

Rugby



... iets voor jou ?

Wat is nu eigenlijk rugby?

De rugbysport in Nederland geniet langzaam maar zeker een steeds grotere bekendheid. Bestaande verenigingen groeien uit tot hechte clubs en ieder seizoen kan de Nederlandse Rugby Bond weer nieuwe verenigingen inschrijven.

Toch is het vooroordeel van de grote massa over deze sport nog lang niet weggewerkt. "Ruw", "hard" en "gemeen" zijn woorden die door velen gehanteerd worden als het om rugby gaat. Helaas, want de waarheid is anders. Rugby is in feite een snel en opwindend spel, dat veel inspanning van alle spelers vereist.



Mensen, die voor het eerst een rugbywedstrijd zien, zijn veelal na een half uur al uitgekeken op dat "stomme gehol achter een ei", enkel en alleen omdat men de regels niet kent. Daarom geeft dit boekje wat uitleg over de basisregels en de sfeer van de rugbysport, waarmee een wedstrijd en de sport zelf gemakkelijker gevolgd kunnen worden.

Om echt plezier aan de rugbysport te beleven moet je

- *de spelregels en hun invloed op de wedstrijd kennen*
- *hard trainen en fit worden*
- *de technieken en vaardigheden leren en veel oefenen.*

Als je dát allemaal kunt, kent en bent zul je gaan genieten van een van 's werelds mooiste balsporten.

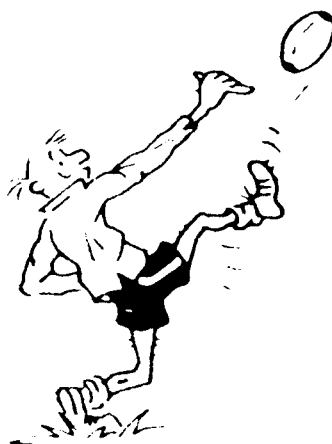
De wedstrijd

Het doel van het spel is dat twee teams van elk 15 spelers, met inachtneming van eerlijk spel overeenkomstig de regels en in sportieve geest, trachten, door middel van het dragen, overspelen en schoppen van de bal, zoveel mogelijk punten te scoren. Het team, dat de meeste punten scoort, is de winnaar van de wedstrijd.

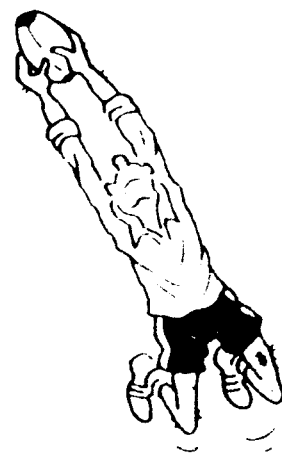
Een wedstrijd wordt begonnen met een aftrap, waarna iedere speler die niet buitenspel is op ieder moment.....



aftrap



..... de bal naar voren mag schoppen



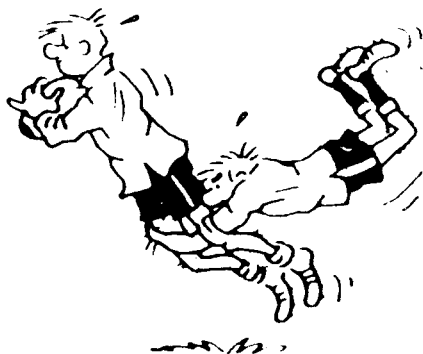
..... de bal mag vangen



..... met de bal mag lopen



..... de bal mag oppakken



..... mag tackelen of duwen tegen een tegenstander, die de bal heeft



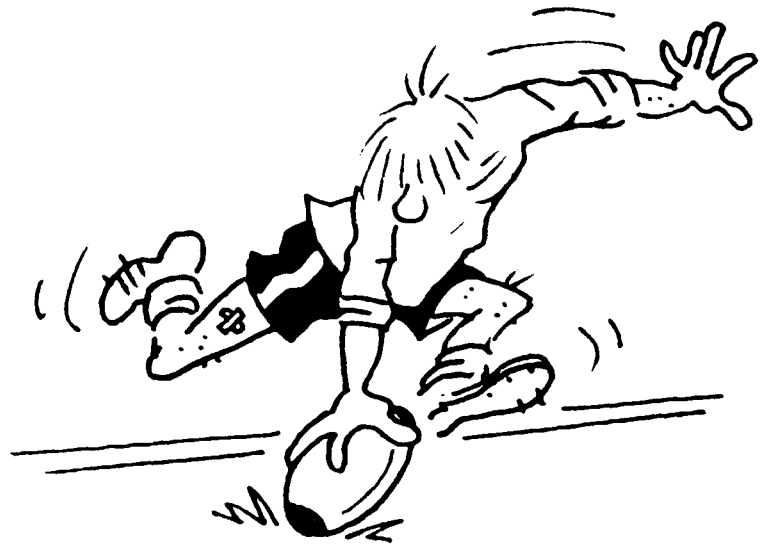
..... de bal naar een andere speler mag passen of gooien



..... op de bal mag vallen

Wijze van scoren

Het doel van rugby is de ei-vormige bal achter de doellijn van de tegenstander op de grond te drukken. Deze **"try"** levert vijf punten op en men verwerft hierdoor het recht op het nemen van een **"conversie"**, welke bij succes twee punten oplevert.



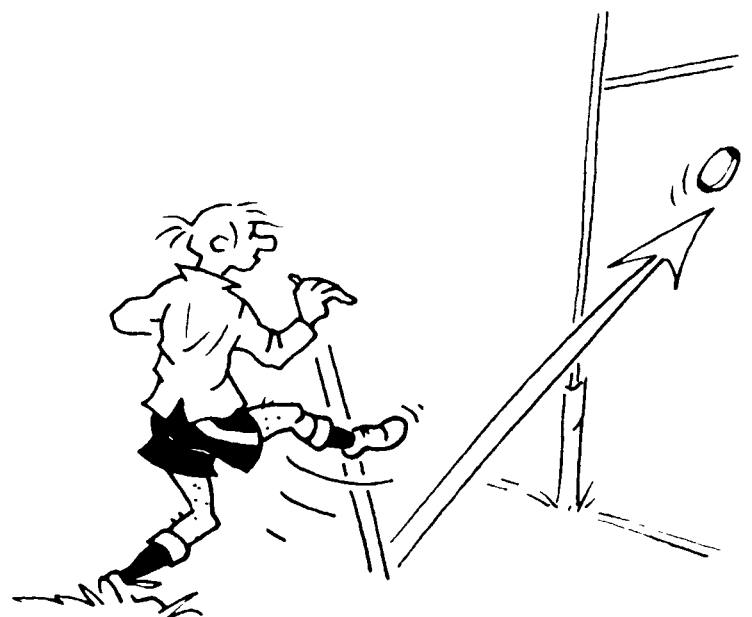
..... de bal drukken



..... converteren

Deze conversie is een schop op de palen, loodrecht op de doellijn van de plaats waar de try gedrukt is. Bij die schop moet de bal tussen de palen en over de dwarslat geschopt worden. Datzelfde moet gebeuren bij de **strafschop**, die ook op de palen genomen kan worden, afhankelijk van de keuze van de aanvallende partij.

