



RUGBY?(3)

In een serie van drie artikelen wordt aandacht besteed aan rugby. De voorgaande twee artikelen beschreven het spelverloop van rugby als wedstrijd sport. In dit laatste artikel zal ik mogelijke spelaanpassingen omschrijven en een aantal spelvormen aandragen die het geven van rugby in middelbaar onderwijs, zowel binnen als buiten, meer draagvlak geven. Door: Thomas van Bezouw

WAARDE VOOR ONDERWIJS

Rugby is een contactsport en een teamsport. Naast het contact maken dat er op gericht is om een tegenstander te stoppen of te sterk af te zijn moet er ook worden samengespeeld om tot scoren te komen. Rugby is geen grote sport waardoor met het geven van rugby de meeste leerlingen een nieuwe sport leren kennen. In de contactsporten judo en boksen wordt in een één op één situatie contact maken ervaren. Bij rugby moet ook worden samengespeeld zoals bij andere teamspelen. Hierdoor zie ik rugby als een goed middel om ook sociale thematiek op een breder vlak aandacht te geven.

SPELAANPASSINGEN

Scrum

De spelhervatting de scrum kan met minder mensen worden uitgevoerd. In ieder geval zijn er drie personen nodig zodat de bindingen die spelers met elkaar maken gelijkblijven aan die bij de eerste rij van een complete scrum met de acht voorwaartsen. Ook het kiezen van de juiste kant met het hoofd blijft dan identiek. Vervolgens kan de scrum met vijf personen worden geformeerd. Bij de scrum met vijf personen worden de locks, de nummers vier en vijf, bij de formatie betrokken op de normale plek met een hoofd tussen een buitenste prop en de hooker. Daarna kan de volledige scrum geformeerd worden. Bij het oefenen van de scrum kan het pushen in eerste instantie achterwege gelaten worden, ongeacht de grootte van de formatie. Hierdoor is de aandacht eerst gericht op de bindingen. In dit geval zijn er twee opties voor het verkrijgen van de bal. De eerste optie is dat alleen de partij die de scrum heeft meegekregen de bal door de juiste kanalen naar de achterkant van de scrum mag bewegen waarna het spel wordt vervolgd door de scrumhalf of de nummer 8. De andere optie is dat beide hookers met het haken de bal in balbezit probe-

ren te krijgen. De formatie van de hooker die de bal wint beweegt de bal vervolgens met de voeten door de juiste kanalen naar de achterkant van de scrum.

Line-out

Ook de line-out kan met minder mensen worden uitgevoerd. De speler die de bal ingooit, meestal de hooker, heeft over het algemeen drie afspeelpunten in de line-out. Twee springers die vooraan of achteraan in de line-out de lucht ingaan, de lifters en eventueel een speler die wel in de formatie betrokken is en op de gainline staat maar niet bij het springen betrokken is. Vaak staat deze speler het dichtst bij de plek waar wordt ingegooit.

De minimale formatie zou dan ook uit in ieder geval drie spelers moeten bestaan. Met drie spelers kan er voor worden gekozen dat er niet gesprongen wordt, ook niet individueel op de plaats. Daarna zou er bijvoorbeeld wel individueel gesprongen mogen worden. De laatste stap van drie personen naar een volledige formatie van de line-out is het springen met lifters. Eén van de drie springt en wordt aan de voor- en achterkant de lucht verder in geholpen door de lifters. Als laatste stap kunnen er meerdere spelers aan de formatie worden toegevoegd. In de line-out kan er door de lifters aan beide kanten worden gelift. Door een af te spreken code kan de springer per line-out worden bepaald en is het duidelijk wie de bal gaat krijgen. Bij een line-out kunnen de partijen zelf bepalen hoeveel spelers zij in de formatie opnemen. Waar er voorheen alleen de voorwaartsen mochten deelnemen aan de line-out mogen er met de nieuwe regels ook lijnspelers in de formatie worden gezet. Dit komt niet geheel overeen met de omschrijving die ik in het vorige artikel heb gegeven, dit omdat ten tijde van het schrijven van dat artikel, augustus (aanvang van het nieuwe seizoen), deze regels internationaal werden geïntroduceerd.



