

# Rugby op school

## Stoer en sportief, spelen met ovale ballen

*Rugby heeft het imago van een fysieke, ruige sport. Voor mensen die de sport niet kennen lijkt het soms ongecontroleerd. Het tegendeel is echter waar. Juist omdat lichamelijk contact onvermijdelijk is, zijn er duidelijke spelregels vastgelegd, waarin de veiligheid van de spelers wordt gewaarborgd. Dit alles leidt ertoe dat de rugbycultuur zich kenmerkt door een hoog sportiviteitgehalte en ruime aandacht voor respect. Dit zijn ook belangrijke waarden binnen bewegingsonderwijs op school.*

Door: Annelies Danton en Dominique Danton

### Respect

Respect voor de medespeler, tegenstander en scheidsrechter uit zich in het zogenaamde poortje na de wedstrijd voor spelers en scheidsrechter. Tijdens de wedstrijd spreekt in principe alleen de aanvoerder met de scheidsrechter. Commentaar op een beslissing van de scheidsrechter leidt in veel gevallen tot een straf in de vorm van een zogenaamde penaltykick of zelfs een gele kaart. Op zich voeren deze zaken iets te ver binnen een les op school, maar juist het op een respectvolle wijze fysiek met elkaar omgaan binnen de grenzen van de spelregels leidt ertoe dat kinderen op een disciplinaire wijze hun agressie en energie kwijt kunnen.

### Praktijk op school

Hoe verloopt een introductie rugby op bijvoorbeeld een middelbare school nu in de praktijk.

De reactie van veel kinderen op rugby komt soms neer op: ha, we gaan lekker beuken en ruig doen. De uitleg vraagt dan bijzondere aandacht; veiligheid boven alles. Dit staat meteen voorop aan het begin van de les, waarbij alle sieraden moeten worden afgedaan, ook oorbellen en piercings. Dit levert meestal heel wat gemor op, maar is verschrikkelijk belangrijk. Daarna volgt meestal een inventarisatie binnen de groep waarbij wordt nagegaan wat de kinderen al (denken



Ook de meisjes

SIGRID SCHWITZER

te) weten van rugby, de bal, het veld, de bescherming, het spel. Veelal is er nogal wat verwarring met American Football, op veel scholen bekend als flagfootball. Ga niet teveel uitleggen over het spel en de spelregels, maar ga snel aan de slag. Lopen met de bal, duel één tegen één, of spelen in kleine groepjes, met aandacht voor simpele aspecten van het rugbyspel.

### Tackelen

Voornamelijk het gevoel van te mogen stoeien wordt door jongens en meisjes leuk gevonden. Dit is te merken in de aanloop naar de eerste tackellessen. Hierbij staat veiligheid weer voorop. Waar mag je vastpakken

en waar niet? Hoe val je als tackelaar en als getackelde? Voordoen en laten doen onder toezicht. In het begin vinden ze het vaak eng, maar toch ook spannend. En je mag vies worden! Aan het einde van het eerste uur wordt al naar een partijtje toegewerkt. Spelregels als de bal naar achteren gooien proberen we zo goed mogelijk in acht te houden, maar voornamelijk het plezier van de bal naar voren brengen, en de onderlinge samenwerking voeren de boventoon. Respect voor diegene die alle tegenstanders van zich af hebben weten te schudden en scoren.

De meeste kinderen pakken het spelletje snel op en vooral het partijtje aan het einde van »

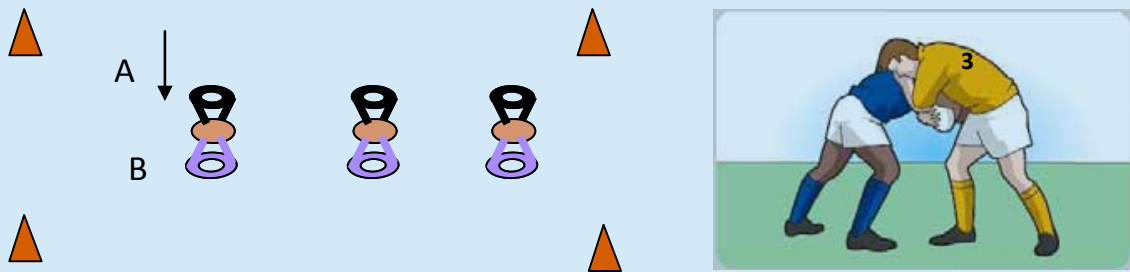
Contact:

[ericvoet@rugby.nl](mailto:ericvoet@rugby.nl)

|                   |   |                      |   |
|-------------------|---|----------------------|---|
| <b>LES 1</b>      | <b>EERSTE CONTACTEN MET RUGBY</b>   |                      | D. Danton /2010                           |
| <b>DOEL</b>       | <i>Kennismaking met de basis principes van het spel (1/2)</i>   | <b>BEGINSITUATIE</b> | Hoe om te gaan met de bal en tegenstander |
| <b>OPDRACHTEN</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Oefening 1: <i>Naar voren gaan en pressie</i> om te scoren in contactvorm: 1 tegen 1 // 1 bal per tweetal.</li> <li>▶ Oefening 2: <i>Ondersteuning en continuïteit en pressie</i>. Begint met 1 bal pp tot 1 bal voor de groep aanvallers</li> </ul> |                      |   |

**Oefening 1:** De spelers staan tegenover elkaar, alle twee met beide handen op de bal. Op teken van de leider, probeert groep A te scoren achter de lijn door de bal op de grond te drukken. Groep B probeert dit te verhinderen. Elke partij kan dit 3 tot 5 keer proberen.

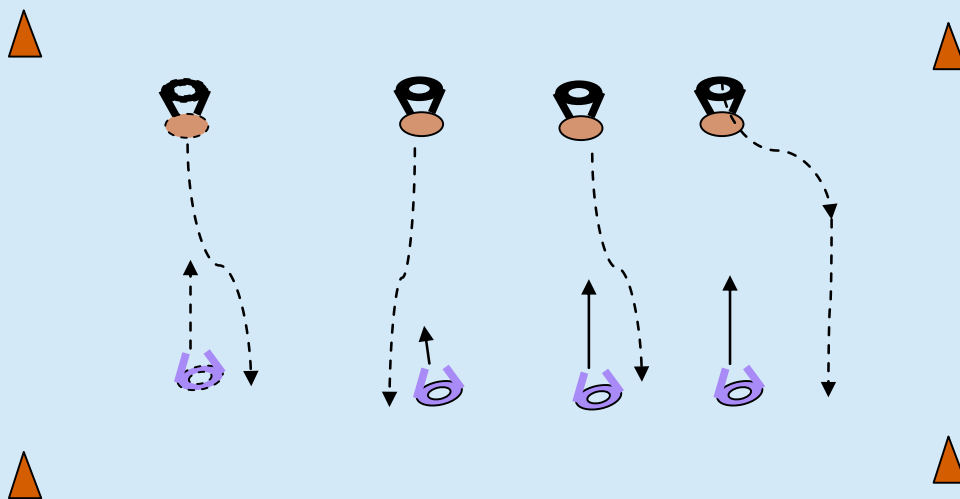
Let op: De bal mag niet uit de handen getrokken worden



**Oefening 2:** De spelers zijn in 2 gelijke groepen verdeeld. Alle baldragers zijn aan één kant van de ruimte opgesteld, de andere spelers daar tegenover.

Op het teken van de begeleider, vertrekken alle baldragers richting het doelgebied om te kunnen scoren. De tegenstanders mogen naar voren gaan om ze proberen te stoppen volgens afspraak: touch of tag

Let er op dat iedereen binnen de lijn blijft en dat er niet geduwd wordt.



de les wordt met veel enthousiasme gespeeld. In het begin soms nog individueel, maar al snel merken ze dat ze met samenwerken de bal verder naar voren kunnen brengen. Als er na bijvoorbeeld een week opnieuw een

rugbyles wordt aangeboden, komen ze al snel met de vragen: gaan we weer tackelen?

