan met 2 handen. Je rechterhand houdt de bal onderaan en aan de achterkant vast. De linkerhand ligt bovenop de bal, meer naar voren gericht. Vingers zijn naar beneden gericht, duimen naar omhoog (beide duimen zijn naar de neus van de bal gericht). Denk eraan: DIRTY FINGERS - CLEAN PALMS. Druk de bal zachtjes aan en slinger met beide armen alvorens te passen. Het is enkel de linkerduim die de rechterhand assisteert bij het doen tolleren. Die duim blijft op de bal gedrukt en duwt de bal af. De andere linkervingers begeleiden enkel de positie van de bal.

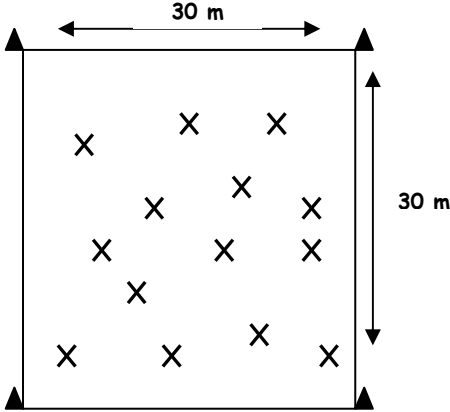
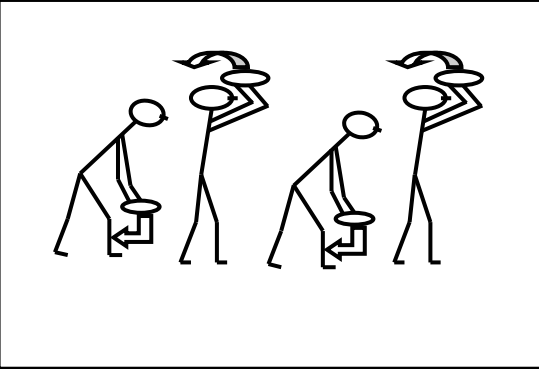
Noot: Het gebeurt vaak dat de spin pas niet meer lukt met 2 handen. Benadruk vooral dat de achterwaartse slingerbeweging van de arm belangrijker is dan het passen en dat de rechterhand nog altijd de actie domineert.

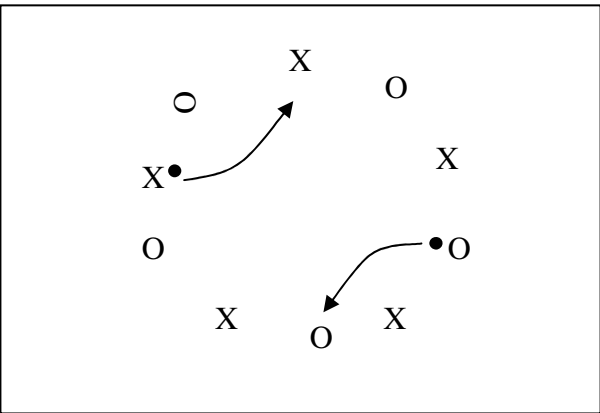
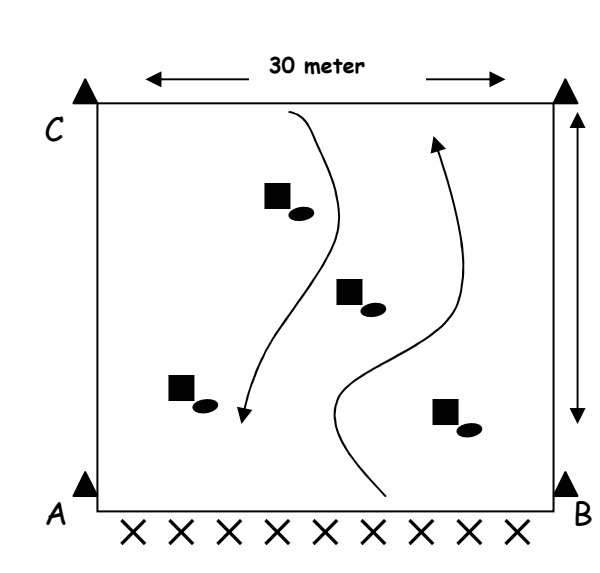
Noot: Als er gepast moet worden naar rechts, dan worden de rollen gewoon omgedraaid. Het is nu de linkerhand die het draaien van de bal controleert. Heel wat spelers spelen hierbij vals en draaien de bal met hun rechterhand. Spelers moeten op hun fout gewezen worden omdat deze techniek niet effectief blijkt in wedstrijden.