FOTO: THOMAS VAN BEZOUW

Line-out

Tackelen

Bij het tackelen is het oefenen van laag bij de grond naar uiteindelijk staand tackelen een logische opbouw. Wanneer het vastpakken en het vallen correct wordt uitgevoerd kan er vanuit een statische oefenvorm naar een steeds dynamischer oefenvorm worden toegewerkt. Bij een oefening die gericht is op het tackelen en het vallen van de baldrager is het een goede keuze om de tackelaar op de knieën te laten beginnen. De baldrager kan dan gericht het links- en rechtsom vallen leren en de tackelaar het links en rechts tackelen. Wanneer de tackelaar de goede schouder kiest, vast blijft houden tot de baldrager op de grond ligt en met het hoofd bovenop de baldrager landt, kan er voor een volgende vorm gekozen worden. De tackelaar kan dan gehurkt of staand vanuit stilstaande positie tackelen. Deze vorm kan moeilijker gemaakt worden door de activiteit van de baldrager. De baldrager zou door sidesteps of het veranderen van de looplijn de tackelaar op het laatste moment de tacklekant kunnen laten kiezen. Bij de laatste vorm, die het meest wedstrijdrecht is, is ook de tackelaar in beweging. De tackelaar loopt dan op richting de baldrager en voert vervolgens een tackle uit. Bij alle genoemde fasen is het handig om, bijvoorbeeld met pionnen, een kanaal uit te zetten waar de baldrager binnen moet blijven. Anders kan de baldrager makkelijk om de tackelaar heen lopen, zeker wanneer deze op de grond zit.

Tegenstander over de bal duwen

Voor de ruck en de maul geldt hetzelfde als bij de scrum. Daarbij kan de weerstand die de tegenstander biedt groter gemaakt worden. Zonder weerstand kan de aandacht gericht

worden op het binden en het beschermen van de bal en de medespelers. Vervolgens kan de weerstand opgebouwd worden waarbij uiteindelijk de tegenstander in het geval van de ruck de baldragende partij over de bal heen drukt zodat ze in balbezit komen. Bij de maul kan de maul tot stilstand of zelfs tot vallen worden gebracht. De tegenstander moet dan binnen de door de scheidsrechter bepaalde tijd de bal in beweging brengen. Dat betekent dat een speler achteraan de ruck of de maul de bal oppakt en voorwaarts gaat of de bal inspeelt op de klaarstaande lijn.

Uitspelen met kicken

Ook het kicken is het makkelijkst te oefenen zonder weerstand. Dit kan in tweetallen. Mijn ervaring is dat dit interessant wordt voor een beginnend speler als hier een mogelijkheid tot scoren aan verbonden wordt. Vervolgens kan er geïmproviseerd worden in het (samen) uitspelen van één of meerdere tegenstanders met een kick.

Passen in lijn

Het passen dient achterwaarts te gebeuren waarbij over een langere afstand voor een spinpass gekozen wordt. De spinpass heeft een groter bereik maar is moeilijker te vangen. Op korte afstand wordt de bal zijwaarts gegooid omdat deze pass van voor het lichaam gepast kan worden. Behalve dat dit sneller gaat is de pass ook beter te vangen voor een medespeler. Balpassing is het best te oefenen tijdens het rennen in een aanvallende lijn van een aantal spelers. Naast de juiste techniek wordt dan ook het vrijlopen geleerd. Anders dan bij de meeste sporten kan een speler bij rugby pas aangespeeld wor-

den als deze achter de bal loopt. De speler die past en de nieuwe baldrager moeten daar samen voor zorgen. De speler die de bal ontvangt, de nieuwe baldrager, doet dit door op snelheid de bal te ontvangen en deze snelheid voor bepaalde duur aan te houden. De passer moet het eigen looptempo verlagen zodat de passing nauwkeuriger is maar ook om de nieuwe baldrager snel voor zich te krijgen zodat hij of zij snel achter de baldrager komt en weer aanspeelbaar is.

