TAG naar TACKEL

Rugby Vlaanderen

GET INTO RUGBY

WORLD RUGBY

INHOUD PAKKET

4 ballen - 24 Tag's - ballenzak - boekje TAG naar TACKEL

Voor meer info:
info@rugby.vlaanderen

Tag naar Tackel

Inleiding

Met “Tag naar Tackel” bouwen we verder op de vorige sessies van Tag Rugby (rugby zonder contact). We stellen 6 sessies voorop waarin er aandacht is voor de opbouw van de tackel (contact) en zijn tussenvormen. Leerkrachten hoeven niet alle sessies af te ronden, zo kan je stoppen bij sessie 3 waar de eindvorm een tussenvorm is van de tackel. Je kan zelfs overschakelen naar sessie 5 en 6 waarin we dieper ingaan op de scrum en line-out, deze twee vormen kan je eveneens spelen met Tag Rugby waarbij je de tackel dus weglaat.

We streven als spelvorm naar het rugby met zeven. Deze vorm wordt eveneens op de Olympische Spelen gespeeld. De spelregels zijn eenvoudiger, er is meer spel en het is veiliger dan het traditionele rugby met 15.

Doel van het spel

Het doel van het spel is om een try te scoren door de bal te drukken achter de trylijn van de tegenstanders. Om te voorkomen dat er gescoord wordt, kunnen de verdedigers de baldrager stoppen door een tackel.

Hoe te spelen?

Afmetingen van het veld

- Tot 60 m in de lengte en 50 m in de breedte. Je kan het veld ook minder breed maken waardoor er meer kans is op een tackel.
- Een grasveld.
- Het trygebied zou 5 m lang moeten zijn.

Speeltijd

In rugby sevens is de speeltijd 2 keer 7 min. maar kan variëren per tornooi en afhankelijk van het aantal teams.

Aantal spelers

7 spelers. Het aantal spelers kan verschillen maar niet minder dan 6 en niet meer dan 9.

Wissels

Het aantal wissels wordt bepaald door beide ploegen maar kan telkens (zonder beperking) wanneer de bal dood is (dus na een try, na een fout, als de bal buiten is).

Tag naar Tackel

Leerkrachten/scheidsrechters

Het spel kan geleid worden door 1 scheidsrechter (dit kan een leerkracht zijn of nog beter een leerling!) de leerkrachten mogen tijdens de wedstrijd achter hun ploeg staan.

De tackel

Enkel de baldrager mag tegen gehouden worden door middel van een tackel.

Aanvallers

In de aanval gaat de baldrager vooruit met zijn ploegmaten in steun die zich klaarhouden om een pas te ontvangen. De baldrager kan ontwijken, maar kan ook passen naar zijn ploegmaats, als zij in een betere positie staan (bv: als de baldrager te weinig ruimte heeft).
Scoren = bal drukken op/over de trylijn

Regels aanvallers:

- Ga **vooruit** met de bal
- Tracht de verdedigers te **ontwijken**
- Geef **steun** aan de baldrager

Verdedigers

Verdedigers kunnen vooruit lopen om de ruimte tussen hen en de aanvallers te beperken. Ze proberen de baldrager te stoppen door middel van een tackel.

Regels verdedigers:

- Tackel enkel de baldrager
- Tackel met de armen en schouder maar **niet**:
  - Boven de schouders
  - Met de benen
  - Zonder armen (dus enkel de schouder = body check)

Tag naar Tackel

Overzicht van de sessie met doelstelling

Onze filosofie doorheen de sessie blijft hetzelfde. Het moet speels, veilig en uitdagend zijn voor de leerlingen waarbij er gestreefd wordt om samen te werken. Deze bundel is samengesteld op basis van 6 sessies + 2 extra sessies van allemaal 40 à 50 min.

Als uitbreiding hebben we 2 extra sessies toegevoegd met als thema “rugby met kicken” en “de ruck”. Wij raden aan om eerst de 6 vorige sessies te doorlopen alvorens hiermee te starten.

Sessie 1: wedstrijd Tag Rugby met correct vallen
Sessie 2: wedstrijd met focus op voet, hoofd en schouder plaatsing
Sessie 3: wedstrijd met focus op tackel uit stilstand
Sessie 4: wedstrijd met focus op tackel in beweging
Sessie 5: wedstrijd met scrum
Sessie 6: wedstrijd met line-out

Extra sessie 7: wedstrijd met kicken
Extra sessie 8: wedstrijd met ruck

Iets over de waarden

Het rugby en zijn waarden, zijn een fantastisch middel om jonge kinderen op te voeden en weerbaar te maken. Het is als het ware een plicht om als leerkracht deze waarden tijdens het rugby over te brengen.

We stellen de volgende 5 waarden voorop:

- **Respect** – voor elkaar, tegenstander, scheidsrechter, materiaal, vrijwilligers in de club enz.
- **Discipline** – op tijd komen, naar de training komen, je houden aan de ploegafspraken.
- **Fair-play** – speel eerlijk volgens de regels van het rugbyspel.
- **Passie** – beleef je sport op en vooral ook naast het veld, deel je ervaring met anderen.
- **Vriendschap** – rugby is de ploegsport bij uitstek, steun je ploegmaten ten alle tijden.

Hoe een wedstrijd leiden?

Zorg ervoor dat je een fluitje hebt, ken de regels en tracht het spel mee te volgen.
Ondersteun de rol van de spelers door bijvoorbeeld:

- "Ga vooruit" te roepen voor de baldrager
- "Tag & pas" of "Tag & tackel" te roepen bij een Tag
- Roep "blijf achter de bal" voor de medespeler van de baldrager (anders staan ze buitenspel en kunnen ze niet deelnemen).

- Fluit enkel bij een fout of een try.
- Doe een free kick, scrum of line-out telkens 5 m van de try- of zijlijn.
- Zorg bij een scrum dat de spelers pas duwen als de bal wordt ingegooid en max. 1 m duwen. Daarna roep je "stop met duwen" (sanctie free kick).
- Bij het vormen van de scrum roept de referee "crouch"–"bind"–"set".
- Het is aan te raden om met kapiteins te werken, enkel de kapiteins kunnen met de referee spreken (sanctie free kick of 5 m extra voor de ploeg die niet in overtreding gaat).
- Sluit een wedstrijd af met een erehaag = spelers van één ploeg stellen zich in 2 rijen op tegenover elkaar waarna de tegenpartij door het gangetje lopen. Zij applaudisseren voor hen. Nadien doet de tegenpartij hetzelfde.
- Laat voordeel waar mogelijk.
- Veiligheid en spelplezier komen op de eerste plaats.

Spelregels rugby met zeven (sevens rugby)

Het spel starten – kick off

Eén team start de wedstrijd in het midden van het veld met de kick off. De tegenpartij staat verspreid in hun veld en ontvangt de kick waarna het spel start. In rugby is de kick off met een drop kick maar de bal kan ook uit de hand getrapt worden.

Belangrijk bij de kick off:

- De ploeg van de kicker start achter hem of haar.
- De ontvangende ploeg staat verspreid over hun veld.
- De kick moet minimum 5 m ver landen en binnen het veld botsen. Indien de bal langs de achterlijn buiten gaat dan wordt de kick off hernomen (idem bij een andere fout).
- De kick off gebeurt na een try of bij de start van een wedstrijd.

