



RUGBY? (2)

In het eerste rugbyartikel zijn de belangrijkste regels en consequenties benoemd. De opgelegde straf bij regelovertreding geeft de tegenstander extra voordeel in de wedstrijd. Regelovertreding kan voorkomen worden door regelkennis en door kundig te zijn in rugbyspecifieke handelingen. In dit artikel worden deze rugbyspecifieke handelingen beschreven. *Door: Thomas van Bezouw*

IN BALBEZIT KOMEN

Om een rugbywedstrijd te winnen moet je, eenvoudig gezegd, meer tries scoren dan de tegenstander. Dit doe je door in balbezit te komen en te blijven en met de bal vooruit te gaan. Er is een aantal mogelijkheden om in balbezit te komen of in balbezit te blijven.

- Het begin van de wedstrijd en de tweede helft starten met een dropkick over de tien meterlijn op de speelhelft van de tegenstander.
- Het winnen van een scrum. Een scrum is een spelhervatting die volgt na een lichte overtreding.
- De line-out is een spelhervatting die volgt nadat de bal of baldrager over een zijlijn is geweest.
- Na een kickmoment tijdens het spel.
- Als herstart na een penalty (wordt opgelegd na een zwaardere overtreding) of in het open spel. Door op de juiste manier te kicken en daarop als partij of individu alert te reageren, kan je balbezit behouden of krijgen, vaak met flinke terreinwinst.

Om balbezit te veroveren of te houden heb je als een rugbyspeler goede contactvaardigheden nodig. De balbezitter kan gestopt worden door:

- een correcte tackle
- door hem of haar over de zijlijn te werken.

IN BALBEZIT BLIJVEN

De baldrager kan in balbezit blijven door een tackle te pareren of tijdig te passen naar een medespeler die in support loopt. Een tackle pareren kan door:

- een contactmoment zoals een hand-off
- maar ook door bijvoorbeeld een accurate sidestep
- of door snelheid en het kiezen van de juiste looplijn.

Als een baldrager wel getackeld wordt, betekent het niet per definitie dat je de bal verliest. Wanneer medespelers snel

genoeg support leveren, kan er een ruck of zelfs een maul worden opgezet om zo balbezit te houden. De verdedigers moeten goed tackelen om de aanval te stoppen. Naast het tackelen moeten verdedigers ook kunnen tegenwerken bij een ruck of een maul om de bal te veroveren.

TERREINWINST MAKEN

Eenmaal in balbezit moet de baldrager, al dan niet met behulp van zijn of haar team, vooruitgaan. Om vooruit te gaan dient de bal over de gainline te gaan.

De gainline is de lijn van de bal parallel aan de tryline. De spelverdelers, meestal de scrumhalf, moet met de juiste keuze het spel vervolgen. Naast de scrumhalf moeten ook de andere spelers begrijpen en zien hoe ze moeten lopen.

Je zoekt naar gaten in de verdedigende lijn om daarin te penetreren. Het meest logisch is een zo recht mogelijke looplijn naar de tryline te kiezen. Dan leg je de minste meters af. Afhankelijk van de opkomende tegenstand, de aanwezigheid van medespelers en de plaats op het veld maak je een nieuwe keuze.

Passen heeft alleen zin als een medespeler in een betere positie is om te scoren of meer terreinwinst kan maken dan de passer zelf.

SNEL HANDELEN

Handelings- en keuzesnelheid zijn in het spel rugby zeer belangrijk. Te laat tackelen zal weinig effect hebben op het lopen van de tegenstander.

Het niet tijdig switchen van loopkanaal of het niet op het juiste moment inzetten van een sidestep levert geen voordeel op. Zoals in de aanhef gezegd, levert een straf over het algemeen geen voordeel op.

Door druk te geven op de balbezittende partij, kun je ervoor zorgen dat deze speelfouten gaat maken of zelfs regels gaat overtreden.

FOTO: THOMAS VAN BEZOUW



Duwen en bal veroveren

RUGBY SPECIFIEKE HANDELINGEN

De scrum

De scrum om het spel te hervatten wordt geformeerd op de plek waar een lichte overtreding was gemaakt. De voorwaartsen van beide teams zetten een gebonden statische formatie neer waarmee na het signaal door tegen elkaar te duwen de bal behouden of veroverd kan worden.