Ook kan een **"drop-goal"** (stuitdoelpunt) gescoord worden. In open spel moet een speler de bal eerst uit de handen op de grond laten stuiten, alvorens de bal door de palen te schoppen (drie punten).



..... drop-goal

Op welke plaats moet ik spelen?

Een van de aantrekkelijkste elementen van rugby is, dat zoveel verschillende typen van spelers nodig zijn om een sterk team te vormen. Iedere speler heeft een aantal taken te vervullen, welke verschillende lichamelijke en geestelijke eigenschappen vereisen. De verschillen in lichaamsbouw en temperament leiden veelal tot een betere teamgeest dan gewoonlijk bij andere sporten tot ontwikkeling komt.

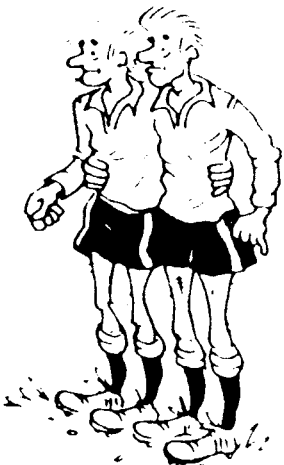
Een rugbyteam bestaat uit vijftien spelers. Globaal gezegd zijn er acht **voorwaartsen** en zeven **driekwartens**. Oorspronkelijk zijn de **voorwaartsen** er om de bal te veroveren (b.v. in de scrum en in de line-out = ingooi), waarna de bal naar de **driekwartens** wordt gespeeld, die moeten proberen te scoren.

De twee zware, gedrongen PROPS houden de SCRUM (samenhang) tegen en ondersteunen de lichter gebouwde HOOKER, die met zijn voet de bal naar achteren moet halen, zodat deze achterwaarts uit de scrum gaat naar de SCRUM-HALF, die er achter staat te wachten.



..... eerste rij

De lange LOCKS vormen de ruggegraat en de kracht van de SCRUM; zij zijn het die springen om de bal in de LINE-OUT op te vangen; dit is wanneer de bal van de zijlijn af wordt ingegooid. Zij gooien de bal terug naar de SCRUM-HALF of de FLY-HALF, of werpen deze naar een PROP, die zal trachten zich een weg tussen de tegenstanders door te banen.



..... locks



..... verschillen in lichaamsbouw



..... flanker

De twee FLANKERS zijn agressieve "afbrekers", die trachten de aanvallen van de tegenstanders te breken door de SCRUM-HALF en de FLY-HALF aan te grijpen vóór zij de bal behoorlijk kunnen behandelen als hun HOOKER erin slaagt deze naar hen toe te werken. De sluwe No. 8 tracht slimmer te zijn dan de SCRUM-HALF en FLANKERS van de tegenstanders, zodat zijn eigen SCRUM-HALF de bal ongehinderd kan doorgeven naar de FLY-HALF om een aanval van driekwartens in te zetten.

De SCRUM-HALF, gewoonlijk een speler van klein formaat, moet bliksemsnel kunnen reageren, omdat een verschil van 1/20 seconde bij het achteruitspelen van de bal naar de FLY-HALF beslissend kan zijn voor het slagen of mislukken van een aanval. Daar hij klein van stuk is, is de SCRUM-HALF in staat zich tussen de grotere spelers door te wringen vóór zij hem opmerken. De FLY-HALF moet met de bal kunnen goochelen, deze kunnen opvangen en snel en feilloos naar de CENTERS werpen. Ook moet hij de bal precies naar de juiste plaats kunnen schoppen.

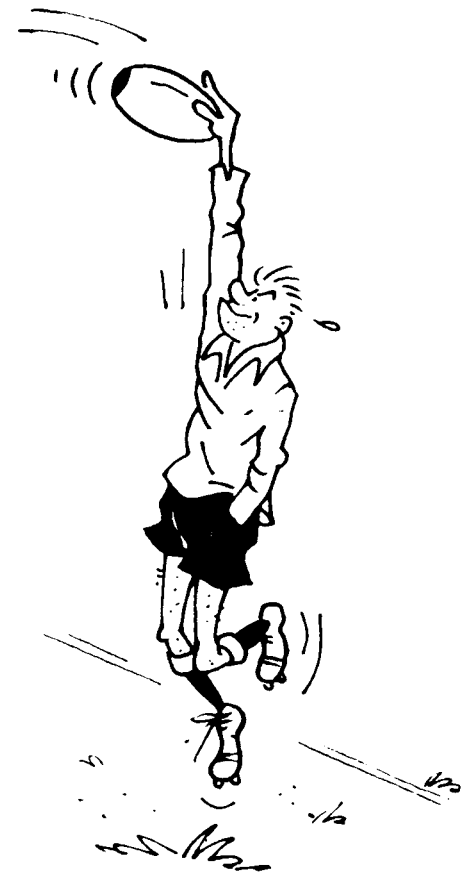


..... scrum-half



..... centers en wing

De CENTERS moeten snel en handig hun tegenstanders kunnen ontwijken door te duiken, te draaien, opzij te stappen, enz. Als de CENTERS hun tegenstanders naar binnen hebben gelokt, plaatsen zij de bal naar buiten, naar een WING, die bliksemsnel door de opening moet vliegen om een "try" te maken door de bal achter de doellijn van de tegenstander op de grond te drukken.