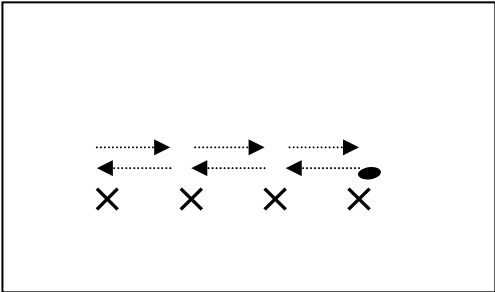
DEEL 4

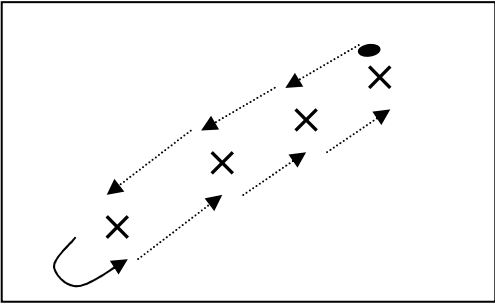
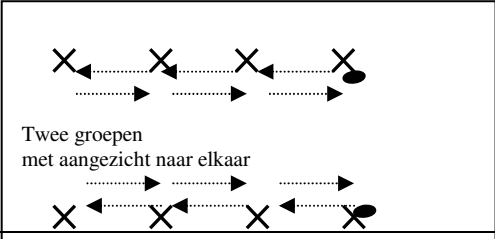
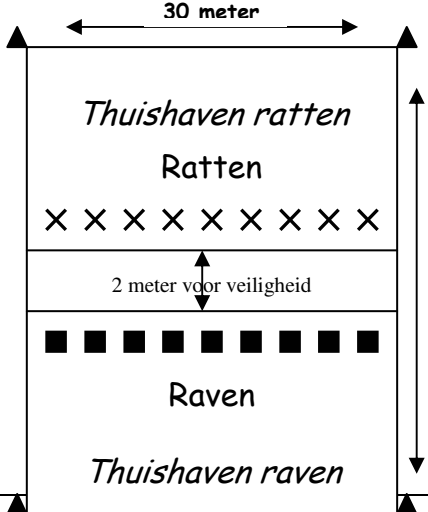
DIDACTISCHE HULPMIDDELEN

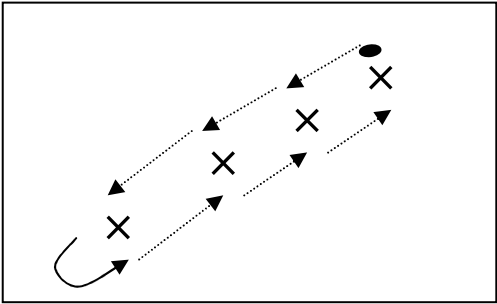


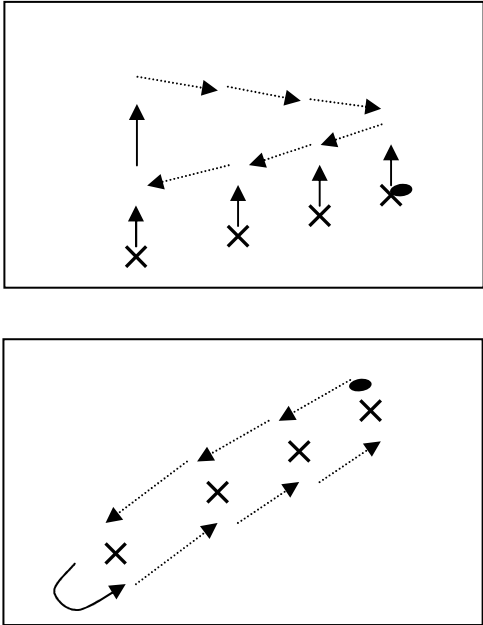
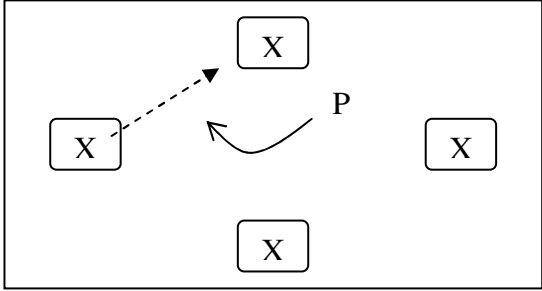
Les 1			
Doelstellingen	Leerstof	Lesorganisatie	Evaluatie
<u>Opwarming:</u> • Cardiovasculaire prikkel • ruimtebesef	Staartjes: Elke leerling doet zijn tagriem aan of gebruikt linten die hij in zijn broek steekt. Het is iedereen tegen iedereen. De bedoeling is zoveel mogelijk linten te verzamelen. Na 30 sec of langer worden de linten geteld.		
<u>Kern:</u> • balgevoel • samenspel	Op een rij en bal doorgeven: De leerlingen maken rijen van ongeveer 10 personen, de eerste in de rij heeft de bal. op het signaal van de leerkracht geeft de eerste de bal door boven zijn hoofd, de 2^{de} door zijn benen enz. als de laatste de bal heeft loopt die naar voor en begint de beweging opnieuw. Het spel eindigt als de beginnende leerling terug vooraan staat. <i>Noot: je kunt dit ook om ter snelst doen.</i>		

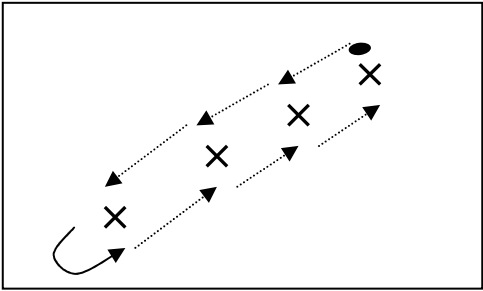
• balhandeling • samenspel • snelheid	Inhaalbal: de leerlingen maken 1 grote cirkel (als dat niet mogelijk is dan 2). In de cirkel zijn 2 ploegen vertegenwoordigd. 2 leerlingen van een verschillende ploeg en die tegenover elkaar staan, hebben een bal. op het signaal van de leerkracht wordt de bal in wijzerszin onderhands gepast. Het is de bedoeling om de bal van de andere ploeg in te halen. <i>Noot: het is het beste om dit eerst eens zonder tijdsdruk in te oefenen.</i>		
<u>Slot:</u> • ruimtebesef • tijdbesef • samenspel	Octopus: verdeel de klas in groepjes van 3 of 4, iedereen doet zijn tagriem om of linten. 1 groepje staat in het midden van het veld (met ieder één bal), de rest van de leerlingen staan achter de lijn AB. Het is de bedoeling dat de leerlingen over lopen maar dat de groep die in het midden staat dit probeert te verhinderen door de leerlingen met de bal aan te tikken. Als je getikt bent, moet je stilstaan en ben je een tentakel. Je mag als tentakel de linten van overlopende leerlingen aftrekken zodat zij ook een tentakel worden. Het spel stopt als iedereen eraan is.		