De formatie bestaat uit een eerste rij met de props en de hooker. Dan komt de tweede rij, daarin staan de locks en daarnaast de flankers. Aan de achterkant wordt de scrum compleet gemaakt door de nummer 8 (zie vorige artikel in LO 9).

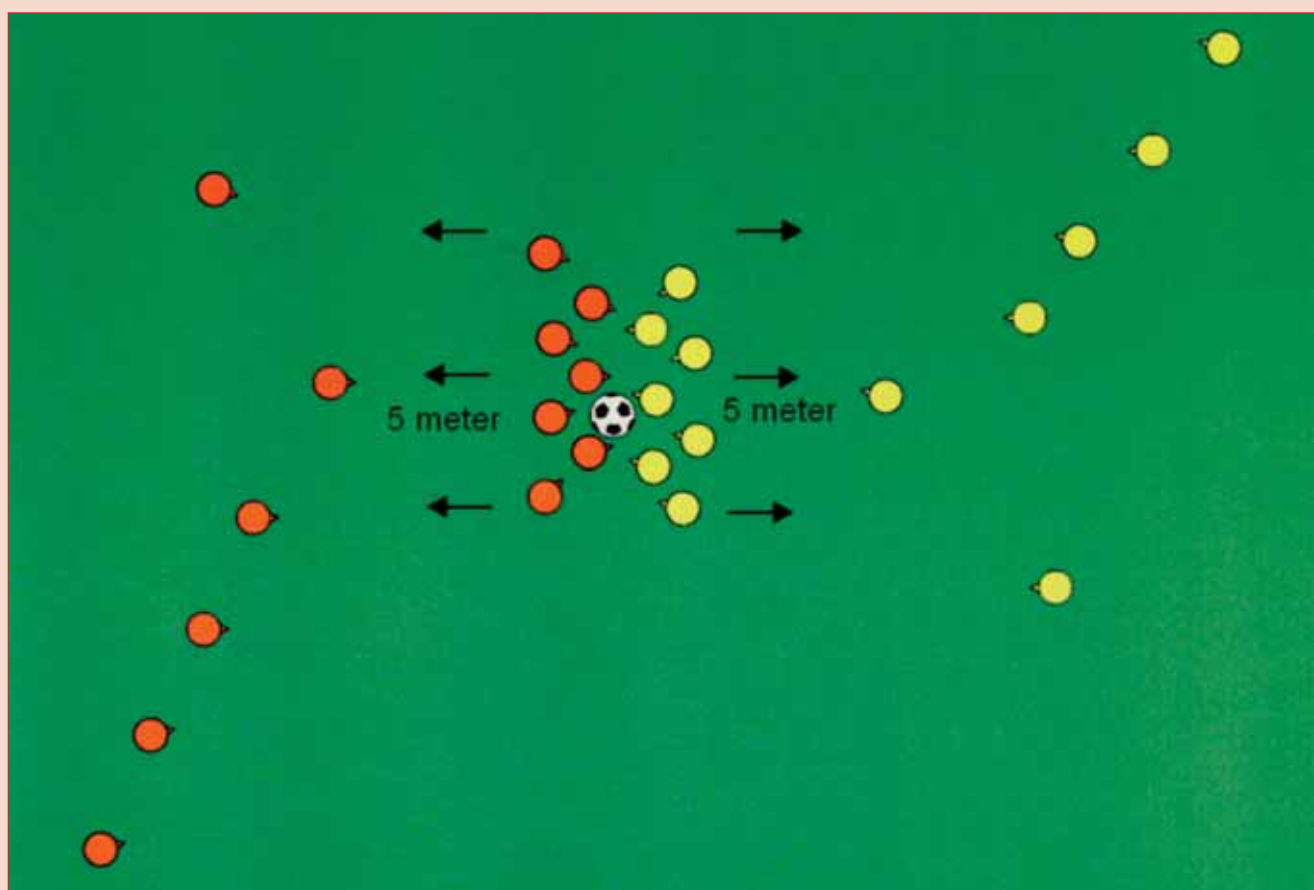
Na het signaal werpt de scrumhalf van de balbezittende partij, vanaf de linkerkant de bal tussen de twee eerste rijen die tegenover elkaar in de scrum staan.