..... full-back

De FULL-BACK moet uiterst handig zijn bij het grijpen van de bal of van een tegenstander die deze in zijn handen heeft; hij moet de gehele doellijn van de ene hoekvlag tot de andere verdedigen. Hij moet snel en gelijktijdig ijsig kalm zijn als er een aanval dreigt; hij heeft de moeilijke taak te beslissen, welke speler hij de weg moet versperren, en moet trachten hem aan te grijpen alvorens deze de bal aan een medespeler heeft doorgegeven.

Tackelen

Alleen de speler, die de bal draagt, mag getackeld worden.

Een tackel vindt plaats, wanneer een speler, die de bal draagt, in het speelveld door één of meerdere spelers zodanig wordt vastgehouden, dat hij - zo vast gehouden - naar de grond wordt gebracht of de bal de grond raakt. Als de baldrager op één of beide knieën zit, of op de grond zit, of zich bovencp een andere speler op de grond bevindt, wordt de baldrager geacht naar de grond te zijn gebracht.

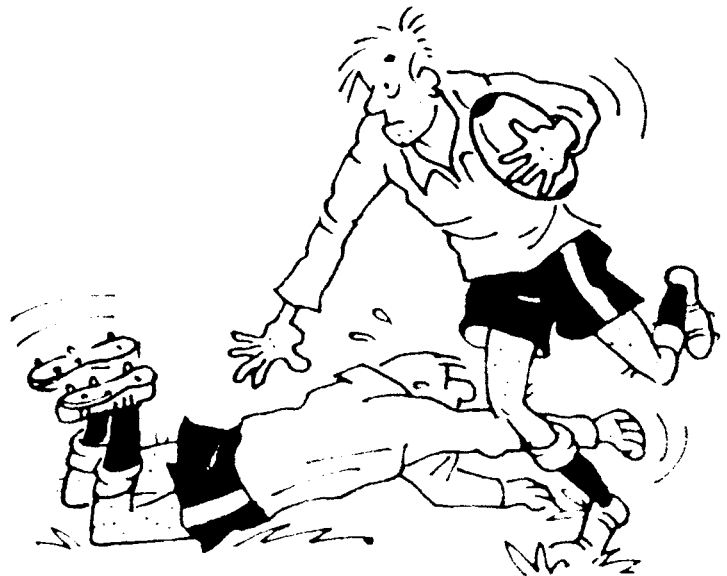


..... tackel van de zijkant

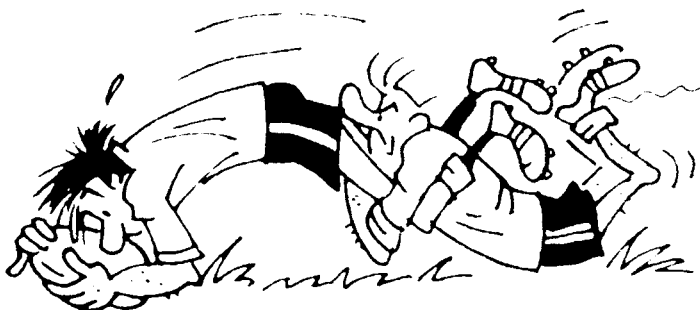


..... tackel van voren

Een getackelde speler moet de bal onmiddellijk spelen, of als hij de bal niet kan spelen, hem onmiddellijk loslaten. Hij mag zich niet met de bal bemoeien totdat hij weer op de been is.



..... gemiste tackel!!



..... tackel van achteren; bal onmiddellijk spelen

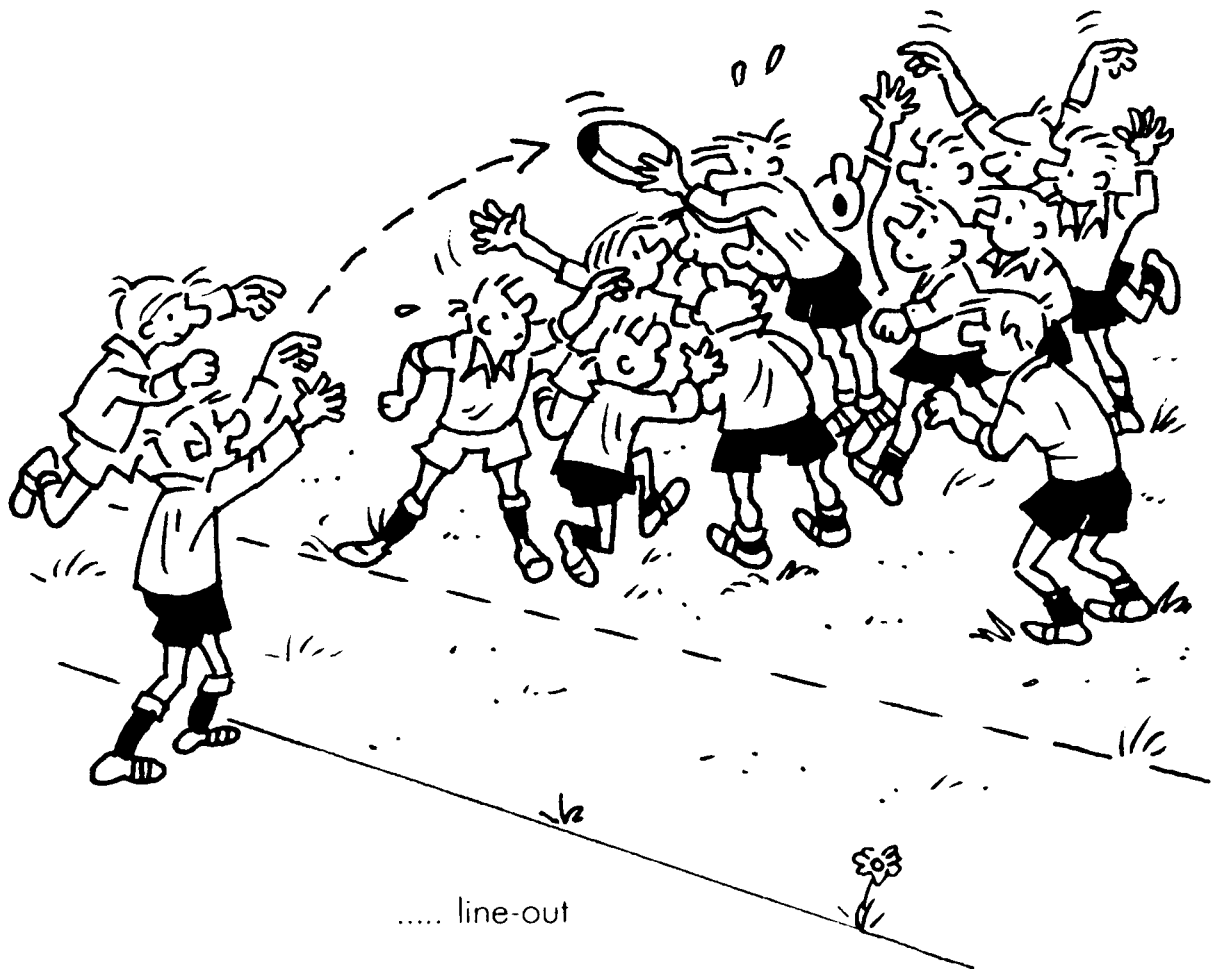
Een speler die de bal draagt, stelt zich bloot aan een **tackel**. Maar dan ook alléén hij of zij die de bal draagt. Alle overige spelers moeten van elkaar afblijven. Ook aan tackelen zijn veel regels verbonden: het mag b.v. alleen met de armen. Degenen die (pogingen doen tot) pootje haken worden streng gestraft. Een te hoge tackel wordt eveneens gestraft: pakt men de baldrager in de buurt van de nek, dan wordt direct afgefloten.