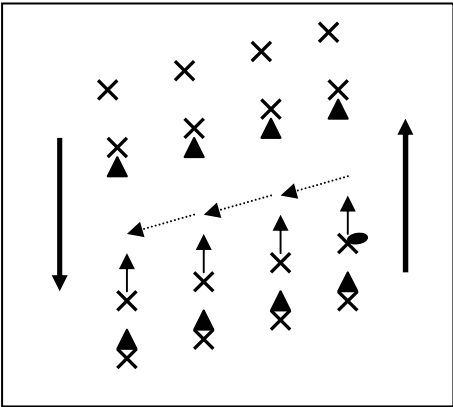
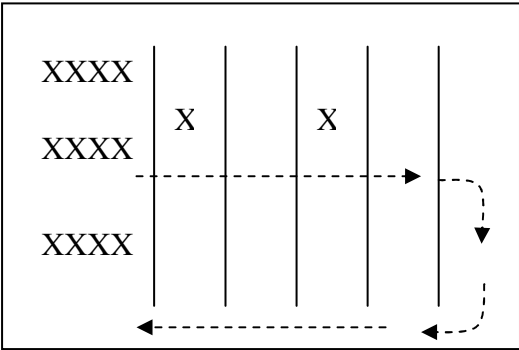
Les 2			
Doelstellingen	Leerstof	Lesorganisatie	Evaluatie
<u>Opwarming:</u> • cardiovasculair • ruimtebesef	Jagersbal: de leerlingen doen hun tagriem om of gebruiken linten. Er is om te beginnen één jager die met de bal zoveel mogelijk leerlingen tracht te tikken. Eens je getikt bent ga je in spreidstand staan, je kunt terug meedoen met het spel als een medeleerling door je benen kruipt.		
<u>Kern:</u> • balgevoel • passen • lichaamsbesef • houdingsbesef	Passen kort bij elkaar op een rechte lijn: De spelers stellen zich op een rechte lijn op “armafstand” van elkaar. Dit is een stilstaande oefening. De bal wordt gewoon aan de speler overhandigd. Zorg dat spelers enkel hun bovenlichaam bewegen. Stap 2: idem, maar alle ballen worden onderhands gepast. Ontmoedig het passen van de bal op borsthoogte zoals de gewoonte is bij basketbal en korfbal. De bal beschrijft een halve cirkel tijdens het passen. De spelers moeten ver genoeg van elkaar verwijderd zijn zodat de ontvanger zich moet uittrekken om de bal op te vangen. Verwissel van plaats zo vaak als nodig.		

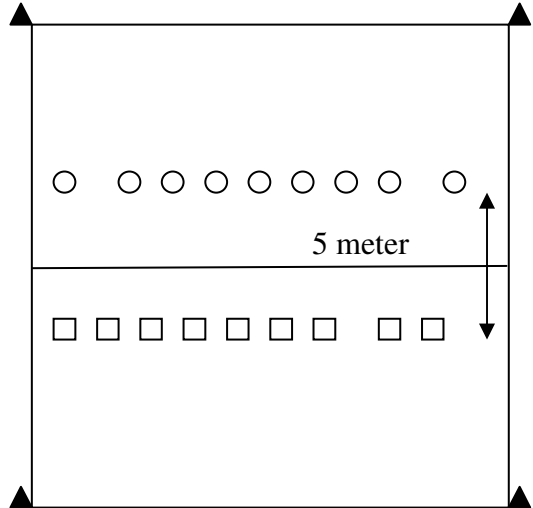
• tijdsbesef • handvaardigheid	Passen kort bij elkaar op een schuine lijn: zelfde als de vorige oefening maar nu op een schuine lijn. Eens de bal aan het uiteinde is draaien de leerlingen 180 graden en beginnen opnieuw. <i>Noot: zeg bij deze oefening dat men bij rugby niet voorwaarts mag passen.</i> Om ter snelst: terug op een rechte lijn maar nu tegenover een ander ploegje, om ter snelst.	 	
<u>Slot:</u> • animatie • concentratie	Ratten en raven: alle leerlingen doen hun gordel aan. De groep wordt in 2 verdeeld, de ene groep zijn de ratten, de ander de raven. Ze stellen zich op zoals aangegeven op de tekening. De leerkracht roept nu ratten of raven. Indien de leerkracht ratten roept, lopen de ratten zo snel mogelijk naar hun “thuishaven” (achter de lijn). De raven proberen de linten van de ratten af te nemen. <i>Noot: je kunt met een score werken. 1 afgetrokken lint = 1 punt</i>		