FOTO: INTERNET

Rugby scrum, vijf meter afstand

De hookers proberen vervolgens de bal naar achteren te hakken (hooken) zodat de bal via de tweede rij bij de flankers of de nummer 8 de scrum uit kan. De scrumhalf van de partij die de scrum heeft gewonnen kan de bal dan oppikken en heeft de keuze om zelf een actie te maken of, meer voor de hand liggend, de flyhalf aan te spelen. Achter de flyhalf zal een aanvallend ingestelde lijn klaarstaan. Bij de partij die de scrum heeft verloren vormen de lijnspelers een verdedigende



Vijf meter afstand

lijn om de aanval te stoppen. Beide lijnen staan minimaal vijf meter achter een fictieve lijn die over de breedte van het veld loopt langs de achterste voet van de scrum.

De line-out

De line-out wordt geformeerd in het speelveld tussen de 5 en 15 meter-lijn. Hierbij vormen de voorwaartsen van beide partijen een lijn over de breedte van het veld achter elkaar achter de gainline. De hooker, van de partij die niet is uitgegaan, gooit de bal vanaf de zijlijn, waar de bal en/of baldrager uit is gegaan. Hij doet dat met twee handen vanuit de nek over het hoofd recht in de formatie.

Door communicatie, afspreken van codes, weet het balbezittende team waar en wanneer de hooker de bal gaat gooien en weet hierdoor waar het moet springen. Het verdedigende team zal dit proberen te doorzien en op dezelfde plek een springer in de lucht helpen die ook probeert de bal te vangen. De springers zijn vaak de langere en of lichtere voorwaartsen, veelal de tweede rijers en de flankers. Twee van de niet springers helpen de springer in de lucht te houden waarbij een speler de knieën van de springer vasthoudt en de ander de broeksrand.

Na het vangen van de bal, behouden of gewonnen, kan die uit de lucht in een keer naar de scrumhalf worden gepast die de lijn of weer de voorwaartsen inspeelt. Anders laat men de springer snel zakken om een maul op te zetten.

FOTO: INTERNET



Line-out

Bij de line-out is het belangrijk dat de bal over de gainline het veld wordt ingegooid.

Daarbij mogen de springers in de lucht geen zwaar fysiek contact hebben.

Om de bal te vangen kan worden geprobeerd met de schouder voor de schouder van de springer van de tegenpartij te komen, het is niet toegestaan de tegenstander in de lucht vast te pakken of om te duwen. De lijnspelers van het ingooiende team vormen dan net als bij de scrum een aanvallende diepe lijn.

De verdedigende partij vormt een verdedigende vlakke lijn.

Deze lijnspelers staan in plaats van vijf meter, zoals bij de scrum, tien meter achter de line-out formatie.

De tackle

Het is alleen toegestaan de baldrager te tackelen. Je tackelt het best vanuit de as van het veld gericht naar de zijlijn van het veld. Aan de tackle zijn enkele regels verbonden.

- Er mag er alleen onder de schouder contact gemaakt worden.
- De tackelaar moet de baldrager vasthouden tot deze op de grond ligt.
- Baldrager en tackelaar doen niet mee aan het spel zolang zij nog op de grond liggen.

Volgorde voor het maken van een goede tackle:

- laag instappen om de kracht van de benen te kunnen gebruiken
- contact met de schouder maken tegen het lichaam van de baldrager
- armen om de baldrager klemmen
- het hoofd aan de askant van het veld tegen het been van de baldrager drukken.

Aangezien het de bedoeling is om richting de zijlijn te tackelen valt de tackelaar hierdoor met het hoofd op de baldrager in plaats van de baldrager op het hoofd van de tackelaar.

De baldrager valt op de zij, arm en schouder en probeert de bal op te werpen naar een medespeler of klaar te leggen voor medespeler.

De ruck

De ruck wordt gebruikt om de bal te veroveren of te behouden na een tackle. In een ruck probeert de balbezittende partij hun getackelde speler te beschermen en de bal in bezit te houden.



FOTO: THOMAS VAN BEZOUW

Rugby ruck

De tegenpartij probeert de bal in bezit te krijgen door de spelers van de balbezittende partij over de bal heen te duwen met de schouders. Hierbij mag de baldrager, de getackelde speler, de bal niet langer dan drie seconden vasthouden. De eerste twee of drie spelers die het dichtst bij de getackelde speler in de buurt lopen, beschermen speler en de bal. Dit gebeurt door, net als bij de scrum, te binden en over de balbezitter heen te gaan staan. De schouders zijn de bescherming.