Een belangrijk onderdeel van het rugbyspelen is het **terrein winnen**. Aangezien iedereen die zich vóór de bal bevindt, als de eigen partij deze in bezit heeft, buitenspel staat, heeft het geen zin de bal te schoppen naar medespelers die ver vooruit staan. Men zal dus zijn heil moeten zoeken in het naar voren dragen van de bal. Maar naar voren passen mag dus niet, de speler vóór de bal staat immers buitenspel. Degene die de bal heeft, zal deze dus altijd naar **achteren** moeten passen, terwijl de spelers die de bal niet hebben, zich altijd achter de baldrager moeten scharen om in balbezit te kunnen komen.

Een SCRUM is een spel-hervatting, nadat een kleine overtreding is geconstateerd, b.v. de bal per ongeluk naar voren laten vallen. De acht voorwaartsen stellen zich in een bepaalde formatie op en steunen tegen de acht voorwaartsen van de tegenpartij. De bal wordt in de "tunnel" tussen die twee partijen ingegooid en moet vervolgens door de hooker met de voet naar achteren worden gewerkt, waarna er weer gespeeld kan worden.



..... scrum



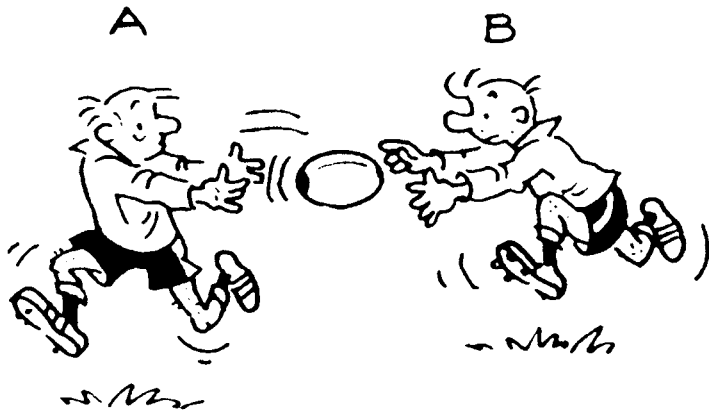
..... line-out

De LINE-OUT is de ingooi als de bal over de zijlijn is gegaan. Het zijn de voorwaartsen, die zich opstellen op 5 meter van de zijlijn in twee rijen van zeven spelers (de achtste voorwaartse gooit de bal in), waarna de springers springen

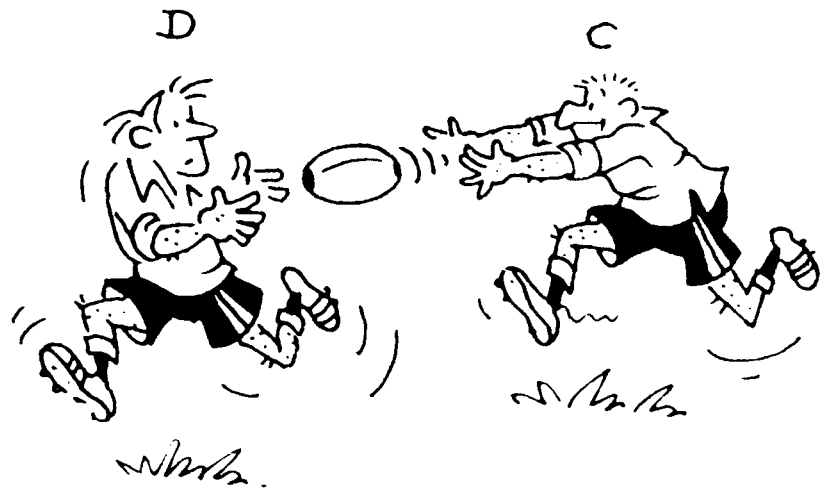
en proberen de bal te vangen en verder te spelen. De bal mag meestal niet rechtstreeks uit worden geschopt (in dat geval wordt de ingooi gehouden op de plaats waar de bal geschopt werd).

Twee eenvoudige, maar belangrijke spelregels

Een pass naar voren ("voorwaartse pass") mag niet in rugby evenmin als een "knock-on": dat gebeurt als iemand de bal vanuit zijn armen of handen naar voren laat vallen en de bal de grond raakt.