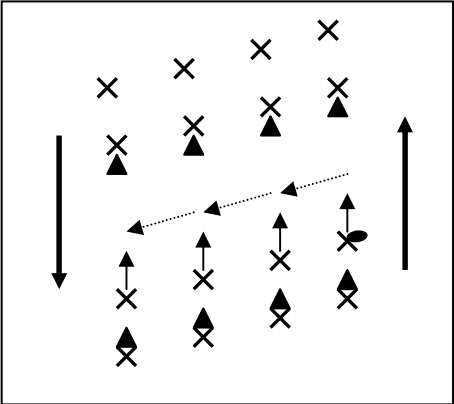
Les 3			
Doelstellingen	Leerstof	Lesorganisatie	Evaluatie
<u>Opwarming:</u> • cardiovasculair • tactisch inzicht • samenspel	10 bal: de klas wordt verdeeld in 2 ploegen die van elkaar te onderscheiden zijn (vestjes). De ploeg met de bal tracht 10 passen te geven naar ploegmaats. De andere ploeg tracht de bal te onderscheppen. Benadruk dat je mag lopen met de bal zoals in het rugby. <i>Noot: als dit te moeilijk is kan je ook 5 bal spelen.</i> <i>Als het te gemakkelijk is, moeten de leerlingen opnieuw tellen wanneer de bal valt.</i>		
<u>Kern:</u> • houdingsbesef • techniek	Passen kort bij elkaar op een schuine lijn: Dit is een stilstaande oefening. De bal wordt gewoon aan de speler overhandigd. Zorg dat spelers enkel hun bovenlichaam bewegen. Alle ballen worden onderhands gepast. Eens de bal aan het uiteinde is draaien de leerlingen 180 graden en beginnen opnieuw. <i>Noot: zeg bij deze oefening dat men bij rugby niet voorwaarts mag passen.</i>		

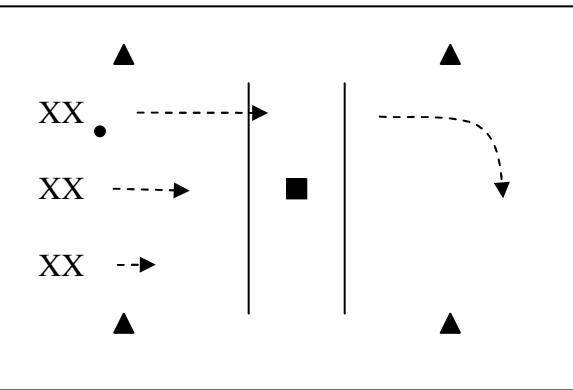
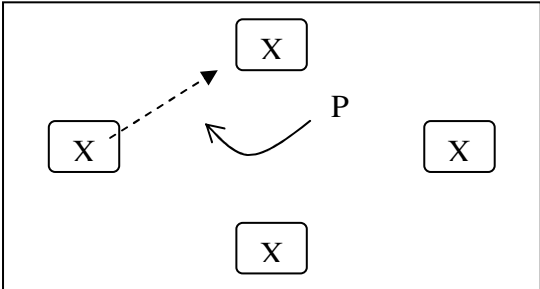
• ruimtebesef • handvaardigheid	En nu met wandelen en joggen: zelfde als de vorige oefening maar nu met wandelen en daarna joggen. Spelers moeten leren om hun middel te draaien bij het doorgeven van de bal. Wanneer de bal op het uiteinde is gaat hij terug. De leerlingen blijven kort bij elkaar. Passen: zoals de 1^{ste} oefening maar nu staan de spelers verder uit elkaar zodat ze moeten passen. De passen worden steeds onderhands (geen borstpas) gegeven en niet voorwaarts. <i>Noot: laat ze eerst in stilstand een pas geven naar elkaar, daarna kan je dezelfde oefening met wandelen en joggen doen. De overgang van stilstand naar lopen is moeilijk, moedig daarom de leerlingen aan om eerst 3 passen te zetten voordat ze de bal geven.</i>		
<u>Slot:</u> • animatie • tactisch spel • samenspel • ruimtebesef	Piratenbal: op zee liggen enkele schepen voor anker (matten in de zaal). De matrozen willen een schat van het ene schip naar het andere overbrengen (de bal naar elkaar gooien). Er is echter 1 piraat die de schat tracht te onderscheppen. <i>Noot: het aantal matten, ballen en piraten kan variëren om meer spelers te laten deelnemen. We blijven onderhands werpen.</i>		