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Kijken voor een afspeelmogelijkheid

Afhankelijk van de hoeveelheid tegenstand kan bij de ruck ook een tweede rij en zelfs een derde rij worden geformeerd die net als bij de scrum voor extra voorwaartse druk zorgt.

Wanneer de ruck stabiel is, dit beslist en benoemt de scheidsrechter door ruck te roepen, mag alleen de partij aan de balkant van de ruck nog de bal aanraken.

Veelal is het dan de scrumhalf die een vervolgkeuze voor het spel maakt. Hij heeft dan twee keuzes: de volgende stop van de bal is een try of een plek dicht bij de tryline dan de voorgaande ruck.

De maul

Er kan door de baldrager worden gekozen om bij het ingaan op de tegenstander zo contact te maken dat de baldrager blijft staan.

Dit kan door ingaan met support waarbij er al gebonden is. Wanneer support net als bij de ruck de baldrager te hulp

komt, ontstaat er een staande formatie die bij te weinig weerstand voorwaarts kan lopen. Wanneer een maul door tegendruk niet verder komt, moet de bal door de maul naar de scrumhalf gesluisd worden. Deze verdeelt dan het spel verder. Wanneer de bal niet uit de maul komt, nadat deze is gestopt, moet er een scrum worden gegeven aan de andere partij.

Kicken

Er zijn verschillende kicks mogelijk:

- in het open spel met een up-and-under-kick om uit een situatie te komen waarbij de baldrager onder druk staat en geen support heeft
- in het open spel om een tegenstander te passeren door een chipkick of een grubberkick
- tijdens het open spel om te scoren. Deze zogenaamde field-goals leveren drie punten op. Dit kan met een placekick na een penalty of met een dropkick

- na een try scoren. De try kan met een dropkick of een place kick geconverteerd worden. Dit levert twee extra punten op.

Uitleg

- Up and under. De bal wordt met de handen naar vlak boven het trapbeen gebracht en de bal wordt uit de handen zo hoog en ver mogelijk getrapt waarbij de kicker door snelheid onder bal probeert te komen om te proberen deze te vangen.
- Grubberkick. Door een trapbeweging uit de knie richting de grond tegen de bal die in de lengte wordt vastgehouden ontstaat een grubber. Hierbij blijft de bal laag en draait om zijn lengte as over de grond waarbij telkens beide punten de grond raken. De bal zal op een gegeven moment omhoog komen.
- Chipkick. De bal wordt uit de handen over de tegenstander heen getrapt en door de kicker weer opgevangen.
- Dropkick. De bal moet eerst los de grond raken voordat ze gekickt mag worden.
- Placekick. De bal wordt vanaf een houder gekickt, met de wreef op de lange zijde van de bal.

Passing

De baldrager moet recht lopen, de bal in twee handen houden en een verdediger trekken. Dat houdt in dat de baldrager de directe tegenstander zover nadert dat na passing die tegenstander geen oppositie meer is voor de volgende baldrager. Dan wordt het bovenlichaam ingedraaid richting de supportloper. Hierdoor wordt een mogelijke tackle opgevangen met de schouders en kan de baldrager tevens goed zien waar de supportloper is. Vervolgens wordt de pass ingezet met twee handen waarbij de bal snelheid krijgt vanuit het elleboog- en polsgewricht. De armen zwaaien hierbij richting de ontvanger van de bal. Een te vangen pass voldoet aan drie criteria waarvan twee voor de gooier en een voor de vanger.

De gooier:

- de juiste snelheid ten opzichte van de afstand
- mikken op de borst van de ontvanger.

De ontvanger:

Vang tegen het lichaam en niet ervoor.

In artikel 3 zal ik naast mogelijke speelvormen voor school en spelaanpassing ook ingaan op aanpassingen in de rugbyspecifieke handelingen zoals die in dit artikel beschreven worden.

Correspondentie: t.a.van.bezouw@st.hanze.nl



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Oefenen voor tackle



FOTO: ANITA RIEMERSMA

De tackle