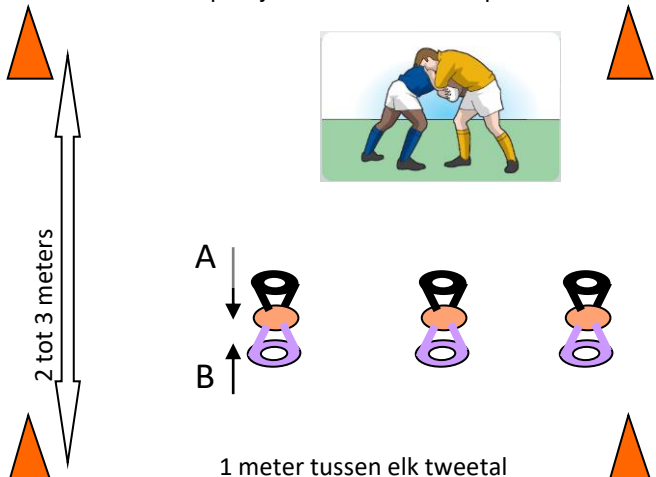
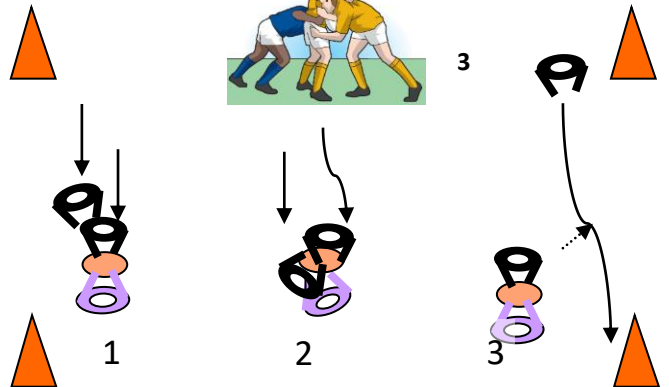
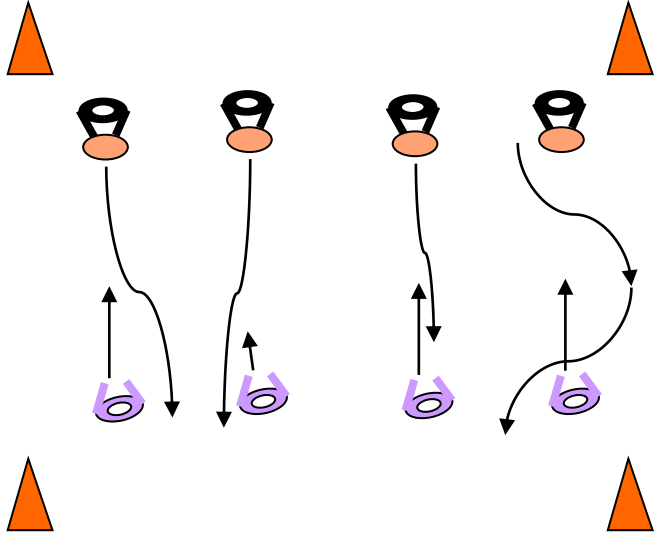
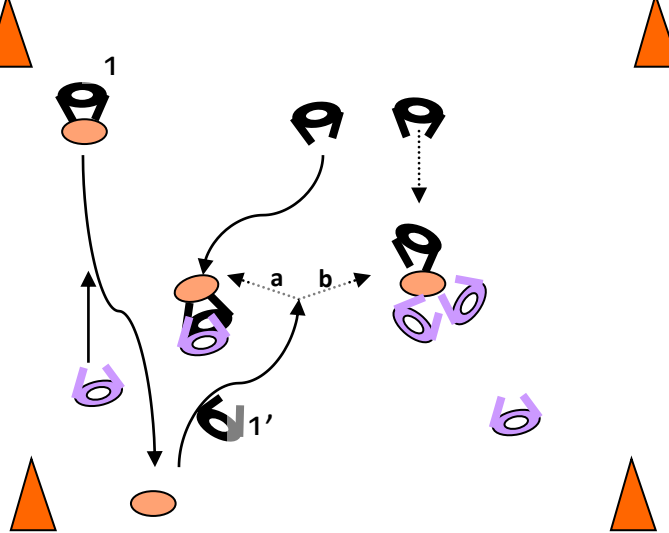
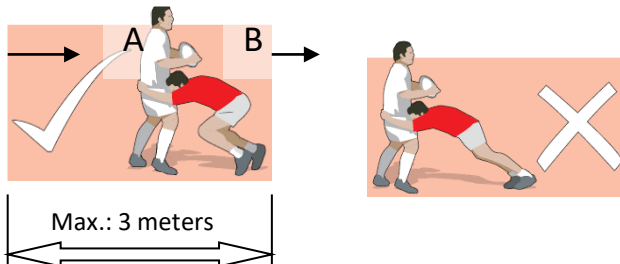