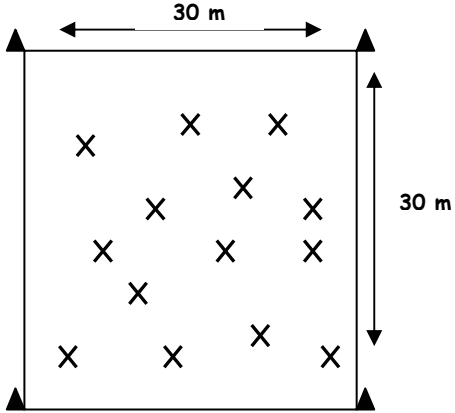
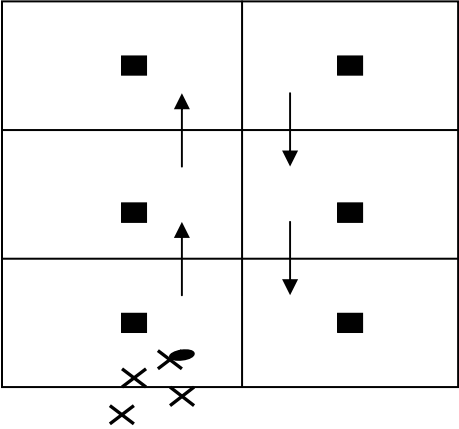
Les 4			
Doelstellingen	Leerstof	Lesorganisatie	Evaluatie
<u>Opwarming:</u> • cardiovasculair • Oog - hand coördinatie • reactiesnelheid	De leerlingen lopen door elkaar en passen willekeurig de bal naar elkaar. Wanneer de leerkracht een signaal geeft doen ze het volgende: ➤ Bal omhoog werpen en opvangen ➤ Bal omhoog werpen en in de handen klappen voor het vangen ➤ Bal omhoog smijten en rond de as draaien voor het vangen ➤ de bal opvangen zonder geluid ➤ bal rond de lende draaien ➤ 8-vorm maken met de bal tussen de benen ➤ bal opgooien en dan je oor en je buik aantikken en opvangen		
<u>Kern:</u> • techniek	Passen: per 4 of 5. De passen worden steeds onderhands (geen borstpas) gegeven en niet voorwaarts.		

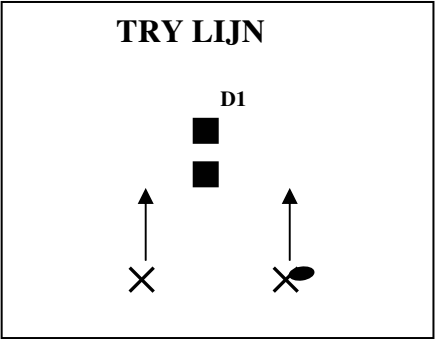
• handvaardigheid • samenspel • tijdsbesef	Voortdurend doorgeven van de bal: Er staan 2 groepjes (van 4 à 5 spelers) tegenover elkaar ter hoogte van de diagonale kegels. Het andere groepje staat achter het groepje met de bal. Het groepje met de bal vertrekt aan de rechterkant bij X1 en past de bal helemaal tot het einde uit, dan past X4 naar de eerste van het volgende groepje (x5). Enz verder <i>Noot: Het is belangrijk dat de eerste speler een zekere afstand loopt alvorens de bal door te geven. Een kegel kan de afstand aanduiden vanwaar gepast kan worden</i> Douane: de leerlingen staan opgesteld in 3 rijen. Door te passen, en zo de douaniers te ontwijken, proberen ze de overkant te bereiken <i>Noot: we passen onderhands de bal door. De leerlingen blijven altijd achter de bal zodat ze een bal kunnen krijgen.</i>	 	
--	--	--	--

<u>Slot:</u> • spelvreugde • ruimtebesef • tijdsbesef • samenspel	Tagrugby (zie spelregels): verdeel de klas in 2 groepen van ongeveer 10 leerlingen. Elke leerlingen doet zijn tagrieml om of gebruikt linten. De bedoeling is om te scoren achter de lijn van de ander ploeg. Je mag lopen en met de bal naar voor passen. Elke vorm van contact is verboden en moet bestraft worden met balverlies. Je mag alleen de linten van de speler met de bal afpakken. Wanneer iemand een lint aftrekt roept die luid “tag”, de speler doet even niet meer mee aan het spel tot hij het lint heeft terug gegeven. De andere speler bevestigt het lint terug en doet tijdens deze periode ook tijdelijk niet meer mee aan het spel. Het spel begint met een vrije pas in het midden van het veld (ook na een doelpunt). Beide ploegen staan dan op 5 meter van elkaar (zie tekening). Wanneer iemand buiten loopt of bij een fout is het telkens vrije pas.		
---	--	---	--

Les 5			
Doelstellingen	Leerstof	Lesorganisatie	Evaluatie
<u>Opwarming:</u> • cardiovasculair • ruimtebesef	Jagersbal: de leerlingen doen hun tagriem om of gebruiken linten. Er is om te beginnen één jager die met de bal zoveel mogelijk leerlingen tracht te tikken. Eens je getikt bent ga je in spreidstand staan, je kunt terug meedoen met het spel als een medeleerling door je benen kruipt.		
<u>Kern:</u> • handvaardigheid • samenspel • tijdsbesef	Voortdurend doorgeven van de bal: Er staan 2 groepjes (van 4 à 5 spelers) tegenover elkaar ter hoogte van de diagonale kegels. Het andere groepje staat achter het groepje met de bal. Het groepje met de bal vertrekt aan de rechterkant bij X1 en past de bal helemaal tot het einde uit, dan past X4 naar de eerste van het volgende groepje (x5). Enz verder <i>Noot: Het is belangrijk dat de eerste speler een zekere afstand loopt alvorens de bal door te geven. Een kegel kan de afstand aanduiden vanwaar gepast kan worden</i>		