SPEL-EN OEFENVORMEN

Scrum

Bij de scrum hoort contact maken. Het contact maken kan in een één-tegen-één situatie waarbij de spelers met de hoofden onder elkaars schouders komen en met de nek tegen de schouder van de ander komen. Ook de schouders raken elkaar en hierop wordt in een gebogen houding met een lichte hurkstand en met rechte rug de kracht uitgeoefend. In meertallen wordt hier ook het binden aan toegevoegd. In één- of meertallen kan dan een soort worstelspel gespeeld worden waarbij de ander of het andere groepje over een lijn moet worden geduwd. Ook kan er in deze opzet een bal op de grond worden gelegd die beide partijen in scrumformatie proberen te veroveren.

Line-out

Bij de line-out gaat het om het liften van een speler om zo veel mogelijk hoogte te maken. De hoogte, de snelheid waarmee iemand de hoogte ingaat en de plek waar de springer de lucht ingaat zijn bepalend voor het winnen van een line-out. Het ingooien van een line-out kan in een lummelspel geoefend worden. Aan het liften kan een hoogte- of snelheidsscore worden gekoppeld.

Tackle

Het belangrijkste bij het leren tackelen is het contact durven maken en het leren vallen. Dit kan prima geoefend worden met worstelspelen. Ook tikspelen waarbij meerdere tikkers (tackelaars) op de knieën voortbewegen en rondlopende leerlingen moeten vastpakken en naar de grond moeten brengen zijn een optie.

Wanneer de leerlingen contact durven te maken en weten hoe ze moeten vallen kan er 'schipper mag ik overvaren' worden gespeeld. Hierbij tackelt de schipper de overvarenden. Diegenen die worden getackeld worden matroos en helpen de schipper de overgebleven overvarenden te tackelen. Verder kan de aanval en de verdediging prima in één-tegen-twee of



Liften in de line-out

FOTO: THOMAS VAN BEZOUW

twee-tegen-drie situatie worden geoefend. Hierbij kan een bal worden meegenomen zodat er met de bal een try gedrukt kan worden. Naast het tackelen en vallen komen dan ook het samenspelen en presentatie van de bal aan bod.

Ruck/maul

Voor het contactmaken en het binden kunnen oefeningen gedaan worden die ook voor het aanleren van deze eigenschappen bij de scrum gebruikt worden. Wanneer het contact maken en het binden goed gaan kan het rucken en de maul worden toegepast in een spelvorm. Een leuk en leerzaam spel hiervoor kan met twee partijen worden gespeeld waarbij het uiteindelijke doel is een try te drukken, net als bij het eindspel. In dit spel is het veld opgedeeld in een aantal kanalen, minimaal drie waarbij alle kanalen aan beide kanten worden bezet door een partij. Dus elk team krijgt een kant van het veld en verdeelt zich over de verschillende kanalen. Die verdeling is bij beide partijen gelijk.

In kanaal één wordt een ruck opgezet. In kanaal twee een ruck of een maul en in het derde en eventueel daarop volgende kanalen kan er vanuit een maul of via een aanvallende lijn gescoord worden. In een kanaal waar een ruck of maul wordt opgezet zijn er in ieder geval drie spelers actief. De eerste speler gaat in, de tweede en eventueel meerdere spelers zetten de ruck of maul op en de laatste speler pas de bal naar het volgende kanaal of probeert te scoren wanneer hij of zij zich in het laatste kanaal bevindt. Alleen in het laatste kanaal mag gescoord worden.

Na de ruck of de maul wordt de bal naar het volgende kanaal gespeeld waar een nieuwe, afgesproken actie wordt ingezet. Dit kan met lijnspel waarbij alleen of door samenspel de tegenstand wordt uitgespeeld.

De try kan ook vanuit een maul worden gemaakt waarbij een voorwaarts gaande maul over de tryline loopt en de bal op de grond drukt.