Hier past A correct naar B,

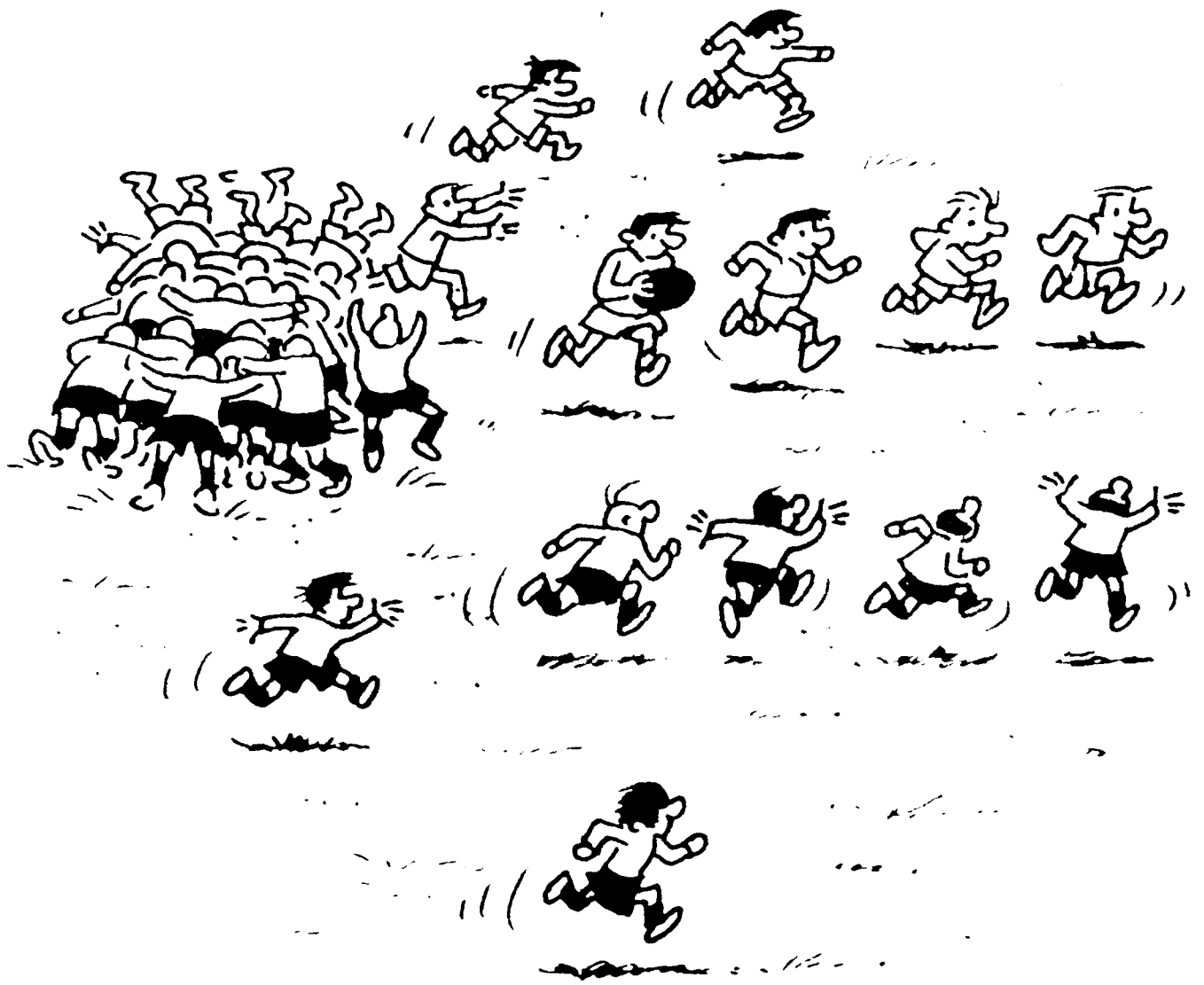


..... maar de pass van C naar D is voorwaarts.

Bij lichte overtredingen, zoals b.v. een voorwaarts-pass of een knock-on, wordt het spel hervat met een scrum.

De bal wordt in de scrum gegooid door het niet in overtreding zijnde team.

Het spel in de praktijk



..... de wedstrijd

Hier zie je een wedstrijdssituatie. Een paar minuten vóór deze scene heeft één van de zwarte spelers de bal naar voren gepast en aangezien dat niet mag, heeft de scheidsrechter gefloten en een scrum gelast. De witte voorwaartsen hebben de bal uit de scrum gewonnen en de scrum-half heeft de bal naar de fly-half gespeeld om de aanval in te zetten. De zwarte spelers moeten nu gaan tackelen.

Tik-rugby

Een manier om jonge spelers te leren rugbiën is: tik-rugby.

Tackelen is niet toegestaan in dit spel; er zijn ook geen line-outs en scrums.



De regels zijn eenvoudig. Een speler mag met de bal lopen en proberen een try te scoren. De bal mag niet in voorwaartse richting gespeeld worden en niet geschopt worden.

De baldrager moet door de tegenpartij met twee handen getikt worden. Als dit gebeurt legt de getikte speler de bal op de grond.

Het spel wordt hervat met een "korte" strafschop ("tap-penalty": d.w.z. leg de bal op de grond, schop deze ca. een halve meter naar voren, pak hem op en ren weg of speel hem af). De tegenpartij staat hierbij op 5 meter afstand.

Probeer het maar, het is dikke pret!

Uitrusting en kleding

Op de tekening kun je zien wat je wel en niet moet of mag dragen.

Een hoofdband of scrumcap mag gedragen worden om de oren te beschermen.

Beslist géén bril dragen.

Oorringen en -knoppen zijn niet toegestaan.

Advies: draag een mondbeschermer ter bescherming van gebit en kaken.