• anticipatievermogen ontwikkelen • samenspel	Oefening in het beslissen: per 3 aanvallers en 1 verdediger. Leerlingen doen tagriem om of gebruiken linten. De bedoeling is om de verdediger voorbij te gaan door te passen of zelf door te gaan. De verdediger mag alleen het lint van de baldrager af pakken (= 1 punt). Als de aanvallers kunnen scoren krijgen zij een punt. Wie heeft het eerste 5 punten? <i>Noot: naargelang het niveau van de leerlingen kan er ook 4 tegen 1 of 3 tegen 2 gespeeld worden.</i>		
<u>Slot:</u> • animatie • tactisch spel • samenspel • ruimtebesef	Piratenbal: op zee liggen enkele schepen voor anker (matten in de zaal). De matrozen willen een schat van het ene schip naar het andere overbrengen (de bal naar elkaar gooien). Er is echter 1 piraat die de schat tracht te onderscheppen. <i>Noot: het aantal matten, ballen en piraten kan variëren om meer spelers te laten deelnemen. We blijven onderhands werpen.</i>		

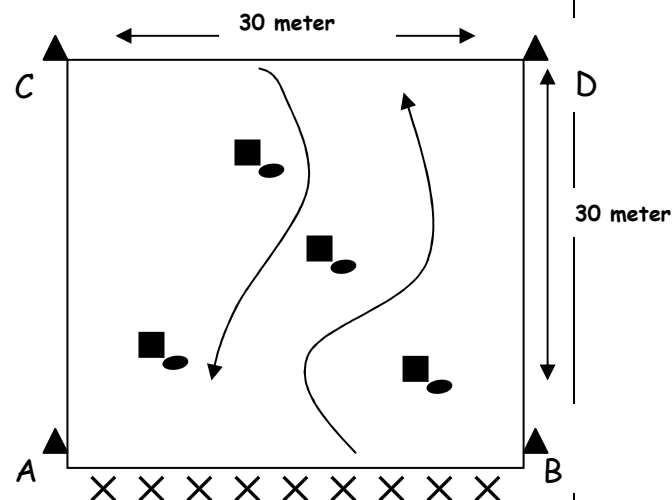
Les 6			
Doelstellingen	Leerstof	Lesorganisatie	Evaluatie
<u>Opwarming:</u> • Cardiovasculaire prikkel • ruimtebesef	Staartjes: Elke leerlingen doet zijn tagriem aan of gebruikt linten die hij in zijn broek steekt. Het is iedereen tegen iedereen. De bedoeling is zoveel mogelijk linten te verzamelen. Na 30 sec of langer worden de linten geteld.		
<u>Kern:</u> • techniek • ruimtelijk inzicht	Dummy pas zonder verdedigers: per 2, In deze oefening zijn de verdediger statisch en passief. Men kan ook gebruik maken van kegels. In groepen van 2 moeten de spelers door de tunnel van verdedigers. Ze oefenen hun dummy pas voor elke verdediger. <i>Noot: Speel je met echte verdedigers, bespreek dan achteraf of de dummy pas geloofwaardig was.</i>		

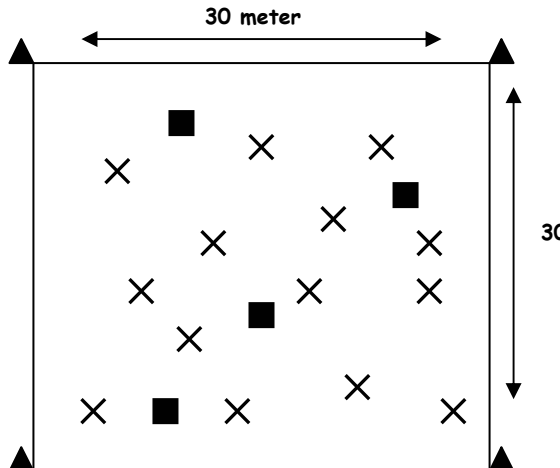
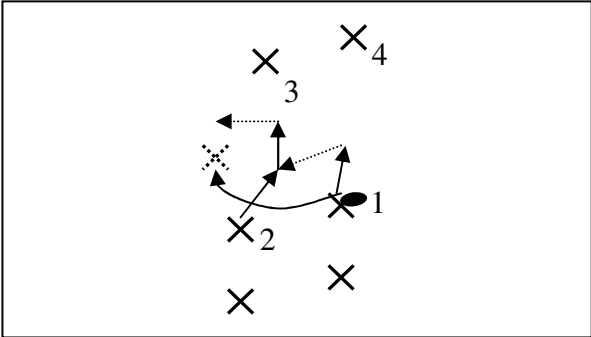
• tijdsbesef • anticipatievermogen ontwikkelen	Uitbreiding: per 2, De verdedigers zijn nog altijd passief maar bij deze oefening lopen ze naar de baldrager toe. Op die manier worden de echte spelcondities gesimuleerd en moeten de spelers ook de timing van hun dummy pas leren in te schatten. <i>Noot: Zorg dat de verdedigers niet te dicht bij de baldragers kunnen. Er mag in geen geval contact zijn tussen de beide spelers.</i> Raad eens?: Deze oefening wordt gespeeld in groepen van 4 met 1 bal. Deze oefening is heel populair bij jonge spelers. De bedoeling is om de verdediger te slim af te zijn. X1 heeft de bal en X2 is een teamgenoot, naar wie eventueel gepast kan worden. Verdediger D1 staat achter D2 met zijn handen op de rug van D2. D2 blijft stilstaan en functioneert enkel als belemmering voor D1. Dit speelt in het voordeel van de aanvaller. X1 en X2 vallen aan. X1 kan kiezen om de bal door te geven aan X2 of hij kan ook gaan voor een dummy pas om dan nadien zelf te scoren. D1 moet proberen te raden wie de bal heeft en die speler aan te tikken. <i>Noot: D1 moet zijn handen op de rug van D2 houden totdat de aanvallers zijn gestart. De aanvallers worden verdedigers.</i>		
---	--	---	--