De tegenstand kan tijdens de ruck, maul of lijnspel de bal veroveren. De tegenstander krijgt dan de bal en mag het spel opzetten. Hierbij zijn twee mogelijkheden. De balbezittende partij moet beginnen in kanaal één of het mag doorgaan in het kanaal waar de bal is veroverd met de actie die voor dat kanaal is afgesproken.

Kicken

Kickoefeningen kunnen zonder weerstand gedaan worden waarbij met de kickactie gescoord kan worden of met weerstand waarbij het kicken erop gericht is om de tegenstander uit te spelen waarna er een try gedrukt kan worden. Om de weerstand langzaam op te bouwen zou deze in eerste instantie beperkt kunnen worden tot bepaald gebied waarbinnen de verdedigers voor- en achteruit mogen lopen.

Een mogelijk kickspel is één-tegen-één of meertal tegen meertal actie waarbij binnen een kanaal door een kick de tegenstander voorbij gespeeld moet worden waarna de try gedrukt wordt. Alleen bij een try is er een punt. In twee groepen kan er dan gestreden worden om zoveel mogelijk tries te drukken in een bepaalde tijd.

De verdedigende partij die van de twee groepen de minste tries tegen krijgt kan als best verdedigende partij ook winnen.

Passing

Passing gaat zoals eerder omschreven samen met het oplopen in een aanvallende lijn. Dit kan gespeeld worden in estafettevormen waarbij er bijvoorbeeld geen contact mag zijn tussen de baldrager en een tegenstander.

Passing en het lopen in een aanvallende lijn kan geoefend worden met oplopende weerstand. Bijvoorbeeld eerst met één verdediger naar uiteindelijk een situatie waarbij er evenveel of zelfs meer verdedigers zijn dan aanvallers.

Bij het lopen met de bal kan er door de baldrager van kanaal gewisseld worden (looplijn verandering).

De speler uit dat kanaal wisselt dan in tegengestelde richting (switch) of de spelers schuiven allemaal een fictief kanaal op (swerf).

Over de wisselingen of verandering van looplijnen kunnen afspraken gemaakt worden (vaststaande moves). Deze kunnen door de leerlingen zelf bedacht worden. Deze moves kunnen met en zonder weerstand geoefend worden.

SOCIALE CONVENTIES

Bij het opbouwen van onderling contact moet er goed naar elkaar geluisterd worden en grenzen worden aangegeven, ook bij medespelers onderling.

Bij rugby is het zo dat tijdens en/of na een contactmoment het spel niet over is. Tijdens een contactmoment moet er over meer worden nagedacht dan alleen het contactmoment. Ook veilig vallen en veilig laten vallen, het presenteren van de bal en het spelvervolg zijn van wezenlijk belang.

Omdat rugby een teamsport is waarbij respect voor autoriteit en de tegenstander hoog in het vaandel staan moet er naast het samenwerken in een team ook goed op de scheidsrechter gelet worden en dient de tegenstander gewaardeerd te worden. Bij veel rugbyspecifieke handelingen zijn medespelers nodig.

Niet alleen bij vaste formaties als de line-out en de maul maar ook in het open spel bij een ruck of een maul. Een speler moet er dan ook vanuit kunnen gaan dat hij of zij op een medespeler kan vertrouwen. Niet alleen na een tackle voor bescherming maar ook tijdens een line-out als een springer gelift wordt.

Wanneer deze normen en waarden herkend en nageleefd worden bied een les rugby een prima mogelijkheid om leerlingen rollen als aanvoerder of scheidsrechter toe te kennen.

DOORONTWIKKELEN RUGBYKENNIS

Met mijn drie artikelen hoop ik bij te dragen aan een draagvlak voor het geven van rugby in het middelbaar onderwijs. Om het beeld van rugby completer te maken en ook op de hoogte te blijven van de ontwikkelingen in het rugby is het wellicht een meerwaarde om ook videomateriaal en bijvoorbeeld de site www.rugby.nl te bekijken.

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