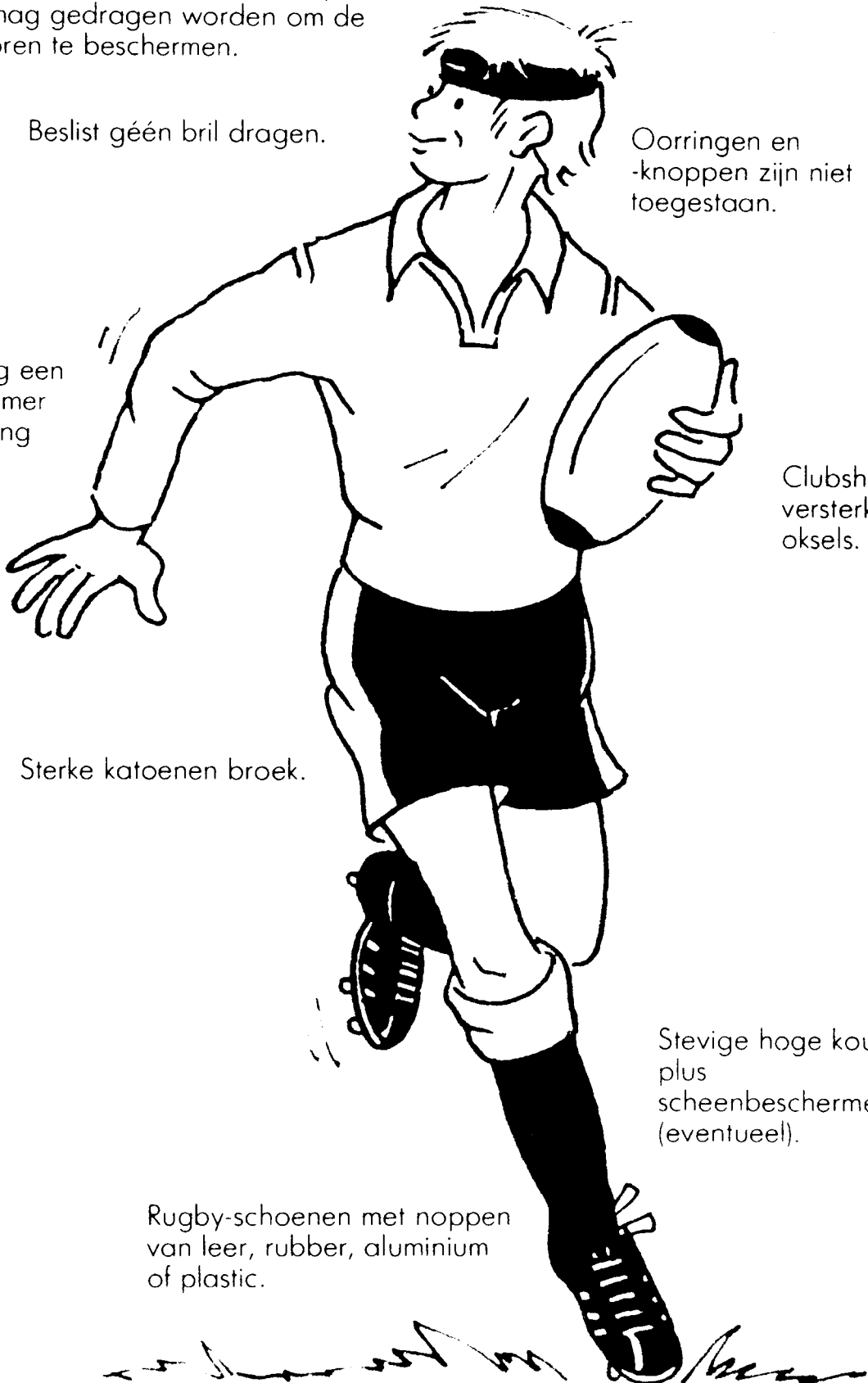
Géén ringen, horloges, etc.

Clubshirt met versterkte kraag en oksels.

Sterke katoenen broek.

Stevige hoge kousen, plus scheenbeschermers (eventueel).

Rugby-schoenen met noppen van leer, rubber, aluminium of plastic.



Rugbybond geeft prioriteit aan de jeugd

De Nederlandse Rugby Bond gaat zich de komende jaren intensief bezighouden met de werving en begeleiding van de jeugd. Dat valt te lezen in het nieuwe beleidsplan

De Bond kiest in dat plan voor een geleidelijke groei van het aantal rugbyspelers in Nederland en zal dan ook niet overgaan tot het voeren van grote promotie-acties voor de dames- en herenafdelingen. Daarentegen krijgt de jeugd de hoogste prioriteit, hetgeen zich uit in tal van voornemens en plannen, die in de nieuwe beleidsnota aan de orde komen.

Het Bondsbestuur denkt b.v. in de komende jaren de rugbysport als schoolsport te kunnen introduceren. Daarvoor worden de contacten met de scholen en met de leraren Lichamelijke



..... rugby op school

Opvoeding geïntensiveerd. Voor die laatste groep is nu ook een aantrekkelijk cursuspakket samengesteld, variërend van een eenvoudige introductieles tot een aangepaste Trainers-A cursus.

Als een rode draad loopt de sociale en vormende waarde van deze specifieke contactsport door het nieuwe beleidsplan. "Het aankweken van een goede rugby-mentaliteit is van cruciaal belang voor onze sport", zo schrijft het Bondsbestuur in de nota en: "Het jeugdruddy dient primair gericht te zijn op het beleven van spelvreugde!". Een gevolg van deze zienswijze is het feit dat de jeugdteams in Nederland ook de komende jaren niet behoeven te rekenen op een competitie, zoals dat wel het geval is bij de dames en de heren. Jeugdige rugbyspelers blijven een programma spelen, opgesteld door de N.R.B., waarin veel ruimte is gecreëerd voor toernooien en bekerwedstrijden.