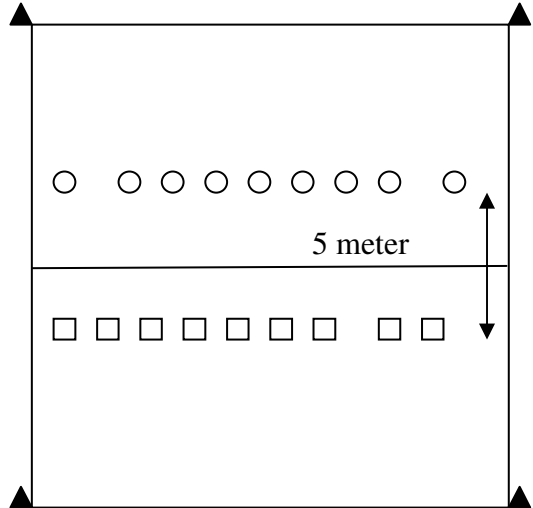
Slot:

- ruimtebesef
- tijdbesef
- samenspel

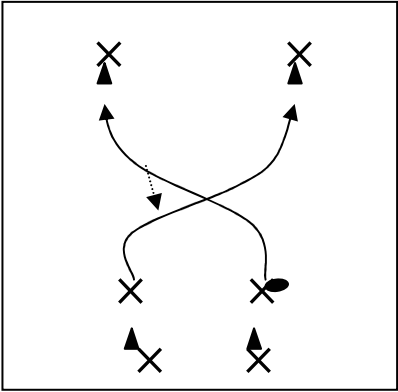
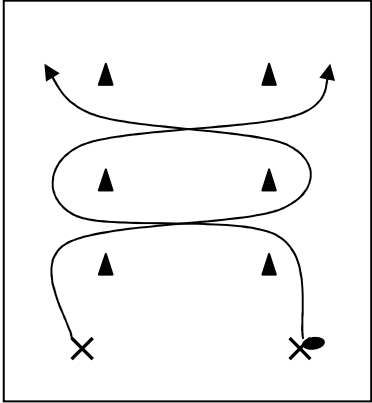
Octopus: verdeel de klas in groepjes van 3 of 4, iedereen doet zijn tagriem om of linten. 1 groepje staat in het midden van het veld (met ieder één bal), de rest van de leerlingen staan achter de lijn AB. Het is de bedoeling dat de leerlingen over lopen maar dat de groep die in het midden staat dit probeert te verhinderen door de leerlingen met de bal aan te tikken. Als je getikt bent, moet je stilstaan en ben je een tentakel. Je mag als tentakel de linten van overlopende leerlingen aftrekken zodat zij ook een tentakel worden. Het spel stopt als iedereen eraan is.

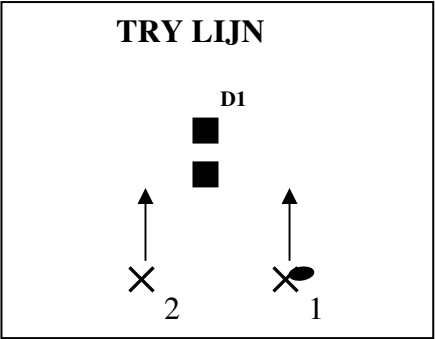


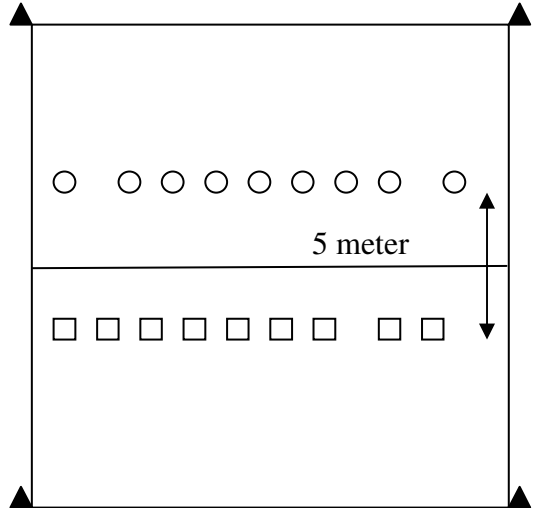
Les 7			
Doelstellingen	Leerstof	Lesorganisatie	Evaluatie
<u>Opwarming:</u> • cardiovasculair • samenspel • ruimtebesef	Vast in de modder: iedere leerling doet een tagriem om of gebruikt linten. Verdeel de klas in 4 groepen. 1 groep tackelaars, zij proberen op het signaal van de leerkracht zoveel mogelijk linten te pakken. Als een leerling wordt getackeld, bevestigt hij terug zijn lint en gaat hij in spreidstand staan. De leerling wordt bevrijdt als een medeleerling door zijn benen kruipt. Na een minuut of langer worden het aantal vastgelopen spelers opgeteld.		
<u>Kern:</u> • techniek • ruimtelijk inzicht	Pas en Loop: per 2, X1 past naar X2 en loop rond X2 om de bal terug op te vangen. X1 geeft de bal door aan X3 die de actie herhaalt met X4, enz. <i>Noot: X2 moet goed doorlopen zodat X1 geen boog achteruit moet lopen langs X2.</i>		

