

Lessenreeks Rugby

Studiedag LO2 / BSM

20 September 2016



Marijn Donkers

Rugby lessenreeks LO2 / BSM

Inleiding

Ik heb een zestal lessen ontworpen waarin ik steeds een onderdeel uit het rugby centraal stel. De lessen zijn zo opgebouwd dat je kunt stapelen. Wat in les 1 aan bod komt geldt ook voor les 2 en zo wordt het rugbyspel steeds een beetje complexer. Deze lessenreeks kun je het beste als leidraad gebruiken. Als de onderdelen zoals in een diepe lijn staan, het tackelen of het passen nog niet echt wordt beheerst kun je hier gerust meer tijd en lessen aanbesteden. Ook dan kun je het rugby prima afsluiten. Ik denk dat het vooral essentieel is dat de leerlingen veel spelen en de lol van het rugbyspel beleven. Ik hoop dat deze lessenreeks jullie kan helpen om dat bij jullie leerlingen voor elkaar te krijgen.

Ik wens jullie heel veel rugbyplezier!

Marijn Donkers

Les 1: Tackelen

Warming up: Vierkantje

Doel: warm worden, gewend raken aan de rugbybal en de focus houden in een steeds drukkere situatie. De communicatie tussen baldrager en balontvanger is hierbij ook van groot belang en wordt hier al meteen getraind.

Vierkantje schuin oversteken: popje met inlopen, bal op de grond en bal in de buik. Dit uitbouwen met zoveel mogelijk ballen en met keuzemogelijkheden die door de ontvanger worden gecommuniceerd. Zorg dat de baldrager tijdens het lopen de bal steeds in twee handen vasthoudt en de andere personen ontwijkt.

Kring:

Doel: spieren losmaken specifiek ook voor het tackelen

- Armen los draaien.
- Nek rekken met tegendruk
- In tweetallen in plank handen wegtrekken van de ander.

Overloopspel met optillen

Doel: gewend raken aan het contact vanuit het rennen

Er staan twee "tikkers/optillers" die moeten proberen om de anderen met de voeten van de grond te krijgen en ook weer netjes neer moeten zetten. Als dat gelukt is, horen ze bij de optillers. Zo blijven er steeds minder lopers over. Als ze over de zijlijn worden geduwd of er zelf overheen lopen horen ze ook bij de andere partij.

Tackelen 1-1 situatie:

Doel: technisch een goede tackle leren maken. Aandachtspunten hierbij zijn mee vallen, met de schouder contact maken met de heup/bovenbenen en de armen er om heen slaan en met je hoofd bovenop de getackelde persoon zijn bovenbeen terecht komen.

Je zoekt een maatje uit (het liefst met ongeveer hetzelfde postuur maar het is belangrijker dat het iemand is waar je het goed mee kunt vinden).

Eerst gaat de een op zijn knieën zitten en de ander loopt langs en wordt getackeld. Na drie goede tackles wissel je van rol. Als deze tackles goed gaan, ga je over naar het staand tackelen. Zorg hierbij dat de tackelaar zijn schouders wederom op heuphoogte heeft al voor hij de tackle inzet.

Nummer rugby

Doel: een spelsituatie creëren die spannend is en waarin je als docent heel veel sturing kan geven zodat iedere leerling een positief gevoel bij het rugby spelletje krijgt.

De maatjes van het tackelen krijgen allemaal een nummer. Ze gaan tegenover elkaar staan op de achterlijn van het try-gebied. De docent staat langs de lijn tussen de twee teams in. Steeds roept hij/zij een aantal nummers en gooit de bal het veld in. Op dat moment begint het spel en rennen de leerlingen richting de bal. Met degene van dezelfde kant vormen deze een team en proberen ze te scoren in het try-gebied voor de tegenstander.

De opbouw is van weinig naar steeds meer mensen in het veld. Met meer mensen moeten ze ook al rekening houden met de bal naar achteren gooien en het goed opstellen.

Aandachtspunten voor docent rond de tackle:

Omdat je als docent steeds korte overzichtelijke situaties hebt, kun je meteen goed sturing geven aan de regels rondom het tackelen. Eerst wordt er vooral gefocust op dat je de bal los moet laten als je op de grond ligt. Pas als je weer met je voeten op de grond staat mag je de bal weer aanraken. Je mag de bal wel plaatsen in de richting van je eigen medespelers of nog passen in de tackle.

LES 2: Passen en positie spel

Warming-up

Doel: warm worden en door krijgen hoe je een verdedigende/vlakke lijn moet vormen.

Overloopspel met tikken

Doel: leerlingen ervan bewust maken dat naast elkaar verdedigen het beste werkt bij rugby.