LES 1	EERSTE CONTACTEN MET RUGBY		D. Danton /2010
DOEL	Kennismaking met de basis principes van het spel (1/2)	BEGINSITUATIE	Hoe om te gaan met de bal, contact en medespeler
OPDRACHTEN	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Oefening 1: naar voren gaan en pressie om te scoren in contact vorm 1v1; 1 bal per tweetal. ▶ Oefening 2: ondersteuning, continuïteiten pressie: hulp geven aan bal drager 1v1+1; 1 bal per drietal ▶ Oefening 3: naar voren gaan en pressie om te scoren in lopende vorm 1v 1, 1 bal pp ▶ Oefening 3 b: ondersteuning en continuïteit en pressie. Begint met 1 bal pp tot 1 bal voor de groep aanvallers <p>Oefening 4 t/m/ 6: tackelen <u>Verdediging op de man/ niet op de bal (zie blz. 2/2)</u></p>		
<p>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</p> 		<p>Oefening 2: De aanvallende speler krijgt hulp van een medespeler. Deze mag mee duwen, de bal over nemen en er kan ook gepast worden zodat er gescoord wordt.</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1: Gezamenlijk duwen van aanvallers tegen verdediger. 2: De 2^e aanvaller neemt de bal over. 3: 1^e aanvaller speelt de bal door naar de 2^e aanvaller. 	
			
<p>Oefening 3 : De spelers zijn in 2 gelijke groep verdeeld. Alle baldragers zijn aan een kant van de ruimte, 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 Let er op dat iedereen binnen de lijn blijft en dat er niet geduwd wordt naar buiten of naar beneden.</p>		<p>Oefening 3b: Combinatie van oef. 2 en 3. Vanaf oefening 3, worden er een of meerdere ballen per keer eruit gehaald totdat er alleen één bal overblijft voor de hele groep. Na het scoren, blijft de bal op de grond en de speler gaat terug in het spel om een andere aanvaller te helpen die nog niet gescoord heeft. De sleutels liggen in oefening 2. In dit geval komt 1 terug als 1' om te helpen bij "a" of "b"</p>	

LES 1	EERSTE CONTACTEN MET RUGBY		
DOEL	<i>Kennismaking met de basis principes van het spel (2/2)</i>	BEGINSITUATIE	Hoe om te gaan met de bal, contact en medespeler
OPDRACHTEN	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Oefening 4: Eerste stappen naar de tackle ▶ Oefening 5: Tackle variatie ▶ Oefening 6: Continuïteit bij tackle 		

Oefening 4: Toepasbaar op het grasveld of op matten in de zaal. De baldrager loopt richting een van de schouders van de tackelaar
 Beginnen met kort afstand tussen de kinderen zodat de snelheid factor er uitgehaald wordt. Tackelaar "B" hurkende zodat hij goed achterover kan vallen
 Sleutelfactoren zijn :

- a- voor de bal drager (A): blijven lopen
- b- Voor de tackelaar (B): meevallen naar achteren, goed vast houden met de armen en met het hoofd mee duwen naar de kant van vallen



Oefening 5: Variatie met tackelen van opzij (Fig 1) en van achteren (Fig 2)
 Let op positie van armen, van hoofd en zet geven zodat A op B valt. Geen armen bij de schouders of nek (Fig 2)