<u>Slot:</u> • spelvreugde • ruimtebesef • tijdsbesef • samenspel	Tagrugby (zie spelregels): verdeel de klas in 2 groepen van ongeveer 10 leerlingen. Elke leerlingen doet zijn tagriem om of gebruikt linten. De bedoeling is om te scoren achter de lijn van de ander ploeg. Je mag lopen met de bal maar we passen niet voorwaarts. Elke vorm van contact is verboden en moet bestraft worden met balverlies. Je mag alleen de linten van de speler met de bal afpakken. Wanneer iemand een lint aftrekt roept die luid “tag”, de speler doet even niet meer mee aan het spel tot hij het lint heeft terug gegeven. De andere speler bevestigt het lint terug en doet tijdens deze periode ook tijdelijk niet meer mee aan het spel. Het spel begint met een vrije pas in het midden van het veld (ook na een doelpunt). Beide ploegen staan dan op 5 meter van elkaar (zie tekening). Wanneer iemand buiten loopt of bij een fout is het telkens vrije pas. <i>Noot: er gaan nog veel fouten gemaakt worden, fluit niet alles af, let vooral op de grote fouten</i>		
---	---	---	--

Les 8			
Doelstellingen	Leerstof	Lesorganisatie	Evaluatie
<u>Opwarming:</u> • Oog – hand – coördinatie • reactiesnelheid	De leerlingen lopen door elkaar en passen willekeurig de bal naar elkaar. Wanneer de leerkracht een signaal geeft doen ze het volgende: ➤ Bal omhoog werpen en opvangen ➤ Bal omhoog werpen en in de handen klappen voor het vangen ➤ Bal omhoog smijten en rond de as draaien voor het vangen ➤ de bal opvangen zonder geluid ➤ bal rond de lende draaien ➤ 8-vorm maken met de bal tussen de benen ➤ bal opgooien en dan je oor en je buik aantikken en opvangen		

<u>Kern:</u> • techniek • samenspel • ruimtelijk inzicht • timing	Schaarbeweging: In de oefening kunnen de spelers de schaarbeweging oefenen in duo's op een beperkte ruimte van 10 m X 10m. X1 heeft de bal en wandelt/jogt naar kegel D. Eenmaal in het midden past hij de bal door aan X2. X2 komt van de andere kant. Hij vangt de bal op en geeft het door aan X3. X1 en X2 gaan achterin hun respectievelijke lijn staan. X3 herhaalt de oefening op de terugweg met partner X4. X4 krijgt de pas en geeft de bal door aan X5 enz. <i>Noot: In het begin kunnen kegels A en C een beetje voor de kegels B en D worden opgesteld. Op die manier loopt de teamgenoot altijd achter de baldrager en wordt er niet gebotst.</i> Kronkelbeweging: Zet twee rijen kegels volgens het schema. Maak voortdurend de schaarbeweging rond de kegels. Zorg dat er voldoende afstand is tussen de rijen kegels zodat de spelers niet tegen elkaar opbotsen.	10meter ←————→  	
---	--	--	--

• Anticipatievermogen ontwikkelen • tijdsbesef	Raad eens?: Deze oefening wordt gespeeld in groepen van 4 met 1 bal. Deze oefening is heel populair bij jonge spelers. De bedoeling is om de verdediger te slim af te zijn. X1 heeft de bal en X2 is een teamgenoot, naar wie eventueel gepast kan worden. Verdediger D1 staat achter D2 met zijn handen op de rug van D2. D2 blijft stilstaan en functioneert enkel als belemmering voor D1. Dit speelt in het voordeel van de aanvaller. X1 en X2 vallen aan. X1 kan kiezen om de bal door te geven aan X2 of hij kan ook gaan voor een schaarbeweging of dummy schaarbeweging (hij geeft de bal dan niet maar gaat zelf). D1 moet proberen te raden wie de bal heeft en die speler aan te tikken. De spelers kunnen nadien van plaats wisselen. <i>Noot: D1 moet zijn handen op de rug van D2 houden totdat de aanvallers zijn gestart. De aanvallers worden verdedigers.</i>		
---	--	---	--

<u>Slot:</u> • spelvreugde • ruimtebesef • tijdsbesef • samenspel	Tagrugby (zie spelregels): verdeel de klas in 2 groepen van ongeveer 10 leerlingen. Elke leerlingen doet zijn tagriem om of gebruikt linten. De bedoeling is om te scoren achter de lijn van de ander ploeg. Je mag lopen met de bal maar we <u>passen niet voorwaarts</u>. Elke vorm van contact is verboden en moet bestraft worden met balverlies. Je mag alleen de linten van de speler met de bal afpakken. Wanneer iemand een lint aftrekt roept die luid “tag”, de speler doet even niet meer mee aan het spel tot hij het lint heeft terug gegeven. De andere speler bevestigt het lint terug en doet tijdens deze periode ook tijdelijk niet meer mee aan het spel. Het spel begint met een vrije pas in het midden van het veld (ook na een doelpunt). Beide ploegen staan dan op 5 meter van elkaar (zie tekening). Wanneer iemand buiten loopt of bij een fout is het telkens vrije pas. <i>Noot: er gaan nog veel fouten gemaakt worden, fluit niet alles af, let vooral op de grote fouten</i>		
---	---	---	--