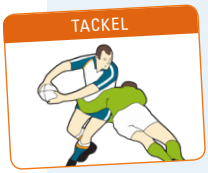
Tip: indien de eerste kick off niet goed is, laat hen dan nog eens proberen.
Bij een 2de mislukte poging is het free kick voor de tegenstander.

Tag naar Tackel

Free kick (te vergelijken met een vrije pas bij Tag rugby)

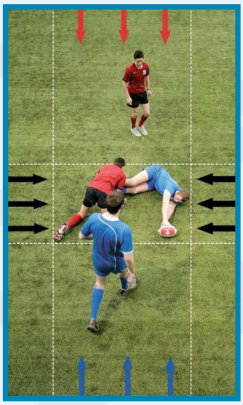
Bij een free kick legt de speler de bal op de grond. Wanneer hij de bal raakt met de voet (klein tikje geeft) mogen de verdedigers oplopen. De speler neemt de bal en begint te lopen of past naar een ploegmaat. De tegenstanders moeten op 5 meter blijven van de free kick (5 m over de breedte van het veld) tot de baldrager de bal tikt.

Tackel



Aandachtspunten Tackelaar

- Kijk naar de baldrager om het hoofd in de juiste positie te krijgen
- Volg de beweging van de baldrager en zet je voeten dicht genoeg om te kunnen tackelen
- Bereid je voor op het contact - neem een stevige, stabiele, lage lichaamshouding aan
- Plaats het hoofd achter of aan de zijkant van de baldrager - zet nooit je hoofd aan de voorkant baldrager
- Schouder maakt contact op de benen
- Sluit je armen rond de baldrager (=ring of steel)
- Drijf de baldrager vooruit en naar de grond en eindig bovenop de baldrager



Aandachtspunten Baldrager

- Draag de bal in beide handen
- Bescherm de bal - houd stevig vast tegen je borst met je ellebogen langs je lichaam
- Maak contact met de grond: eerst met je heup en dan met je schouder
- Vermijd om jouw val met je hand(en) of de bal op te vangen
- Draai je in de richting van je team en pass of plaats de bal

“Een tackel vindt plaats, wanneer de baldrager door één of meerdere tegenstanders wordt vastgehouden en naar de grond wordt gebracht. Indien de baldrager één knie op de grond heeft, is de tackel gemaakt en geldt:

- Eens op de grond moet de tackelaar de baldrager loslaten.
- De baldrager mag nog één beweging doen => bal afleggen naar zijn kant of bal passen.
- Na de tackel moeten de spelers van hun eigen “kant” komen. In rugby zeggen we dat de spelers door de poort moeten komen (zie rode en blauwe pijlen).
  De afbeelding hiernaast verduidelijkt dit. Spelers mogen niet langs de zijkant komen (zie zwarte pijlen).

Sanctie: deze fouten worden bestraft met een free kick

Tag naar Tackel

Buitenspel voor aanvallers (offside)

Voor de aanvallende ploeg zijn de spelers die **voor** de baldrager staan offside. Dit wil zeggen dat ze niet kunnen deelnemen aan het spel, gevolg is:

- Voorwaartse passen mogen niet.
- Indien er getrapt wordt (Sessie 7) mogen enkel spelers die achter de baldrager stonden achter de bal lopen. De anderen moeten wachten tot iemand van de on-side spelers hen voorbij rent.

Buitenspel voor verdedigers (offside)

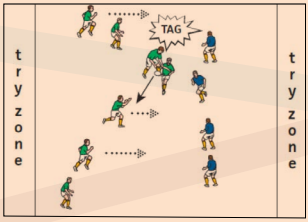
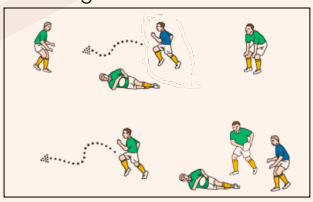
Bij een tackel mogen de verdedigers niet meer aan de kant van de aanvallers staan. Als ze hier staan maar niets verkeerd doen, gaat het spel gewoon door. Indien ze de pas onderscheppen of iemand hinderen, worden ze bestraft. De verdedigers mogen wel door de poort komen (zie afbeelding bij de tackel) en de bal afpakken (indien de baldrager geen steun heeft).

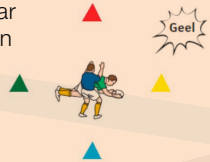
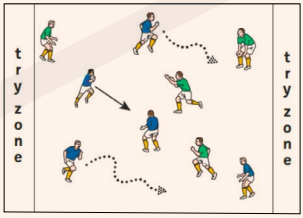
Sanctie: free kick

Veiligheid tackel

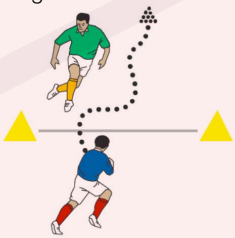
- Afstand/snelheid kort/laag houden
- Nooit liften in de tackel
- Altijd onder de schouders tackelen

Sessie 1: wedstrijd Tag Rugby met correct vallen

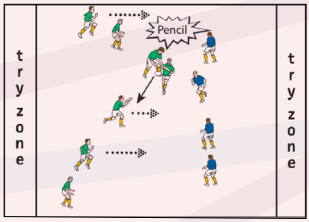
Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
10' Opwarming Scoren Samenspel Passen geven Vooruit lopen	**End ball** • Veld 30 m x 30 m • Spelers kunnen scoren in tryzone • Ze mogen lopen met de bal • Vooruit passen mag • Lintje aftrekken = bal kwijt **Variaties** • Bal kwijt na 2, 3, ... tags • Achteruit passen • Variëren in aantal spelers	**Aandachtspunten lln** • Tag roepen • Vooruit lopen **Aandachtspunten L** Moedig hen aan om vooruit te lopen 
5' Opwarming Balpresentatie Ontwijken Balbehandeling Vallen	**Valtikkertje** • Veld 15 m x 15 m • 3x tikkers - 4 ballen • Spelers lopen rond in vierkant • Wanneer getikt, gaan de spelers liggen op de grond en presenteren de bal naar hun medespelers (zie tekening) • Spelers met een bal kunnen niet getikt worden • Lln zijn terug vrij wanneer er een bal bij hun voeten gelegd wordt. **Variatie** • Aantal tikkers • Aantal ballen	**Aandachtspunten** • Knie – heup – schouder vallen • Handen zo ver mogelijk naar de voeten **Aandachtspunten L** • Let op goede houding bij de leerlingen 

Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
5’ Kern Balpresentatie Contact-gewenning	**Kleurengevecht** • Een speler ligt op de grond met de bal • Een andere speler ligt bovenop hem (dwars) • De L roept een kleur van potje • De speler onderaan moet proberen de bal richting deze kleur af te leggen **Variatie** • Uurwerk • Windrichtingen ipv kleuren	**Aandachtspunten lln** • Bal zo ver mogelijk afleggen richting kegel **Aandachtspunten L** • Spelers van zelfde grootte bij elkaar plaatsen 
10’ Kern Scoren Samenspelen Balpresentatie Vooruit lopen	**Tag met afleggen** • We spelen tag rugby (zie regels) • Wanneer lintje afgetrokken is, gaat bal-drager naar grond en presenteert de bal • Dichtst bijzijnde speler komt bal halen en past naar een medespeler • Tag (lintje) terug geven aan de aanvaller • Verdediging gaat bij Tag terug achteruit in onside positie • Bal over de zijlijn = starten met vrije pas (verdedigers op 5 m) **Variaties** • Met pas van op de grond naar mede-speler	**Aandachtspunten lln** • Loop in de ruimte • Knie heup schouder als we naar grond gaan • Offside **Aandachtspunten L** • Let op de offside lijn 

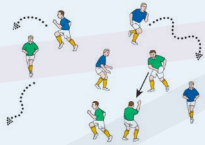
Sessie 2: wedstrijd met focus op voet, hoofd en schouder plaatsing

Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
5’ Opwarming Ontwijken Verdedigen Contact-gewenning	**Schoudertikken** • Twee spelers tegenover elkaar • Proberen 3x de schouder van de tegenstander te tikken **Variaties** • 1x achterkant bovenbeen tikken • Elleboog tikken • Wanneer L wissel roept, wijzen de lln iemand anders aan • Verliezer rolt over de grond, komt recht en begint opnieuw	**Aandachtspunten lln** • Vooraan op de voeten bewegen **Aandachtspunten L** • Regelmatig wisselen van partner • Voldoende ruimte tussen de lln
5’ Ontwijken Verdedigen Contact-gewenning	**Schaduwen** • Twee spelers tegenover elkaar, max. 3 m • Verdediger schaduwt de aanvaller op de lijn • Aanvaller beslist naar voor te gaan, nadat die in zijn handen klapt • Verdediger probeert hem te blokkeren met 2 handen op de borst te tikken, door zo kort mogelijk te komen (weg blokkeren)	**Aandachtspunten lln** • Voeten zo dicht mogelijk bij de aanvaller plaatsen • Op de voorvoeten bewegen • Vooruit gaan 

Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
5’ Kern Armen gebruiken Verdedigen Ontwijken Contact	**Ring of steel (stalen ring)** • Veld max. 2 m x 2 m • Twee spelers tegenover elkaar • Aanvaller met bal heeft 1 lintje achteraan hangen • Op signaal L verdediger probeert lintje van aanvaller te pakken voor die kan scoren • Aanvaller gaat vooruit met bal • Aanvaller draait niet weg **Variaties** • Wisselen van partner • Positie wisselen 	**Aandachtspunten lln** • Steunvoet dichtbij en tussen voeten aanvaller plaatsen (zelfde voet als schouder) • Schouder plaatsen op bovenbeen/heup • Hoofd aan de achterkant of de zijkant van de aanvaller • Armen rond het lichaam (= ring of steel) **Aandachtspunten L** • Niet naar grond gaan • Lintje afgetrokken = opnieuw starten

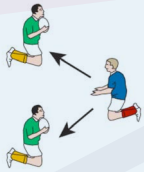
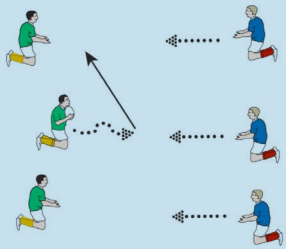
Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
15’ Kern Plaatsing hoofd en schouder in contact Aanval en verdediging	**“Pencil” wedstrijd met 2 lintjes** • Terrein 30 m x 20 m • LIn starten met 2 lintjes • We starten in het midden van het veld • Baldrager stopt met lopen als hij getagd wordt • Verdediger roept ‘pencil’ • Verdediger plaatst zich voor de baldrager en voert een tackel uit • Hierna volgt een pas vanop de grond, na 3x aanvallen verandert de bal van ploeg • Bal over de zijlijn = starten met vrije pas (verdedigers op 5 m) **Variaties** • Ruimte verminderen om meer contact te krijgen • Zonder lintje werken • Meer aanvallen toestaan 	**Aandachtspunten IIn** • Voet- schouder – ring of steel • Hoofd aan juist kant (boven eindigen) • Lintje steeds terug geven **Aandachtspunten L** • Veiligheid • Tackel gebeurt vanuit stil-stand en een zijwaartse hoek (zie afbeelding) 

Sessie 3: wedstrijd met focus op tackel uit stilstand en plaatsing hoofd

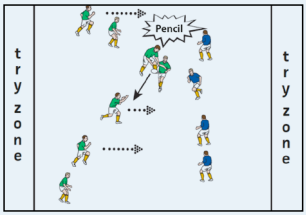
Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
5' Opwarming Balvaardigheid Ontwijken Contact-gewenning	**Passpel 5-bal** • 2 ploegen • Terrein 10 m x 10 m • Lln trachten onderling 5 passen te geven • Tegenstanders trachten bal te onder-scheppen of baldrager te blokkeren (rond de armen blokkeren) • Alle spelers mogen lopen **Variaties** • Terrein groter of kleiner maken • Grootte van de ploegen wijzigen • 10 passen ipv 5 • Baldrager niet lopen • Spelen op 2x terreinen	**Aandachtspunten lln** • Enkel baldrager blokkeren, andere spelers geen contact • Vrijlopen met bal • Zich aanbieden en bal vragen • Ruimte benutten **Aandachtspunten L** • Bal op grond of buiten → bal andere ploeg • Als baldrager 3 sec geblok-keerd is → bal andere ploeg • Beloning bij het bereiken van 5x passen vb: dragen van andere ploeg in de rug en rond terrein stappen,… 
5' Opwarming Contact-gewenning Samenwerken	**Prison Break** • Lln met 8 in cirkel en nemen elkaar stevig vast met de armen rond de rug van partner • Ll met bal staat in midden van cirkel • Ll in midden zal op signaal uit cirkel proberen geraken met de bal • Na 10 sec wisselen en nieuwe speler met bal in cirkel laten plaats nemen **Variaties** • Grootte van groep variëren • 2 spelers met een bal in midden laten plaats nemen	**Aandachtspunten lln** • Elkaar niet loslaten • Spelers gaan centrale speler niet duwen/geen voeten gebruiken • Speler met bal blijft op de voeten **Aandachtspunten L** • Meteen stoppen als een speler valt • Nadruk leggen op gebruik maken van korte stappen en lage positie innemen