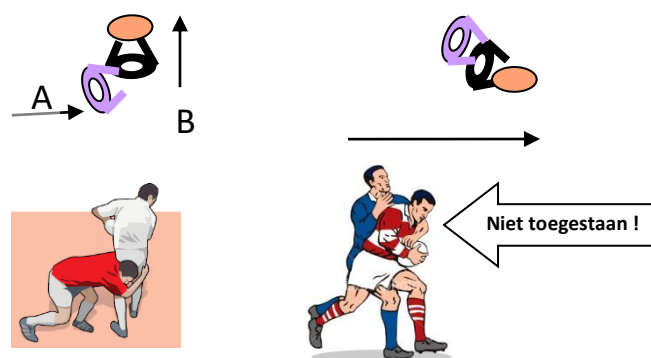
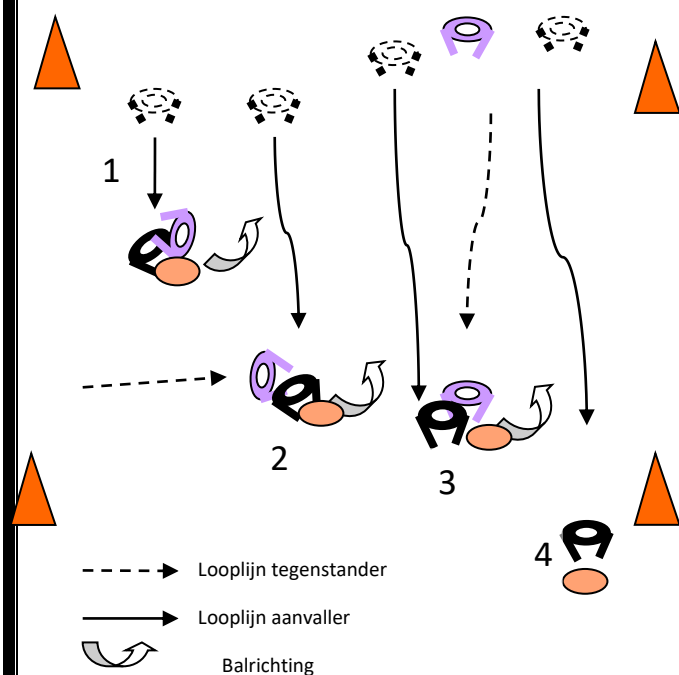


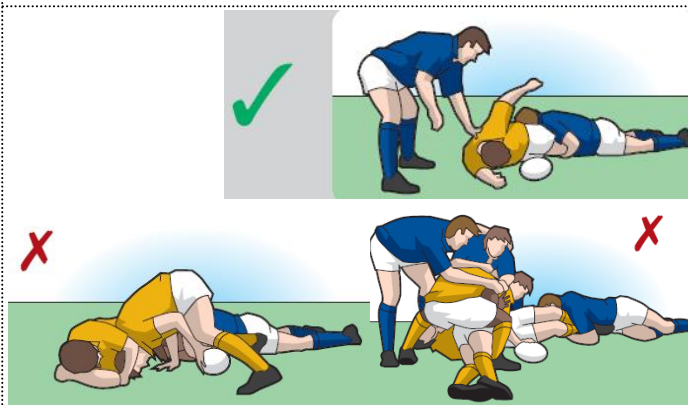
Fig. 1

Fig. 2



Oefening 6 : De drie variaties van de tackle worden hier toegepast. De tegenstanders spelen niet op de bal