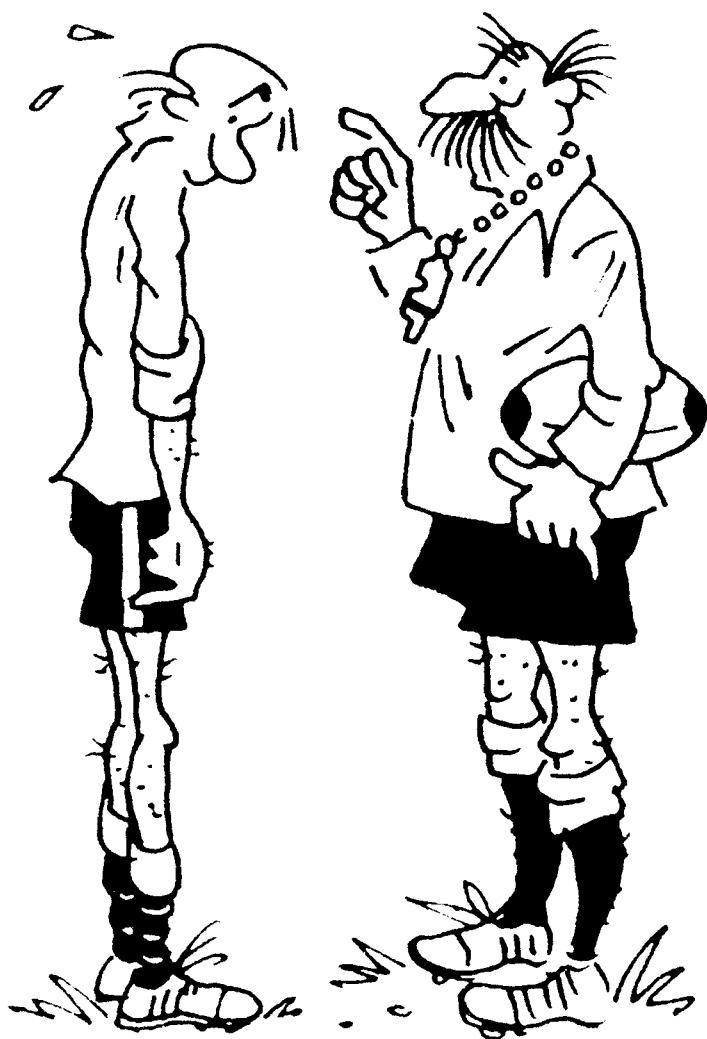


..... jeugd heeft voorrang

Rugby vereist mentaliteit

Voor het beoefenen van een contactsport als rugby heeft men naast een aantal technische vaardigheden ook een bepaalde mentaliteit. Rugby spelen is wat dat betreft in eerste instantie niet voor iedereen weggelegd. Die mentaliteit komt er in het kort op neer dat rugbyspelers zich te allen tijde sportief en eerlijk gedragen als echte amateurs.

In Nederland kennen we alleen bij het senioren- (heren en dames) - rugby een competitie, de jeugd speelt gewoon een programma tegen andere teams. Een wedstrijd staat dan ook altijd geheel op zichzelf: beide teams werken keihard om het duel winnend af te sluiten, maar bij een eventueel verlies zal niemand er lang om treuren. Daar zorgt ook de sfeer om zo'n wedstrijd voor.



..... de scheidsrechter is de baas



..... mentaliteit

Voordat de partij begint, roept de ene ploeg drie hoeraatjes voor de ander en andersom. Als de tegenstander scoort, dan applaudiseert ook de verliezende ploeg, het is tenslotte een prestatie van de tegenpartij om een mooie try te scoren. De scheidsrechter neemt in een wedstrijd een aparte plaats in: hij is en blijft altijd de baas, hoe er ook gefloten wordt. Je kunt constateren, dat de man het allemaal slecht gedaan heeft, maar daar worden verder geen aanmerkingen op gemaakt.

Na afloop maakt de thuis spelende club een "levend poortje", waar de andere ploeg en de scheidsrechter doorheen lopen. De spelers bedanken elkaar voor de wedstrijd en de scheidsrechter krijgt nog eens drie hoeraatjes voor zijn leiding.

En dan de beroemde derde helft van de wedstrijd in het clubhuis, de kantine of wat dies meer zij. Met twee teams en de scheidsrechter wordt allereerst nagekaart over de wedstrijd en de bezoekende club krijgt fris of bier aangeboden van de thuisclub. Al snel wordt begonnen met het zingen van een aantal traditionele rugbyliederen en het doen van verschillende spelletjes. Het zal duidelijk zijn, dat deze derde helft de vriendschappelijke contacten tussen de verschillende clubs alleen maar verstevigt.

Hoewel de competitie in Nederland natuurlijk de hoofdmoot vormt van een seizoen, is het niet-competitieve gebeuren evenzeer van belang. De Nederlandse clubs komen nooit met meer dan 10 teams in een poule, waardoor er naast de achttien competitiewedstrijden altijd voldoende ruimte overblijft voor vriendschappelijke wedstrijden, toernooien, trips naar het buitenland en de ontvangst van buitenlandse clubs in Nederland.

Stuk voor stuk evenementen die in een rugbyseizoen niet mogen ontbreken, omdat je juist daarvoor deze sport beoefent: op de eerste plaats lekker sporten met je teamgenoten en je tegenstander, maar vooral ook vrienden maken bij je team, je club en alle andere rugbyspelers over de gehele wereld. Het sociale leven binnen een rugbyclub is dan ook bijzonder groot.



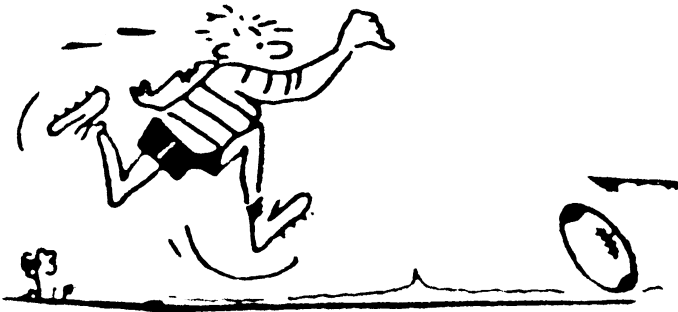
..... maar zó!



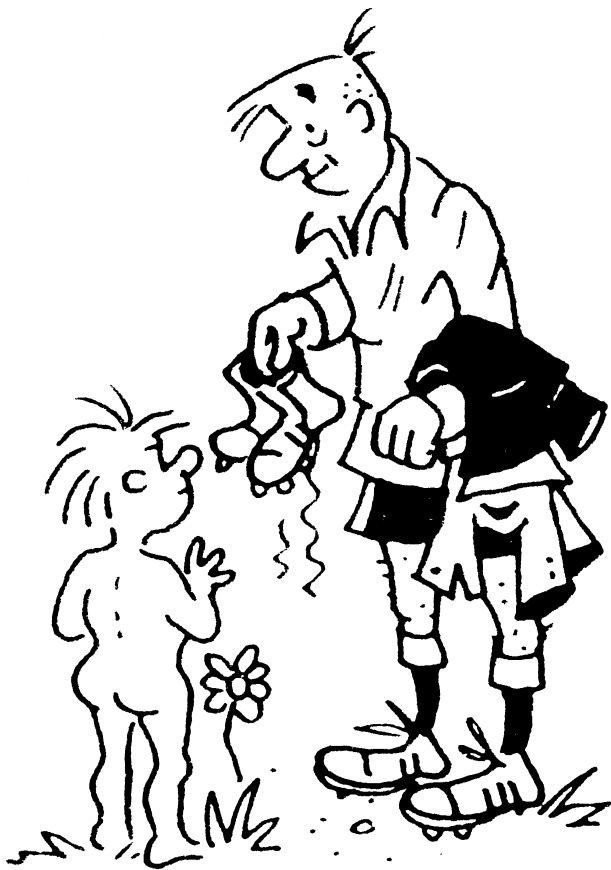
Zó wordt een wedstrijd niet beëindigd,

Wie zich niet aan deze ongeschreven sportiviteitsregels kan houden, zal zich dan ook niet lang thuis voelen binnen de rugbywereld. Niet alleen zal hij op het veld door de scheidsrechter tot de orde worden geroepen, ook zijn eigen aanvoerder en andere medespelers vallen de man af die onsportief speelt. Het gaat er om dat je lekker speelt, een fijne wedstrijd speelt, waarbij het resultaat ondergeschikt is, op welk niveau dan ook. Daarom wordt in de hele wereld ook geen enkele speler betaald, dan wordt n.l. het resultaat wel het belangrijkste en dat moet altijd worden voorkomen. Rugby, een (h)eerlijker teamsport bestaat er niet!