WORLD RUGBY. SPORT. VLAANDEREN

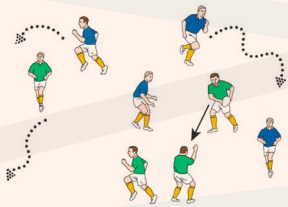
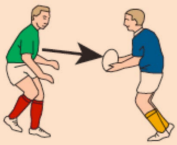
Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
5’ Contact-gewenning	**Partneroefening - Gevecht op knieën** • Spelers per 2, kniezit tov elkaar en vastgrijpen bij de schouders • Op signaal partner zijn rechter schouder naar grond brengen **Variaties** • Werken naar linker schouder • Wisselen van partner **Partneroefening – Rollen van buik naar rug** • Speler ligt op buik met partner dwars er bovenop • Op signaal onderste speler van buiklig naar ruglig proberen gaan **Variaties** • Bovenste speler mag onderste speler vast houden • Wisselen van partner • Onderste speler probeert op de voeten te gaan staan	**Aandachtspunten IIn** • Elkaar vastgrijpen bij de schouders/rug • Stoppen als schouder de grond raakt **Aandachtspunten L** • Werken gedurende afgesproken tijd/signaal • Niet over duwen, enkel zijwaarts
Aanleren Tackel	**Wat is de tackel?** Actie waarbij de baldrager door een verdediger naar de grond wordt gebracht. **Aandachtspunten Tackelaar** 1. Kijk naar de baldrager om het hoofd in de juiste positie te krijgen 2. Volg de beweging van de baldrager en zet je voeten dicht genoeg om te kunnen tackelen 3. Bereid je voor op het contact - neem een stevige, stabiele, lage lichaamshouding aan 4. Plaats het hoofd achter of aan de zijkant van de baldrager - zet nooit je hoofd aan de voorkant baldrager 5. Schouder maakt contact op de benen 6. Sluit je armen rond de baldrager (=ring of steel) 7. Drijf de baldrager vooruit en naar de grond en eindig bovenop de baldrager	 Van zodra de tackel gemaakt is, rolt de tackelaar weg en staat recht

Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
	Aandachtspunten Baldrager • Draag de bal in beide handen • Bescherm de bal - houd stevig vast tegen je borst met je ellebogen langs je lichaam • Maak contact met de grond: eerst met je heup en dan met je schouder • Vermijd om jouw val met je hand(en) of de bal op te vangen • Draai je in de richting van je team en pass of plaats de bal	
10' Aanleren tackel Lichaams-positie	**Tackelen op de knieën** • 3x spelers in kniezit in een driehoek met 1 m tussen • 2x spelers hebben een bal, speler zonder bal zal om beurt de baldragers tackelen van op de knieën • Op signaal gaat de baldrager op de knieën vooruit richting tackelaar • Tackelaar zoekt de baldrager op en voert de tackel uit  **L zorgt voor een demo met lln**	**Aandachtspunten lln** • Handen klaar houden voor het lichaam • Schouder plaatsen op de overgang benen en romp Hoofd naast plaatsen • Armen rond bovenbenen baldrager brengen (Ring of steel) • Baldrager valt op zijkant lichaam (heup-schouder) • Hoofd tackelaar opzij en achter, nooit vooraan!
5' Aanleren tackel in wedstrijd-situatie	**Wedstrijd 3 vs 3 op knieën** • Terrein van 5 m op 3 m • Spelers proberen een try te scoren op of over de trylijn • Enkel tegenstander die bal heeft tackelen • Na tackel baldrager loslaten en wegrollen • Speler die getackeld is meteen bal plaat-sen of een pass geven **Variaties** • Afmeting terrein groter maken • Ploegen groter maken • Na 3x tackels bal naar andere ploeg	**Aandachtspunten lln** • Na tackel snel weer op knieën gaan • Bal in 2 handen vasthouden • Verdedigende spelers gaan niet in offside positie 

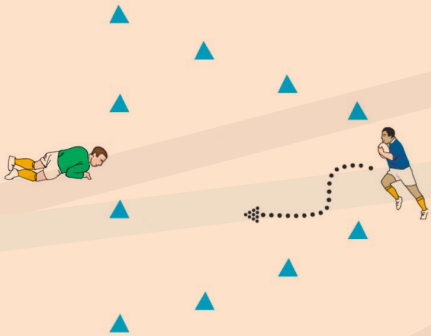
WORLD RUGBY. SPORT. VLAANDEREN

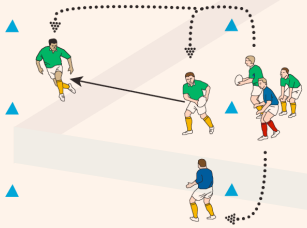
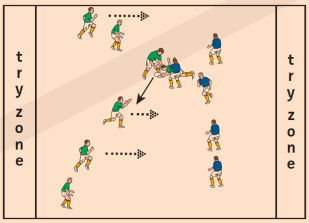
Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
10’ Slot Samenspel Scoren Tackelen	**“Pencil” Wedstrijd 7 vs 7 met baldrager in beweging** • Terrein van 30 m x 20 m • Starten op midden van terrein en pas geven naar medespeler, verdedigers op 5 m • Vooruit lopen met bal en passen naar achteren • Bal niet betwisten – niet schoppen op bal • Na tag, baldrager stopt met lopen en wandelt verder • Verdedigers tackelen (zie Sessie 2); de baldrager die wandelt • Bal over de zijlijn = starten met vrije pas (verdedigers op 5 m) **Variaties** • Grootte van de ploegen variëren • Afmeting terrein variëren • Verdedigers op 5 m laten staan na de tackel (over de hele breedte van het terrein) • Extra punten toekennen voor goede acties (tackel, passen, vooruit gaan,…) • Een onevenwicht in de ploeg maken (aanvallers met meer spelers dan verdedigers of andersom)	**Aandachtspunten tackelaar-verdedigers** • Enkel baldrager vasthouden/ tackelen • Schouder plaatsen • Hoofd zijkant • Armen rond benen • Bovenop de baldrager eindigen • Na de tackel de baldrager loslaten en wegrollen • Verdedigers spelen de bal niet • Bij de tackel blijven alle spelers aan hun eigen kant (buitenspel regel) **Aandachtspunten baldrager-aanvallers** • Bal vasthouden beide handen • Baldrager bal passen of afleggen op de grond en opnieuw aanvallen • Na 3x tackels gaat bal naar tegenstander 

Sessie 4: wedstrijd met focus op tackel in beweging

Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
5' Opwarming Balvaardigheid	**Multi-pas in vierkant 10 m x 10 m** • Spelers door elkaar met 4x ballen • Op signaal opdrachten uitvoeren gedurende 1': - Bal passen naar medespelers - Bal doorgeven in buik medespeler - Passen onder de knie (lage passen) - Passen boven hoofd (hoge passen) - Lopen met bal, op grond vallen en bal stoten naar medespeler die rechtop staat **Variaties** • Tijd aanpassen • Afmeting terrein variëren • Na fluitsignaal trachten de baldragers zo snel als mogelijk alle andere lln te tikken	**Aandachtspunten lln** • Kris kras door elkaar lopen • Bal vragen • Handen klaar houden • Elkaar ontwijken – geen contact met medespelers **Aandachtspunten L** • Niet in cirkels lopen, ruimte benutten 
5' Opwarming Contact-gewenning	**Partneroefeningen** **1) Hand op wang** • Spelers per 2, spreidstand, polsgreep rechterhand (rechterhand naar linker pols partner) • Op signaal de partner zijn hand op eigen wang raken **Variaties** • Wisselen van polsgreep • Wisselen van partner **2) Bal afpakken** • Speler A heeft bal in beide armen vast • Op signaal zal speler B bal proberen af te pakken 	**Aandachtspunten lln** • Blijven staan • Hand open houden **Aandachtspunten L** • Op signaal laten starten • Maak duo's van gelijke sterkte **Aandachtspunten lln** • Niet weglopen • Stevige positie (voetensteun) innemen **Aandachtspunten L** • Rugbybal kan vervangen worden door ander soort bal • Regelmatig wisselen van partner