Er staat een tikker in het midden. Hij moet met twee handen de leerlingen onder de schouders tikken. De getikte looper moet ergens in het veld op zijn knieën gaan zitten en de tikker meehelpen. Als er slim wordt gespeeld gaan ze in een lijn naast elkaar zitten. Als dat niet gebeurt kun je het spel halverwege stil leggen en ze vragen om op een slimme manier te herpositioneren. Stuur daarbij aan op dat ze naast elkaar op een vlakke lijn gaan zitten. Als ze dat doen zal je direct merken dat de loopers veel minder kans maken om er zomaar doorheen te lopen.

NB: De loopers mogen er niet overheen proberen te springen.

Spiegelen van de tegenstander

Doel: het oefenen om in een vlakke lijn te blijven en oog te hebben voor de bal en de tegenstander.

Je zet de twee maatjes weer tegenover elkaar in twee lijnen. De lijnen staan ongeveer tien meter uit elkaar. De docent staat er tussen in met de bal en beweegt naar links, rechts, voren en achteren. De leerlingen moeten in dezelfde lijnen meebewegen en proberen dezelfde afstand van de mede- en tegenspelers te houden.

Overpassen in een diepe / aanvallende lijn

Doel: een paar passen lopen met de bal, bal onderhands passen, ontvanger heeft zijn handen voor zijn borst klaar voor ontvangst en als mikpunt en is zelf achter de bal.

Vier pionnetjes schuin achter elkaar met een tussenruimte van twee tot drie meter. De bal wordt door de lijn gepast en aan de overkant afgepasst naar de volgende groep die ook weer oversteekt.

Omklap rugby:

3 tegen 1 spel

Doel: lopen en passen en altijd aanvallend aanspeelbaar zijn ook onder druk.

Er wordt gespeeld in een klein veldje. Het spel start in het midden aan de zijkant. De aanvallers rennen om de pion de ene kant op, de verdedigers om de pion de andere kant op. Zo komen ze het speelveld op snelheid in. Als het goed is gaat de baldrager direct met de bal om de pion en probeert

hij ook zo veel mogelijk terreinwinst te boeken. Omdat zijn medespelers iets verder moeten lopen ontstaat er vanzelf een diepe lijn. De verdediger probeert de baldrager met twee handen te tikken. Als dat lukt heeft deze gewonnen. De aanvallende partij probeert de bal goed door de lijn te spelen en zich constant aanspeelbaar op te stellen.

Uitbouwen

Deze vorm kan je steeds verder uitbouwen al naar gelang hoe het gaat. Opbouw kan zijn:

- A) De verdediger probeert je baldrager te tikken
- B) Met tackelen
- C) 3 tegen 2
- D) 3 tegen 3
- E) Veld groter maken en met grotere teams spelen. Bij de start maak je twee rijen en ook hier kun je weer variëren in aantal zodat de leerlingen scherp blijven en de tegenstander kan variëren.

Les 3: Ruck en positieospel

Vierkantje schuin oversteken

- Variatie van verschillende oefeningen net als les 1.
- Zorg voor veel variaties en probeer zoveel mogelijk ballen in te brengen zodat er veel gecommuniceerd moet worden.

Schaduwten met drietallen (ruck)

In hetzelfde vierkant laat je drietallen kriskras door elkaar lopen. Op het fluitsignaal valt de voorste neer (zogenaamd getackeld) en gaat de tweede er overheen staan met zijn handen aan het shirt van zijn medespeler en de derde pakt de bal weer op. In een andere volgorde gaan de drietallen weer kriskras door elkaar lopen tot een volgend fluitsignaal.

Rugby league met ruck

Doel: De simpele ruck in het spel te implementeren en positieospel van de vlakke en de diepe lijn er goed in krijgen.

Er wordt een partijtje gespeeld op niet al te groot veld (2 meter breed per leerling) als er een tackle wordt gemaakt rolt de tackelaar weg en wordt de bal afgeschermd door een medespeler die eerder aangeleerde ruck opzet. Een andere medespeler kan hem dan weer in het spel brengen. Het moment dat de bal in het spel gebracht wordt lijkt op een spelhervatting dus iedereen heeft weer tijd om zich snel goed achter de bal op te stellen. Je kunt hierbij afspreken dat na 5 rucks de bal naar de andere partij gaat. Het is afhankelijk van hoe er wordt gespeeld of je die regel echt in moet voeren.

Les 4: Maul

Warming up:

Doel: stevige balcontrole ontwikkelen

In een vierkant van 15 bij 15 rennen er 10 baldragers en 10 verdedigers door elkaar. De baldragers proberen de bal te behouden in twee handen, de verdedigers proberen de bal te pakken te krijgen.