Mini-rugby: gereglementeerd stoeien



Het hedendaagse rugby is een zeer opwindende sport, fijn om te spelen en schitterend om naar te kijken. Voor nieuwelingen is het in het begin echter wel wat ingewikkeld. Je moet nieuwe technieken leren en allerlei moeilijke spelregels; en dan zijn er nog vijftien tegenstanders die het allemaal op jou gemunt lijken te hebben!



..... een nieuwe rugbiër geboren

Om die nieuwelingen te helpen is er een vereenvoudigde versie van rugby, het zgn. mini-rugby. Een team bestaat hier niet uit 15, maar uit 9 spelers: 3 voorwaartsen en 6 driekwartens. Het wordt op een veel kleiner veld gespeeld. Behalve dat er geen line-outs zijn - alleen scrums - is het spel precies als bij de senioren; en behalve dat het een goeie leer-methode is, is het ook nog allemachtig leuk!



Rugby voor de allerjongsten (8-12 jaar) is een heerlijke sport. Het is in ieder geval een heel natúúrlijke sport: eigenlijk een soort gereglementeerd stoeien, lekker knokken om de bal en samen een fijne pot sporten.

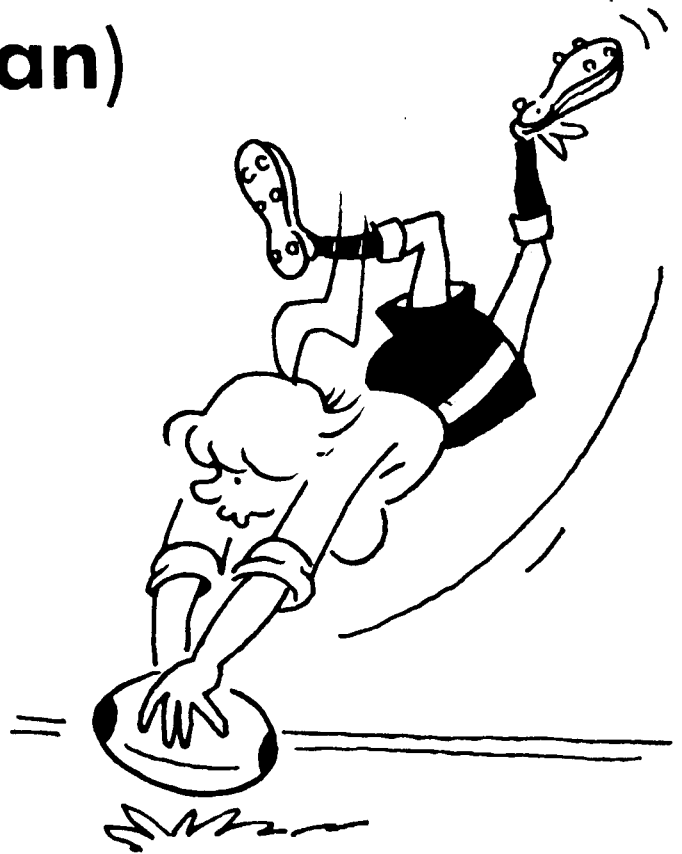
Want dáár gaat het om: tussen winnen en verliezen mag geen onderscheid zijn. Het voor-naamste doel is het plezier dat jongens met sporten kunnen hebben. Daarom kent het mini-rugby in Nederland ook geen competitie, maar spelen de teams een van te voren gepland programma. Een competitie zou het resultaat-rugby te veel in de hand werken, hetgeen ten koste zou gaan van het spelplezier. Op die manier leren ze vrienden maken; de tegenstander ook als vrienden beschouwen; de juiste mentaliteit kennen.

Bij de meeste verenigingen kunnen nieuwe jeugdleden de eerste maand gratis meetrainen, alvorens men moet beslissen of een definitief lidmaatschap gewenst is.

Een paar voetbalschoenen, een korte broek en een shirt (verkrijgbaar bij de club) en een nieuwe rugbiër is "geboren".

Tien goede redenen om rugby te (gaan) spelen

- Rugby is een sportieve mannelijke sport (die trouwens heel goed door vrouwen gespeeld kan worden).
- Rugby is een van de oudste veldsporten.
- Rugby is een teamsport.
- Rugby is een sport waarin je echte vrienden maakt.
- Rugby is een sport waarbij je sterkste tegenstander na afloop van de wedstrijd je beste kameraad kan zijn.

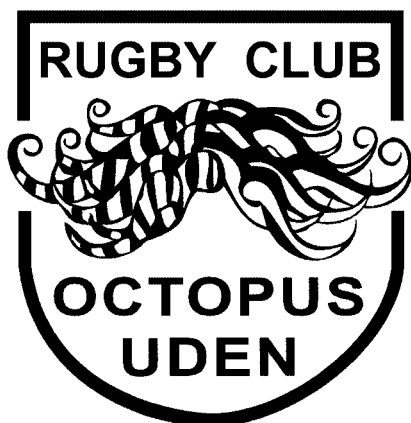


..... ook voor dames



..... voor dik en dun

- Rugby is een sport voor iedereen: groot, klein, dik, dun.
- Rugby is een van de veiligste veldsporten.
- Rugby: daar kun je mee beginnen als je bereid bent altijd te komen trainen.
- Rugby is een van de goedkoopste veldsporten.
- Rugby is een sport waar je nooit alleen staat.



Rugby Club Octopus

opgericht 1 september 1974

Aalstweg 3
Postbus 175 5400 AD Uden
tel: 0413-251713
Rabobank Uden
rek. nr. 15.19.07.250

email: info@octopusrugby.nl

<http://www.octopusrugby.nl>