WORLD RUGBY. SPORT. VLAANDEREN

Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
	3) Knie raken • 2x spelers staan in squat positie tov elkaar • Op signaal proberen buitenkant knie te tikken van partner met de hand	
10’ Kern Aanvallen Verdedigen Tackelen	**Tackel 1 vs 1 vanuit buiklig** • Tackelaar ligt op de grond • Van zodra baldrager begint te lopen, komt tackelaar recht • Baldrager over de zijlijn drijven/tackelen • Eindigen bovenop de baldrager 	**Aandachtspunten tackelaar** • Laag blijven • Voet plaatsen • Ring of steel • Hoofd naast plaatsen • Drijven vanuit de benen en naar grond brengen waarbij je bovenop de baldrager beland **Aandachtspunten baldrager** • Bal in 2 handen vasthouden • Proberen scoren op einde van trechter • In tackel vallen op zijkant heup en achterkant schouder
10’ Kern Aanvallen Tackelen Samenspelen	**2 vs 1 aanvallen** • Op signaal L 2x aanvallers langs rechts rond de kegel en scoren achter de trylijn • 1x verdediger gaat langs links rond de kegel en tackelt de baldrager • L past bal naar aanvaller **Variaties:** • 3 vs 1 • 3 vs 2 • Op 2 of 3 terreinen spelen • Terrein groter of kleiner maken	**Aandachtspunten aanvallers** • Steeds twee handen op de bal • Zachte passen voor de support speler • Handen klaar houden om een pas te ontvangen • Gebruik de ruimte • Zie aandachtspunten baldrager (Sessie 3, “Tackel 1 vs 1”)

Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
		**Aandachtspunten verdediger** • Vooruit gaan en baldrager tackelen • Aandachtspunten tackelaar in acht nemen (cfr. Sessie 3, “Tackel 1 vs 1”)
15’ Einddoel Wedstrijd met tackels	**Wedstrijd 7 vs 7 met tackelen** • Terrein van 40 m x 25 m • Starten op midden van terrein en pas geven naar medespeler, verdedigers op 5 m • Bal niet betwisten – niet kicken op bal • Baldrager tackelen • Na 3x tackels gaat bal naar tegenpartij • Bal over de zijlijn = starten met vrije pas (verdedigers op 5 m) **Variaties:** • Grootte ploegen kleiner of groter • Aantal tackels variëren • Als aanvaller 2 (of 3) tackels breekt, moet hij stoppen en grond gaan • Extra punten toekennen voor goede acties (tackel, passen, vooruit gaan,…) • De aanvallers met meer spelers dan verdedigers (of andersom) • Terrein groter of kleiner maken	**Aandachtspunten** • Tackelaar na de tackel baldrager loslaten en wegrollen • Baldrager na tackel bal passen of afleggen op de grond • Na de tackel blijven de spelers elk aan hun kant (buitenspel) • Verdedigers bal niet spelen 

Sessie 5: wedstrijd met scrum

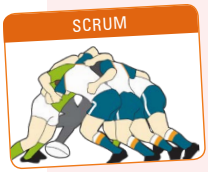
SCRUM:

De scrum bestaat uit 3 spelers van elk team. Zij binden met elkaar en komen in na de “Crouch – Bind –Set” van de scheidsrechter (zie sessie 5). Hieronder een tekening bij elke sequentie.

“Crouch”

“Bind”

“Set”



Bij het aanleren mogen de spelers NIET duwen. Indien de lichaamsposities gekend zijn, mogen de spelers pas **na het inwerpen van de bal maximum 1 meter duwen**. Indien de leerkracht “stop met duwen” roept, stopt iedereen met duwen.

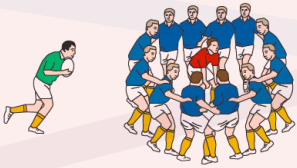
Sanctie: free kick voor tegenstander.

De bal wordt bij een scrum ingegooid door het team dat de fout niet begaan heeft met aandacht voor:

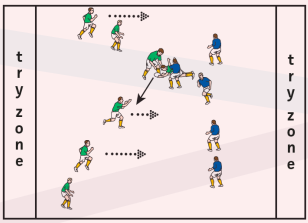
- De speler, die de bal inwerpt, staat links van de scrum en rolt deze recht in het kanaal in. **Deze speler noemt men de scrumhalf**. De bal moet er langs één van beide teams uitgaan (dus niet via het kanaal waar de bal is ingegooid) anders wordt de scrum opnieuw uitgevoerd (bal voor hetzelfde team).
- De bal in de scrum mag niet met de handen gespeeld worden. Een van de spelers “hookt” de bal naar achter met zijn voet.
- Spelers, die niet deelnemen aan de scrum staan op 5 m ten opzichte van de laatste medespeler in de scrum (deze lijn is parallel met de doellijn).
- De scrumhalf van de tegenpartij blijft achter de laatste voet van zijn medespeler in de scrum.
- De scrum is gedaan wanneer de bal uit de scrum is.
  Sanctie: free kick bij elke fout in de scrum

Tip: wanneer doen we een scrum?

- Indien de bal vooruit wordt gepast.
- Bij een knock-on (de bal kan niet gevangen worden en valt vooruit).
- Bal is onbespeelbaar (bij een ophoping van spelers van beide ploegen, waarbij de bal onderaan ligt en niet gespeeld kan worden).

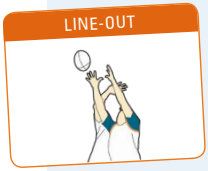
Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
5’ Opwarming Contact Ontwijken Samenwerken	**Wheel tag** • De lln vormen een cirkel en haken in elkaar • 1 ll staan in het midden van de cirkel • 1 ll met bal staat buiten de cirkel • Deze ll probeert de persoon in het midden te tikken • De rest beschermt de middenman door rond te bewegen. **Variaties** • Meerdere personen buiten de cirkel	**Aandachtspunten lln** • Inhaken met armen • Rond draaien zodat de gaten dicht gemaakt worden **Aandachtspunten L** • Afspraken maken met leerlingen rond contact. Niet duwen of trekken 
10’ Kern Duwen Lichaams-houding Veligheid	**Tower of Power per 2** • Stabiele positie innemen op handen en voeten • Partner gaat langs verschillende kanten (licht) duwen **1vs1 scrum** • Spelers haken in zoals op de foto • De spelers volgen de 3x stappen (crouch-bind-set) • Werken op techniek, NIET op kracht 	**Aandachtspunten lln** • Voeten schouderbreedte • Bekken gekanteld naar achteren • Knieën en heup 90° • Rug recht (plat) met hoofd in verlengde • Lichaam opspannen **Aandachtspunten lln** • Oor tegen oor met je tegen-stander • Bind op **correcte** manier met tegenstander • Veilige, sterke en stabiele lichaamshouding (Tower of Power)

Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
	Stap 1: CROUCH • Goede squat • Rechte rug • Oor tegen oor • Hoofd in neutrale positie **Stap 2: BIND** • Bind over de rug van de tegenstander met de arm/hand **Stap 3: SET** • Maak schouder-contact maar blijf positie en binding behouden	**Aandachtspunten L** • CROUCH – BIND – SET • Zorg ervoor dat de spelers binden op de rug van tegen-stander • Neem de tijd om de aan-dachtspunten bij verschillende stappen te overlopen • Kleine afstand (max. 1 m) duwen • Veiligheid komt eerst • Bij het werken met de scrum is het aangeraden om schoenen met noppen/ studs te dragen voor meer grip
5’ Duwen Herstart Houding scrum	**3vs3 scrum techniek** **Stap 1: CROUCH** **Stap 2: BIND** **Stap 3: SET** 	**Aandachtspunten** • Bind op correcte manier met ploeggenoten en tegen-standers • Duw niet voor de bal is ingegooid, max. 1 m duwen! **Aandachtspunten L** • Let op manier van binding • Veiligheid primeert! • Indien veiligheid niet kan gegarandeerd worden = zonder duwen werken **Aandachtspunten binding** • Middelste persoon steekt armen in de lucht • De andere twee pakken het truitje van de middelste per-soon stevig vast aan de andere kant • De middelste persoon bindt aan de trui onder de oksels van de andere twee • Positie blijft behouden bij SET

Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
15’ Ontwijken Scoren Contact Lopen	**Wedstrijd 7 vs 7 met scrum** • Start en herstart dmv kick (uit de hand) • Bal voorwaarts = herstarten door scrum op plaats waar bal voorwaarts ging, ingooi door de ploeg die bal niet heeft voorwaarts gebracht. • Spelers die niet deelnemen aan de scrum staan op 5 m (langs hun eigen kant) • Bal over de zijlijn = starten met vrije pas (verdedigers op 5 m) **Variaties:** • Grootte van de ploegen kleiner of groter • Als aanvaller 2 (of 3) tackels breekt, moet hij stoppen en grond gaan • Extra punten toekennen voor goede acties (tackel, passen, vooruit gaan,…) • Aanvallers met meer spelers dan verdedigers (of andersom) • Zonder duwen in scrum • Starten met een pas ipv kick	**Aandachtspunten** • Eerst veiligheid, dan pas duwen • Verdedigende n°9 blijft achter eigen scrum • Alle vorige punten bij wedstrijd blijven 

Sessie 6: wedstrijd met Line-out

Line-out

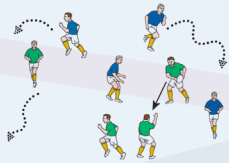
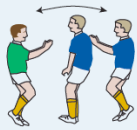


De line-out bestaat uit 3 spelers van elke ploeg + 1 persoon die de bal inwerpt. Tussen beide ploegen is er opnieuw een kanaal (zoals bij de scrum) van 1 meter. Een leerkracht kan opteren om te liften of het liften weg te laten waarbij alle spelers van de ploeg de bal kunnen vangen.
De bal wordt bij een line-out ingegooid (minstens 5 m) door het team dat de bal niet over de zijlijn bracht met aandacht voor:

- De bal wordt **recht** ingegooid in het kanaal tussen de twee ploegen (het kanaal bestaat uit 1 m tussen beide ploegen).
- Als de bal niet goed wordt ingegooid (dus niet recht maar scheef) mag de tegenpartij kiezen tussen scrum (op 5 m van de zijlijn) of line-out in hun voordeel.
- De spelers die niet deelnemen aan de line-out moeten op 5 m (parallel aan de doellijn) achter de line-out staan.
- De line-out is gedaan wanneer de bal de line-out verlaat.

De speler die de bal opvangt in een line-out mag, terwijl hij springt, ondersteunt worden door zijn ploegmaten. Hierdoor kan hij hogere ballen vangen. Veiligheid is hierbij van cruciaal belang.
Elke speler die van de grond gaat, moet ondersteund worden **tot hij weer op de grond staat** (veiligheid). Een speler mag niet in de lucht getackeld worden.

Sanctie: free kick

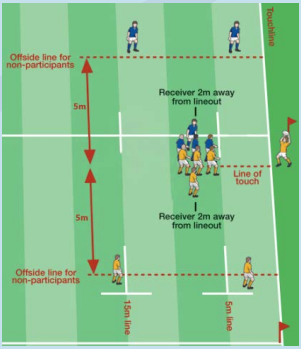
Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
5’ Opwarming Balvaardigheid	**5-bal in vierkant 10 m x 10 m** • Passen = bal boven hoofd vangen in de lucht • Als ploeg 5x passen kan geven zal tegenpartij de andere ploeg dragen op de rug en rond vierkant wandelen • Bal op grond, onderscheppen of buiten = bal tegenpartij	**Aandachtspunten lln** • Passen met 2x hnd • Vrijlopen met bal **Aandachtspunten L** • Groepen maximaal 6 vs 6, anders werken in 2x vierkanten 
5’ Vormspanning Bewust worden lichaam	**Partneroefeningen:** • **1) Plank balanceren met 2** - Lln lichaam opspannen (plank), voor en achter mede-lln op 50 cm - Ll centraal laat zich langzaam, opgespannen naar voor en achter vallen - Mede-lln vangen op met hnd (op schouders/rug) en duwen naar midden	**Aandachtspunten lln** • Lln centraal, armen naast lichaam houden • Lln die voor en achter staan in stabiele houding • Vooraan duwen op borst, achteraan duwen op schouderbladen **Aandachtspunten L** • Lln laten wisselen van positie • Korte afstand tussen lln 
	• **2) Plank optillen** - Ll in ruglig met medelln in squathouding boven de ll - Op signaal trekt de ll die op grond ligt zich op aan de beide hnd ll die in squathouding staat gedurende 3” - Positie wisselen	**Aandachtspunten lln** • Ll niet laten vallen • Maximaal 50 cm omhoog tillen • Lichaam opgespannen (gestrekt) houden **Aandachtspunten L** • Geef signaal om te starten