**Opbouw**

De opbouw van het programma voor begin-

nend rugby op scholen is zodanig dat de kinderen die gewend zijn aan de zap-cultuur van tegenwoordig, constant iets nieuws of iets aanvullends wordt aangeboden, dit om verveling tegen te gaan. Ook verschillende

aspecten als lopen met de bal bijvoorbeeld in tweetallen, samenwerking in de vorm van een estafette, of tackelen worden steeds afgewisseld.

## Rugby leren in spelvormen

Het meeste plezier met rugby ervaar je door het leren in spelvorm!

De volgende basisprincipes zijn daarbij aanvallend van belang:

- loop naar voren; je moet rennen met de bal om te kunnen scoren
- geef ondersteuning; de baldrager is doelwit van de tegenstander. Meelopen met (achter) de balbezitter is een vereiste om de bal in eigen team te houden en de baldrager te beschermen en te ondersteunen
- zorg voor continuïteit in de beweging en verplaatsing van het spel, ook in de breedte, zodat de verdediging uitgespeeld wordt
- zet druk op de tegenstander richting de doellijn waar je moet scoren, en doe dit door naar voren te lopen zodra je in balbezit komt en ondersteun elkaar.

## Veiligheid

Voor de veiligheid zijn twee aanbevelingen en drie rugbyspelregels bijzonder belangrijk.

- 1 Het spel speelt zich af binnen de lijnen, op minimaal twee meter van de wanden als je binnen speelt. Het kunnen de lijnen zijn van bijvoorbeeld het basketbalveld of het volleybalveld, afhankelijk van de zaal. Banken en andere obstakels zijn uit de buurt. Buiten, op een voetbalveld (gras of kunstgras), gebruik je gekleurde hoedjes om extra lijnen te definiëren, ver van de doelen en of van de reling.
- 2 Verbied het duwen in de rug of naar buiten de lijnen van de baldrager.
- 3 Alleen de baldrager mag getackeld en gestopt worden. Dit mag door meerdere tegenstanders gebeuren. Andere spelers mogen elkaar niet blokkeren of hinderen.
- 4 Spelers op de grond mogen zich niet meer met het spel, de bal of de tegenstander bemoeien. Dat wil zeggen dat de tackelaar *de baldrager moet loslaten* en dat de baldrager *de bal moet loslaten*. Niemand mag erop springen. Rugby wordt gespeeld op je benen. Zelfs met een knie op de grond moet de speler loslaten.
- 5 De baldrager mag uitsluitend gestopt worden door armen en handen te gebruiken. Dit mag alleen vanaf de borstkast tot aan de voeten, dus niet met de handen de schouders vasthouden en laten slingeren. Ook een arm om de nek is strikt verboden.

## Spelvormen

In de beginfase van de eerste kennismakingsles, is het wenselijk met één bal per twee leerlingen te beginnen. Hiermee kunnen leerlingen sneller het balgevoel, het samenwerken en de eerste basisprincipes zelf ervaren en leren gebruiken. De opbouw van deze eerste les kan er als volgt uitzien.

