



Get into Rugby (3)

Tag rugby is een nieuw spel voor jonge spelers. Het is heel veilig, geen contact en eenvoudig om te spelen voor jongens en meisjes. Maar bovenal het is leuk en uitdagend voor alle deelnemers. Ook al zijn de regels simpel toch bevordert het tag rugby de balbehandeling en loopvaardigheden. De Vlaamse rugbybond is dan ook trots om tag rugby te promoten op de Belgische scholen. Ze zijn er zeker van dat de kinderen het leuk, veilig en uitdagend zullen vinden.

TEKST MATHIAS RONDOU **FOTO'S** ANITA RIEMERSMA

In een serie van zes lessen wordt aandacht besteed aan de opbouw van tag rugby.
 Les 1: wedstrijd met voorwaarts passen
 Les 2: wedstrijd met achterwaarts passen
 Les 3: wedstrijd met voordeel voor de aanvallers
 Les 4: wedstrijd met snelle wissel aanvallen en verdedigen

Contact : Les 5: wedstrijd met extra aandachtspunten

Mathias@vlaamserugbybond.be : Les 6: volledige tag rugbywedstrijd.

In LO 3 zijn les 1 en 2 beschreven en in LO 4 les 3. Nu volgen de lessen 4, 5.

Wanneer je meer informatie wenst over onze sport of tag rugby kan je altijd terecht op de volgende websites:


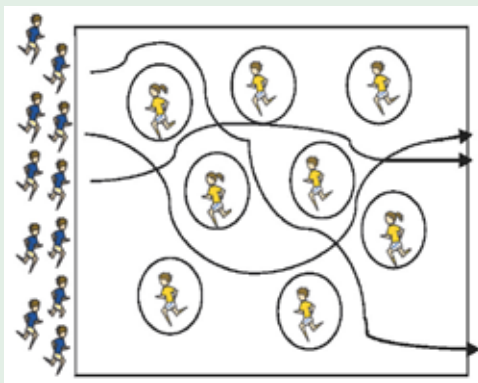
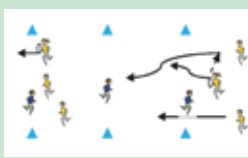
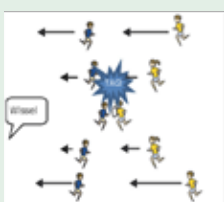
www.vlaamse-rugby-bond.be/Scholen/

[Get_Into_Rugby](#)

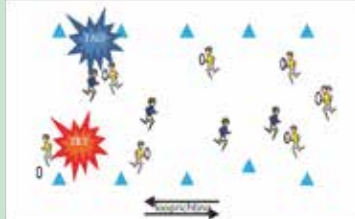
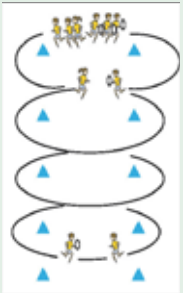
www.irbgetintorugby.com ■

Op de site van de Vlaamse rugbybond staat aantrekkelijke informatie over hoe jongeren op school en vereniging bekend te maken met de rugbysport. Voor docenten LO die vormen van rugby willen introduceren op school is dit zeer interessant. Hier wordt het spel tag rugby uitgelegd waarbij leerlingen elkaar afstoppen door een lintje (tag) af te pakken. Mathias Rondou, genoemd als sporttechnisch coördinator van de Vlaamse rugbybond, geeft uitleg van het spel. In een aantal sessies komen leerlingen spelenderwijs in aanraking met principes van de rugbysport. In een serie artikelen willen we deze sessies onder de aandacht brengen van docenten LO in Nederland. (redactie)