WORLD RUGBY. SPORT. VLAANDEREN

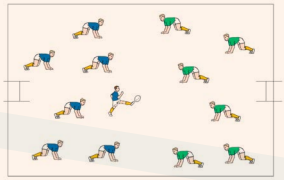
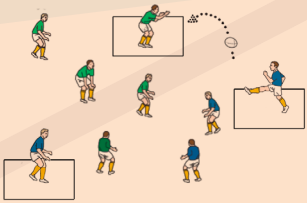
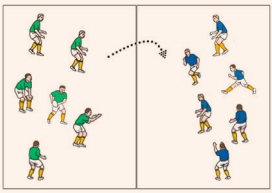
Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
15’ Line-out inoefenen Lichaamsbesef Samenwerking	**Springen zonder lifters** • L roept kleur en baldrager gooit bal naar speler op die kegel. • Speler springt omhoog om de bal te vangen. 	**Startpositie springer** • Borst en hnd om hoog • Knieën buigen • Explosief omhoog springen door van op beide voeten af te zetten • Zorg voor een lange lichaamshouding door de billen bij elkaar te drukken
	Springen met lifters • Per 3, waarbij 2x lln liften en 1x lln springt • Op signaal gaan springer en lifter samen-werken en springen/liften • Grip met de handpalmen naar de springer gedraaid en de vingers gespreid **Vooraan** **Achteraan** **Line-out veiligheid:** • Spelers mogen een speler die zich in de lucht bevindt niet destabiliseren • Spelers mogen een support speler die een speler in de lucht ondersteunt niet met opzet destabiliseren • Support spelers zijn verantwoordelijk voor de spelers in de lucht en hun veilige terugkeer naar de grond **Variatie:** • Gebruik een opgerolde turnmat ipv een lln om te liften of ander (lichter) materiaal	**Startpositie lifters** • Support spelers (lln die liften) bewegen samen met de springer de ruimte in • Zorg voor een stabiele, brede basis met de voeten op schouderbreedte van elkaar • Hurk met een gestrekte rug, gebogen knieën en houd de borstkas rechtop en handen klaar **Aandachtspunten lifters (veiligheid!)** • Ondersteun de springer met korte voorwaartse stappen en vergrendelde armen • Druk samen tegen de springer om hem te onder-steunen

Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
		 Aandachtspunten springer • Communiceer met je lifters om een veilige terugkeer naar grond te verkrijgen • Land op beide voeten en buig de knieën
	Springen met lifters + bal • 1x lln werpt bal naar springer (hnd) die gelift wordt door support spelers • ll die bal inwerpt start op 5 m, nadien afstand vergroten tot max. 15 m **Line-out met 2x rijen spelers** • We stellen 2x rijen op van 3x spelers (2x lifter en 1x springer) die 1 m van elkaar staan (binnenkant schouder) • Ingooier werpt bal in midden van beide rijen • Bal vangen en springer terug naar beneden brengen 	**Aandachtspunten ingooier** • Bal werpen met 2x hnd (vrije keuze boven- of onderhands) • Bal op hoogste punt van de springer zijn handen werpen

WORLD RUGBY. SPORT. VLAANDEREN

Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
	Aftrap dmv dropkick • Bij de aftrap (start wedstrijd en na een score) dient dit te gebeuren dmv een dropkick • Alle spelers van de ploeg die de aftrap nemen staan naast of achter de kicker • De bal moet minstens 5 m ver gaan	**Aandachtspunten dropkick** • Bal vasthouden met 2x hnd met punt naar beneden • Focus op bal • Bal laten vallen op de punt en op zelfde moment met de wreef van de schopvoet • onderaan de bal trappen als die omhoog botst (op hoogste punt raken) • Na de kick doorzwaaien met de kickvoet en steun op de tenen van de steunvoet
10’ Einddoel Wedstrijd met tackels, line-out en scrum	**Wedstrijd 7vs 7** • Terrein rugbyveld (1/2 voetbalveld) • Start en herstart dmv dropkick (5 m) • Bal buiten = herstarten door line-out op plaats waar bal buiten ging (minstens 5 m van trylijn), ingooi door de ploeg die bal niet heeft buiten gebracht. Bal minstens 5 m (rechtdoor) inwerpen • Spelers die niet deelnemen aan de line-out staan op 5 m, van zodra de bal uit de line-out komt, mogen spelers die op 5 m stonden oplopen • Scrum 3 vs 3 (max. 1 m duwen) **Variaties:** • Variëren in grootte ploegen • Touch (tikken) ipv tackelen • Terrein kleiner of groter maken • Bij start en herstart bal kicken vanuit de hand ipv dropkick	**Aandachtspunten lln** • Niet liften in line-out en niet duwen in scrum bij de 1° graad • Keuze om te liften vanaf 2° graad • **Veiligheid komt eerst** 

Extra Sessie 7: wedstrijd met kicken

Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
Opwarming Samenspel Bal-voetvaardig-heid	**Krabvoetbal** • 2 ploegen, 1 bal, terrein 15 m x 20 m • De spelers mogen zich enkel bewegen op handen en voeten • De bal mag enkel met de voeten aangeraakt worden. • Voor de keeper gelden dezelfde regels • Scoren door bal te trappen in doel **Variatie** • Voetbal/rugbybal/...	**Aandachtspunten lln** • Op handen en voeten blijven • Alleen met voeten bal raken 15 m x 20 m 
	Vierkant Touch • 2 ploegen • 3 vierkanten over het hele terrein • Lln kunnen scoren door een bal in het vierkant te trappen en deze te vangen door iemand van de eigen ploeg • Als de bal valt, is de bal voor de tegen-stander • Als de baldrager getikt wordt (touch), moet hij een pas geven **Variaties** • Na 3 touches is de bal voor de tegen-stander • Grotere of kleinere vierkanten • Meer/minder vierkanten	**Aandachtspunten lln** • Snel doorpassen • Lopen met de bal • Spelen of kicken naar de ruimte 
	Tennisrugby • 2 ploegen, ieder in zijn vak • De bal moet overgekicked worden naar het andere veld • Wanneer gevangen, 1 pass en terug-kicken • Een ploeg kan scoren als de andere ploeg de bal niet kan vangen of buiten trapt **Variaties** • De ploeg die de bal vangt kan kiezen: - Terugtrappen - Aanvallen en scoren = extra punten - Meerdere ballen	**Aandachtspunten lln** • Bal minstens 2 meter hoog en 5 meter ver kicken • Communiceren • 1 pass geven aan mede-speler • Snel terugkicken 

WORLD RUGBY. SPORT. VLAANDEREN

Aandachtspunten kicken

Voor de kick, dient de kicker :

- Een gebalanceerde, stabiele, stevige lichaamspositie aannemen
- De tegenovergestelde schouder voorwaarts houden : als je schopt met de rechtervoet - linker schouder ; linker voet - rechter schouder
- Houd de bal in beide handen met één punt van de bal gericht naar de voet en de andere punt naar de hemel
- Strek de armen (ellebogen gestrekt)
- Houd het lichaam sterk
- Laat de bal vallen op de voet en houd het lichaam rechtop met het hoofd licht naar voor

Tijdens de kick, dient de kicker :

- Stap op de steunvoet, die in lijn met het doel moet staan
- Zwaai het been door heup en knie te strekken
- Hou het hoofd naar beneden en voorwaarts
- Maak contact met de voet vooraan op het beentje langs binnenkant van de voet (schoenveters) en de punt van de bal, en hou de tenen gericht naar de grond
- Behoud de snelheid van de zwaai van het been door het contact

Na de kick, dient de kicker :

- Voorwaartse beweging behouden met het lichaam richting het doel
- Doorgaan met de schopvoet om te eindigen richting het doel
- Gebruik de tegenovergestelde arm om het evenwicht te bewaren

Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
	Wedstrijd 7 vs 7 met kicken • Start en herstart dmv dropkick • Bal voorwaarts = herstarten door scrum op plaats waar bal buiten ging, ingooi door de ploeg die bal niet heeft voorwaarts gebracht. • Spelers die niet deelnemen aan de scrum staan op 5 m • Bal mag betwist worden **Variaties** • Scoren na een kick = extra punten	**Aandachtspunten IIn** • Aanvallers vertrekken achter de kicker