- a De leerlingen maken een tweetal en krijgen een bal waarmee ze gedurende enkele minuten vrij mogen werpen. In de zaal is het aanbevolen de bal niet te schoppen.
- b Leg uit dat een rugbypass met twee handen en onderhands gebeurt met een strakke worp richting de medespeler op maag-/buikhoogte. Dit om de hoge boogworp te voorkomen en de uit American Football (flagvoetbal) afkomstige bovenhandse worp er snel uit te krijgen. Hiermee vliegen de ballen niet meer door de zaal, maar wordt er op korte afstand samengespeeld.
- c De leerling loopt met de bal in een willekeurig richting met zijn partner (schaduw) achter hem op een afstand van niet meer dan drie meter. Als de schaduw de bal wil ontvangen, moet hij/zij vragen door te roepen naar de baldrager door 'bal' of de naam van diegene te noemen. De baldrager blijft in dezelfde richting lopen maar draait zijn bovenlichaam waarna hij de bal kan spelen. De vanger mag een andere richting oplopen, en de ander volgt de nieuwe balbezitter (schaduw). Hiermee leert de leerling de bal naar achteren te passen zonder dat er druk op hem/haar is. Op dat moment hebben de leerlingen de drie eerste basisprincipes geïmplementeerd en zijn ze er aan toe te leren scoren en spelen met de tegenstander.
- d De leerlingen staan tegenover elkaar en houden alle twee beide handen op de bal. Spreek af wie gaat scoren en wie moet tegenhouden. De verdediger heeft zijn achterste voet op een lijn, de aanvaller moet op of achter deze lijn de bal op de grond drukken. Er wordt uitsluitend geduwd om de bal naar de grond te brengen zodat er gescoord kan worden. De bal mag dus niet uit de hand getrokken worden om te kunnen omlopen. Na een paar keren wisselen de leerlingen van rol.

## Partijspelen

Vanaf dat moment worden de leerlingen bewust gemaakt van de koppeling tussen lopen/passen en duwen om te scoren. Met de inbreng van een tweede aanvaller krijgen de leerlingen hun eerste rugbywedstrijdervaring. Het is een kleine stap dit uit te breiden naar een drie tegen twee-situatie. In de zaal is het aanbevolen om partijtjes te spelen van hoog-

uit vijf tegen vijf. Buiten kan men tot twaalf tegen twaalf spelen.

Een goede spelvorm hierbij gaat als volgt: spreek eerst af dat tegenstanders alleen de man mogen spelen en niet de bal. Dit verhoogt de succesfactor. Aan beide kanten van het veld staan twee groepen spelers. In groep A krijgt iedere speler een bal en probeert te scoren op of achter de lijn aan de overkant. Daar staan spelers van groep B. Deze mogen naar voren lopen zo gauw groep A vertrekt en zij proberen van zoveel mogelijk baldragers het scoren te voorkomen. Tel het aantal scores. De spelers stellen zich opnieuw op, de leerkracht haalt een aantal ballen uit het spel zodat het samenwerken steeds belangrijker wordt. Herhaal dit proces totdat alleen één bal in het spel blijft. Na afloop wissel de rollen.

Tackelen is een technisch onderdeel dat bekwaamheid vereist. Het is mogelijk in de zaal mits dit op matten gebeurt. Twee goede varianten zijn het zogenaamde touchrugby en tagrugby. Bij touchrugby moet de tegenstander de baldrager met twee handen op zijn broek tikken zodat de bal afgespeeld wordt. Met tagrugby gebeurt het door één van de twee lintjes af te pakken die elke aanvaller draagt aan twee kanten op zijn heupen (meestal klittenbandjes systeem net als bij flag voetbal). Maak afspraken over het vervolg van deze acties, dat schept duidelijkheid voor de leerlingen.

Wees strikt in het bijhouden van de veiligheidsregels. Werk aan de basisprincipes van het spel en houd de normen en waarden van het spel scherp in gedachten. Leerkracht en leerlingen zullen dan een nieuwe ervaring beleven met deze minder bekende tak van sport op school.

## Rugbybond

Wat heeft de Nederlandse Rugbybond docenten lichamelijke opvoeding te bieden. Scholen/docenten kunnen contact opnemen met de NRB om clinics op school, verzorgd door ervaren educators, aan te vragen. Daarnaast biedt de NRB clinics voor docenten, die zelf met rugby aan de slag willen gaan, aan. Hiervoor kan men contact opnemen met de NRB-coördinator breedtesport: [ericvoet@rugby.nl](mailto:ericvoet@rugby.nl)

Dus, voor ieder die verder durft te kijken dan ronde ballen, voor ieder die op zoek is naar een nieuwe uitdaging: kijk op [www.rugby.nl](http://www.rugby.nl) of mail naar [info@rugby.nl](mailto:info@rugby.nl)

*Annelies Danton is projectleider Sportiviteit en Respect, Nederlandse Rugby Bond* ■