

# RUGBY

## Indeling

- Hoofdstuk 1 inleiding
- Hoofdstuk 2 de regels van rugby
- Hoofdstuk 3 de scrum
- Hoofdstuk 4 de opstelling
- Hoofdstuk 5 een maul
- Hoofdstuk 6 de line out
- Hoofdstuk 7 wat heb je allemaal nodig voor rugby

## Hoofdstuk 1 inleiding

Ik hou mijn spreekbeurt over rugby omdat ik er zelf op zit en het is een hele leuke sport heel sportief en heel veel teamwork en daar wou ik me in verdiepen. Toen ben ik op onderzoek gegaan en nu hou ik mijn spreekbeurt over rugby.

## Hoofdstuk 2 de regels van rugby

- 1 De spelers mogen rennen met de bal in de handen. Schijnbewegingen en snelheid zijn je wapens.
- 2 De Bal mag alleen naar achteren worden gegooid. De ovale vorm vereist de juiste pass-techniek.
- 3 De speler met de bal mag getackeld worden. Dat mag overigens alleen met de armen.
- 4 Lichte overtredingen zoals het laten vallen van de bal of een pass naar voren worden bestraft met een scrum. In de scrum staan de 8 voorwaartsen in een bepaalde formatie. De twee groepen van 8 voorwaartsen strijden om de bal die in het midden van de scrum wordt ingegooid.
- 5 Als de bal uit gaat, wordt een lineout geformeerd. De bal wordt tussen twee rijen spelers in het midden gegooid. Zware overtredingen zoals het praten tegen de scheidsrechter of buitenspel worden bestraft met een penalty. Bij een penalty moet de tegenstander 10 meter achteruit. Maar als je in de buurt van de palen bent, mag je ook op de palen schieten. Dat levert 3 punten op.
- 6 Buitenspel: als je achter de bal blijft, sta je over het algemeen niet buitenspel.
- 7 Niet alleen bij de tackel doe je leuke contacten op. Ook bij een maul maak je contact. Je botst tegen een speler en draait je lichaam in. Je wacht op hulp van een maatje als de tegenstander je vastpakt.
- 8 Soms krijg je kluwen spelers die duwen en trekken om de bal te krijgen. Als de bal in de dezelfde situatie op de grond komt, spreek je van een ruck.
- 9 Je mag de bal schoppen. Soms is dat handig als je in de verdediging staat. Maar uiteraard leidt het meestal tot balverlies.
- 10 Behandel een tegenspeler en de scheidsrechter met respect.



## Hoofdstuk 3 de scrum

Bij een lichte overtreding, het voorwaarts gooien van de bal of het niet meer bespeelbaar zijn van de bal wordt het spel hervat met een scrum. Een bal is niet meer bespeelbaar als er veel spelers van beide partijen bovenop liggen. Een speler van het team dat niet in overtreding is mag de bal precies midden tussen de twee eerste rijen van de scrum ingooien. Acht zware spelers van elk team gaan dan proberen elkaar over de bal heen te drukken, zodat deze er aan de achterkant uitkomt. Tevens gebruiken ze hun voeten om de bal naar achter te verplaatsen. Daar staat ondertussen de speler die de bal ingooide. Zodra de bal uit de scrum is pakt hij de bal op en speelt hem door naar de rest van het team die daarna weer proberen zover mogelijk op het terrein van de tegenpartij te komen. Ook wordt wel geprobeerd, met name als een team veel sterker is in de scrum, om de bal onder de scrum te houden. Terwijl wordt dan de tegenstander naar achter gedrukt en zo wordt ook weer terrein gewonnen.



## Hoofdstuk 4 de opstelling



De rugnummers zijn over het algemeen gekoppeld aan bepaalde posities in het spel. Nummer 1 t/m 8 zijn de voorwaartsen waarbij de positienaam is bepaald door de positie in de scrum. Nummer 9 t/m 15 worden ook vaak (foutief) driekwarters genoemd. Over het algemeen komt deze tweesplitsing door de soort spelers die het meest geschikt zijn voor deze posities. De voorwaartsen moeten het vooral van hun kracht hebben. De driekwarters moeten het meer van hun snelheid en tackelvermogen hebben.

## Hoofdstuk 5 een maul

Een maul vindt plaats wanneer een speler de bal draagt en wordt vastgehouden door een of meerdere tegenstanders, en een of meerdere medespelers zich binden aan de baldrager. Daarom bestaat een maul uit minstens drie spelers, allemaal op hun voeten; de baldrager en een speler van beide teams. Alle deelnemende spelers moeten op hun voeten staan en richting de doellijn bewegen. Het open spel is beëindigd.

## Hoofdstuk 6 de line out



Daar waar de bal over de zijlijn gaat mag een speler van de ploeg die de bal niet over de zijlijn plaatste de bal ingooien. De line-out wordt haaks op de zijlijn geformeerd op minimaal 5 meter vanaf de zijlijn. Beide rijen staan minimaal 1 meter van elkaar af. De ingooiende speler staat buiten het veld en gooit de bal precies in het midden boven de twee rijen van minimaal 2 of maximaal 8 spelers van elk team. Zij springen naar de bal en proberen die te bemachtigen. Vaak is er een aangewezen springer die extra ondersteund wordt bij het springen door de ernaast staande spelers. De rest van het team, op één na, moeten allen op tien meter (over de volle breedte van het veld) vanaf de line-out blijven totdat de bal uit de line-out wordt gespeeld. Die ene speler die vlak bij de line-out staat zal meestal de bal van de springer ontvangen en hem doorspelen naar zijn medespelers verderop in het veld.

## Hoofdstuk 7 wat heb je allemaal nodig voor rugby

1. je moet een beetje hebben
2. schoenen met noppen als je weet welke positie je speelt kan je daar
3. speciale schoenen voor kopen
4. je moet tegen een stootje kunnen
5. je moet niet bang zijn voor pijn (dat krijg je bijna bij elke sport)
6. je moet best wel een beetje gezet zijn of heel snel
7. je moet vrij veel lef hebben

### extra dingen

1. je kan voor in de scrum een scrum-cap dat beschermt je oren in de scrum
2. voor meer grip op de bal heb je speciale handschoenen met grip
3. je kan een bodyprotectors kopen die doe je aan onder je tenue dan lijkt het dat je hele brede schouders krijgt maar dat zijn stoffen platen die over je bovenlichaam gaan dat is om de klappen op te vangen