Extra Sessie 8: wedstrijd met ruck

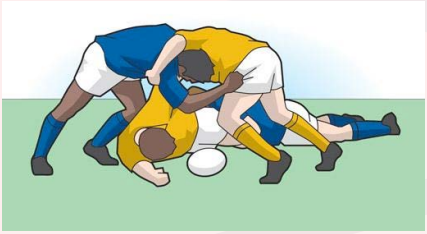
Ruck

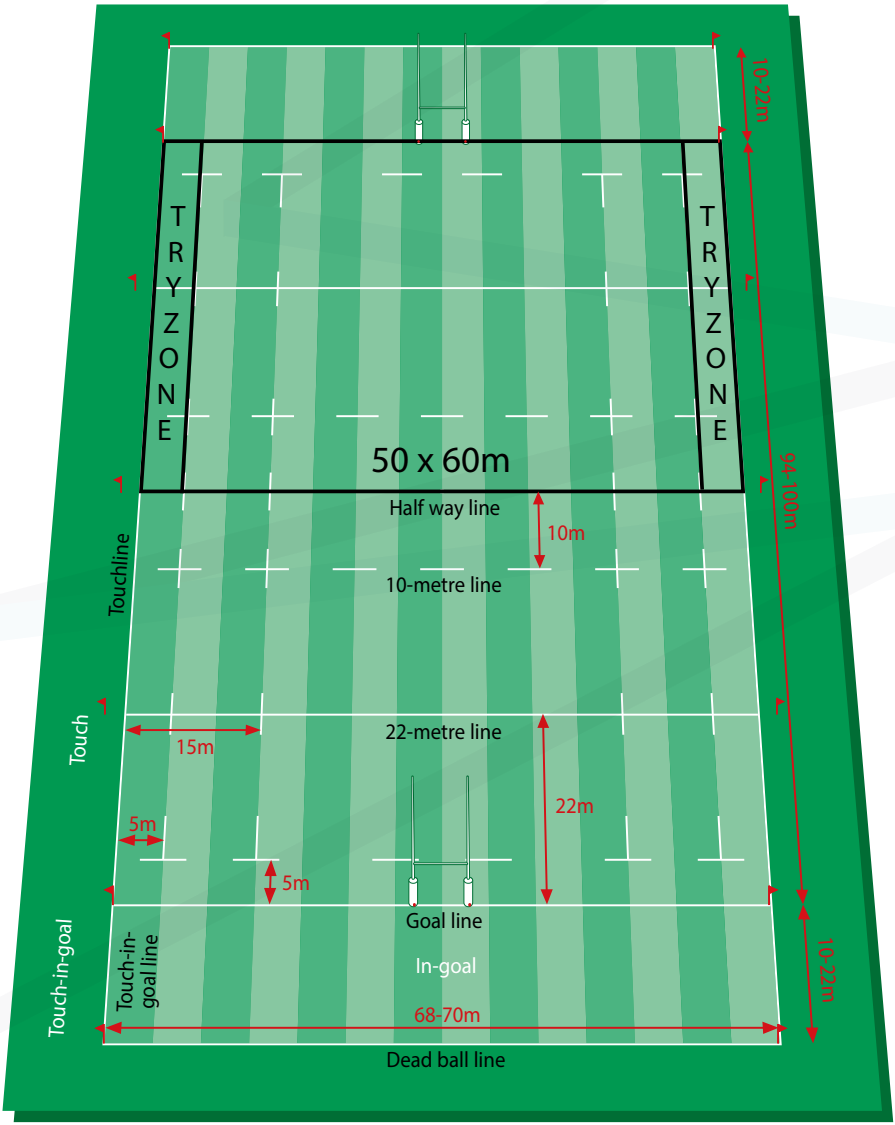
Een ruck ontstaat als de bal op de grond ligt en één speler van elke ploeg contact maken over de bal. Die spelers mogen de bal niet aanraken met de hand, maar gebruiken hun voeten om de bal naar achter te brengen of duwen de tegenstanders terug naar hun doellijn. De ploeg waarvan de bal aan zijn kant ligt, mag de bal oprapen en verder spelen.

Sanctie: free kick

Tip: Indien de bal onbespeelbaar is, wordt een scrum gegeven aan de ploeg die het laatst de bal had.

Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
Balbehouden na tackel - ruck	• Een ruck is een fase in een wedstrijd waarbij een of meer rechtopstaande spelers van elke ploeg met elkaar in fysiek contact komen, over een op de grond liggende bal. De ruck beëindigt het open spel. 	**Aandachtspunten IIn** • Na de tackel dient de baldrager de bal snel te presenteren • Spelers die inkomen, moeten een sterke, stevige lichaamshouding aannemen, met op elk moment hoofd en schouders boven de heupen en 'eyes up' • Alle spelers in een ruck moeten op hun voeten blijven staan en hun eigen lichaamsgewicht kunnen ondersteunen

Doel	Spelverloop	Aandachtspunten
	Oefenvorm 1: 2 vs 2 in kanaal, 5m x 10m • Baldrager wordt getackeld door 1° verdediger en gaat naar grond en plaatst bal • 2° verdediger gaat kort bij de bal staan • Support speler van baldrager heeft 2 sec om verdediger weg te vegen/duwen, na 2 sec mag de bal gespeeld worden. 	**Aandachtspunten "Tower of Power"** • Voeten op schouderbreedte • Knieën licht voorbij uw tenen • Buikspieren opspannen • Heupen naar achteren duwen • Armen intrekken • Schouders naar elkaar brengen • Hoofd in neutrale positie **Aandachtspunten IIn** • Wegvegen = duwen met schouder en armen onder schoudergordel tegenstander • Op voeten blijven staan
	Oefenvorm 2 : wedstrijd (zie Sessie 4) 7 vs 7 met rucks 1 vs 1 • Na tackel plaatst de baldrager de bal op de grond • 1x speler van beide ploegen gaan binden met elkaar over de spelers op de grond en de bal • Alle andere spelers staan achter hun eigen speler die op de grond ligt (offside) • Van zodra bal opgeraapt wordt door een speler van de aanvallers en gepast wordt naar een medespeler gaat het spel verder en mogen de verdedigers oplopen **Variaties** • In ruck mag tegenstander weggeduwd worden • Gebruik van kick, scrum, line-out	


TRYZONE
TRYZONE
50 x 60m
Half way line
10m
10-metre line
22-metre line
15m
22m
5m
5m
Goal line
In-goal
68-70m
Dead ball line
Touchline
Touch
Touch-in-goal
Touch-in-goal line
10-22m
94-100m
10-22m

Ondersteunend materiaal

- rugbyready.worldrugby.org

  Na gratis registratie heb je toegang.

Gebruikte bronnen

- getintorugby.worldrugby.org
- RFU Tag to tackle lesson plans
- Leicester Tigers

Tag naar Tackel werd samengesteld door Mathias Rondou, Michel De Baets, Kristof Vanhout en Dries Michiels.

GET INTO RUGBY

GET INTO RUGBY

Rugby Vlaanderen

www.rugby.vlaanderen

SVS

WORLD RUGBY

SPORT. VLAANDEREN