Les 4 Einddoel: wedstrijd met snelle wissel aanvallen en verdedigen

Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
5' opwarming ontwijken side steps samenwerken	Slang tikkertje <ul style="list-style-type: none"> rijen van 4 IIn (nemen elkaars middel vast) met daarover een II met 1 bal I met bal probeert achterste II (staart) te tikken getikt: plaats doorschuiven Variaties <ul style="list-style-type: none"> TAG aftrekken bij staart ipv tikken met bal slang groter of kleiner maken 	Aandachtspunten IIn <ul style="list-style-type: none"> elkaar niet lossen in de slang tikker licht op de voeten lopen met schijnbewegingen kop van de slang voor tikker proberen blijven tikker niet vastnemen 
10' kern vooruit lopen ontwijken TAG trekken balbehandeling	Dierentuin TAG <ul style="list-style-type: none"> verdedigers (dieren) verspreid over het veld, elk op een matje, in hoepel of fietsband (kooi) andere IIn met TAG's aan 1 kant, op signaal overlopen, dieren ontwijken en zoveel mogelijk overlopen verdedigers komen niet uit hun kooi en proberen TAG's te stelen 2 TAG's kwijt: mee dier spelen in een kooi LI die het meeste over en weer heeft gelopen, is gewonnen Progressies <ul style="list-style-type: none"> meer kooien of veld smaller en kooien dichter bij elkaar met bal tussen de kooien lopen (in 2 handen) Variatie <ul style="list-style-type: none"> bij groot aantal IIn: 1 bal per 3 IIn, 2 IIn aan startlijn, 1 II aan achterlijn, om de beurt overlopen 	Aandachtspunten IIn <ul style="list-style-type: none"> blijven lopen tussen de kooien, niet stil staan versnellen tijdens ontwijken dieren stappen niet uit hun kooi bal drukken aan de overkant (Try!) 
15' kern beslissen	3 tegen 1 <ul style="list-style-type: none"> 3 aanvallers tegen 1 verdediger middelste II heeft de bal baldrager trekt de verdediger op zich en geeft de pas met verschillende verdedigers achter elkaar verdediger blijft tussen zijn 2 kegels, enkel L en R verplaatsen Progressie <ul style="list-style-type: none"> aanvallers: 3 aanvallers tegen 2 verdedigers aanvallers: smaller veld 	Aandachtspunten IIn <ul style="list-style-type: none"> ontvangen op snelheid om voorbij verdediger te gaan TAG-procedure respecteren altijd voor L en R optie zorgen doorlopen als er geen verdediger is 
20' slot	Wissel TAG <ul style="list-style-type: none"> spel en regels zoals een normale TAG wedstrijd Extra regel <p>Bij een TAG krijgen de verdedigers direct de bal en worden zij de aanvallers</p> Regressie <ul style="list-style-type: none"> de speler die de bal krijgt, wacht 3 sec. om verder te spelen Progressie <ul style="list-style-type: none"> na een try wisselen van spelrichting, ploeg die scoort, behoudt de bal 	Aandachtspunten <ul style="list-style-type: none"> snel veranderen van opstelling bij wissel van aanvallers aanvallers vooruit spelen en ruimte zoeken 

Les 5 Einddoel: wedstrijd met extra aandachtspunten

Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
10' opwarming balbehandeling ontwijken gebruik TAG	Kris kras overlopen <ul style="list-style-type: none"> veld verdelen in 4-6 zones in de breedte in elke zone staat een verdediger aanvallers starten aan het begin van het veld aanvallers lopen over en weer en scoren zoveel mogelijk try's na TAG geeft verdediger lint direct terug Variaties <ul style="list-style-type: none"> 2 verdedigers per zone aanvallers apart snel achter elkaar laten vertrekken verdedigers per 4 naast elkaar laten staan 	Aandachtspunten <ul style="list-style-type: none"> verdedigers blijven in hun zone aanvallers lopen vooruit, ontwijken en staan zo weinig mogelijk stil bal in twee handen 
	1v1 <ul style="list-style-type: none"> 1 aanvaller tegen 1 verdediger proberen scoren met een sidestep (schijnbeweging) waardoor de verdediger op het verkeerde been wordt gezet 5 veldjes naast elkaar 5x dezelfde aanvaller en verdediger rond de kegel lopen naar het volgend veldje Sidestep vlak voor verdediger met L voet naar L stappen maar R langs de verdediger lopen	Aandachtspunten 1v1 <ul style="list-style-type: none"> snelheid maken met bal met kleine passen op de tippen lopen snel terug afstoten na de schijnbeweging 

Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
20' slot balbehandeling samenspel vooruit lopen	Bonus TAG <ul style="list-style-type: none"> spel en regels zoals een normale TAG wedstrijd Extra regel 1v1 kunnen extra bonuspunten verdienen door specifieke acties of techniek te gebruiken Bv: -aantal ballen op snelheid ontvangen -aantal verdedigers ontwijken -aantal gelukke passen ...	Aandachtspunten 1v1 <ul style="list-style-type: none"> nadruk op vooruit spelen niet passen om te passen Aandachtspunten L <ul style="list-style-type: none"> voor de start meedelen waarmee de bonuspunten kunnen gescoord worden geregeld de bonustechniek wijzigen, om de 1v1 te blijven uitdagen
	Differentiatie <ul style="list-style-type: none"> de opgelegde actie of techniek aanpassen aan het kunnen van elke 1v1 	