Variatie: kleiner veld zodat ze elkaar makkelijker tegen komen of meer verdedigers zodat er samen gewerkt kan worden.

Uitleg maul:

Maul: de baldrager moet op zijn benen blijven terwijl hij indraait naar zijn medespelers. De maul moet blijven bewegen het liefst richting de try-line. De medespelers nemen de bal over van hun medespeler en helpen mee met het duwen richting de try-line. Zolang de maul goed naar voren beweegt of als de bal er snel uit komt is het goed. Duurt het te lang en ziet het er niet naar uit dat een van de twee partijen er snel balbezit door krijgt dan stop je de maul en gaat de bal naar de verdedigende partij.

Maul oefenen in smalle veldjes

Doel: het samenwerken van de groep om de bal vooruit te laten bewegen.

De veldjes zijn maar 5 meter breed. De eerste zoekt contact en draait zich om, nummer twee neemt de bal over, drie en vier duwen en vijf probeert weer in goed balbezit te komen om eventueel weer op nieuw in te gaan of bij moedigt aan tot meer duwen tot dat hij bij de try-line kan scoren. Als er gescoord is, krijgt het andere team de bal in het midden uit. Belangrijk is dat er naar voren wordt bewogen. En er niet wordt geprobeerd om de ander uit te duwen.

Partijtje op een smal veld

Maak het veld ongeveer twee keer zo breed als het aantal spelers, per speler dus 2 meter breed. Hierdoor bevordert je het contact en dus ook de mauls de rucks.

Les 5: Scrums, scrum half, backs en forwards

Doel: Teamspel en opstelling naar kwaliteiten van spelers

Voor de laatste twee lessen maak je teams van maximaal 10 leerlingen. Je verdeelt per team zoveel mogelijk de kwaliteiten als het gaat om snelheid en kracht. Hierbij kun je meteen een beetje onderscheid maken tussen forwards (in het algemeen de wat stevigere en fysiekere spelers) en backs (de snellere en wendbaardere spelers). Iedere team zorgt voor een captain die het team organiseert en aanstuurt.

Warming-up

Elk team zorgt voor zijn eigen warming up. Hierbij kiezen ze een van de eerder gegeven warming-up-vormen en voeren deze goed zelfstandig uit.

Oefenen op verschillende posities:

Scrums met forwards

Er worden drie grote sterke spelers naar uitgekozen en een “kleinere” scrum-half met veel balgevoel. Met de verschillende teams worden de drie-mans scrums even geoefend. De middelste persoon pakt over de schouders bij de andere twee. Er wordt goed vastgepakt als het mogelijk is zelfs aan de kleren van de ander. Vervolgens worden de koppen tussen elkaar gestoken en mag de scrum-half van de aanvallende partij de bal in het midden gooien en de forwards proberen de bal naar achteren te schoppen en zichzelf naar voren te pushen.

Backs gaan het “Overpassen in een diepe / aanvallende lijn” uit les twee herhalen en uitbouwen

De backs herhalen de pass - oefening uit les 2 maar proberen hem qua snelheid te maximaliseren. De loep en de scissor (switch van looplijnen) worden hier aan toegevoegd.

Les 6: afsluitende wedstrijd

Warming-ups in teams:

Ieder team verzorgt zijn eigen warming-up. De teams worden beoordeeld op: dat die er georganiseerd uitziet en het hele team inzet en concentratie heeft voor de oefeningen. De captain heeft hierbij de leiding.

Oppositieel: Line-outs

Er kunnen op twee manieren line-outs worden geoefend.

- A) er wordt 1 leerling gelift door 4 leerlingen. Er staan 2 leerlingen voor en twee achter, de springer springt en de lifters liften aan de boven benen. De scheidsrechter gooit in.
- B) de teams bedenken zelf 2 codes waar de bal voor of achterin wordt gegooid. Er staan vijf leerlingen op een rij.

Afsluitende wedstrijden

Er worden afhankelijk van het aantal teams wedstrijden tegen elkaar gespeeld op een niet al te groot veld zodat het tackelen goed aan bod kan komen.

Beoordelingspunten:

- 1) Opstelling: aanvallend staat de leerling in een diepe lijn opgesteld, verdedigend in een vlakke lijn communiceert dit ook met zijn medespelers.
- 2) Tackelen: de leerling durft goed contact te maken en tackelt tussen de schouders en knieën
- 3) Lopen: als de leerling de bal krijgt loopt hij vooruit alvorens hij de bal afspeelt. Ook vraagt hij om de bal als hij in support staat.