- 1 tackle van voren
- 2 tackle van opzij
- 3 tackle van achteren
- 4 Scoren

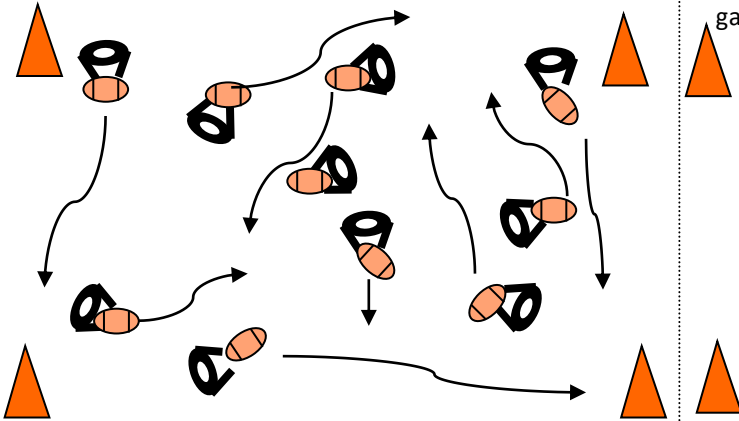


LET OP VEILIGHEID

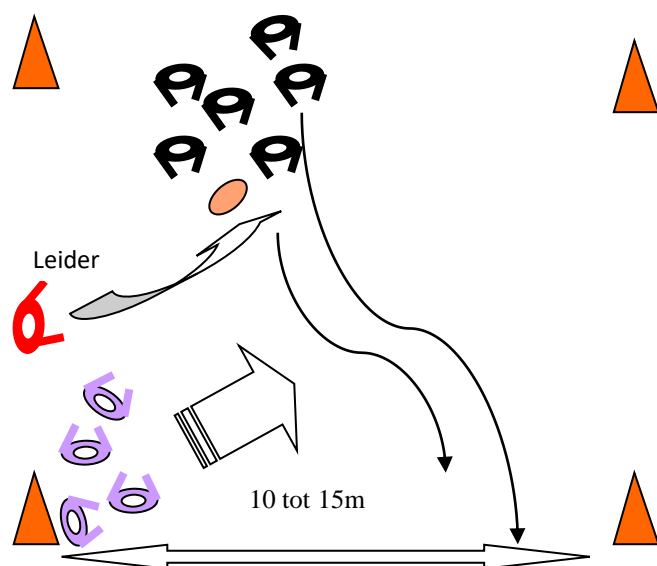
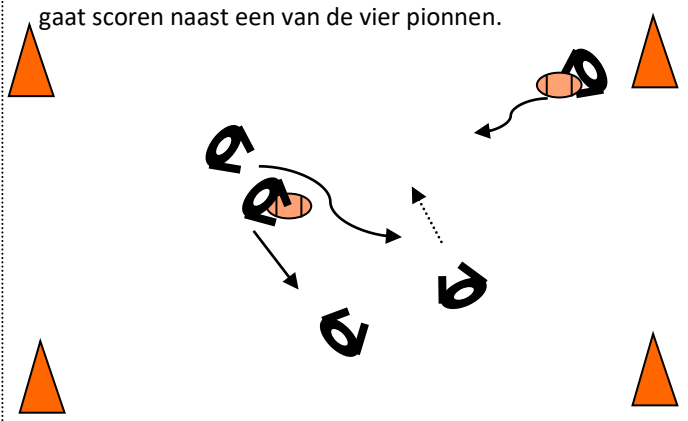
Volgens de spelregels en uit Veiligheid hoogte punten, is het niet toegestaan voor spelers op de grond verder te spelen. Ze moeten alles los laten en snel op hun voeten terug komen om deel te nemen aan het spel

LES 2	DE RUIJTE		
DOEL	Gebruik maken van ruimte en medespelers om te kunnen scoren	BEGINSITUATIE	Bevordering van succes factor voor aanvallers
OPDRACHTEN	<ul style="list-style-type: none"> ▶ <u>Oefening 1, 2, 3</u>: Bal vaardigheid en ruimte zoeken. 1 bal pp tot Max. 1 bal / 4 ▶ Oefening 2: samen spelen ▶ Oefening 3: gecontroleerde wedstrijd ▶ Oefening 4: Scoren met duiken (oefening voor in de zaal) 		

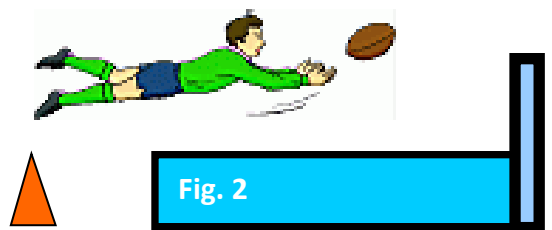
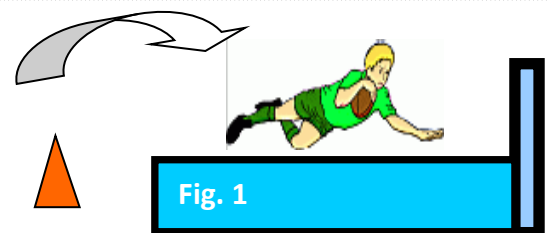
Oefening 1: Verdeel de klas in groepjes van minimaal 6 leerlingen. Iedere groep heeft een aparte grid. Ze lopen door elkaar en vervullen de volgende opdrachten: bal op de grond tikken, omhoog gooien, om het lichaam heen draaien en door de benen heen.
Instructies: blijf lopen en maak geen contact onderling.



Oefening 2: De bal wordt van hand naar hand overgenomen, daarna onderhands overgooien.
Variatie 1: baldrager drukt de bal op de grond, speler 2 pakt het op, loopt iets naar voren en drukt op zijn beurt de bal neer, vervolgens neemt 3 over enz.
Variatie 2: speler 2 past vanaf de grond naar 3 of 4.
Variatie 3: De speler welke de bal krijgt toegespeeld gaat scoren naast een van de vier pionnen.

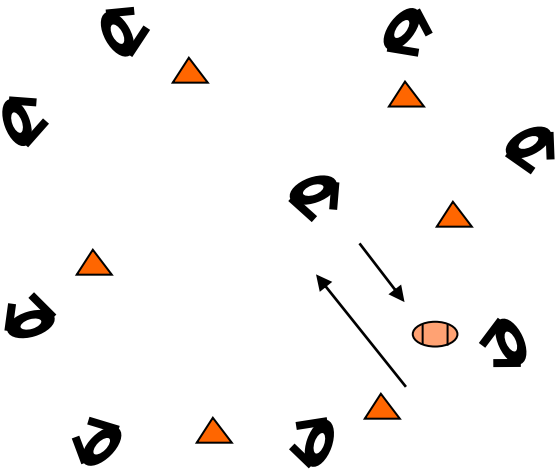
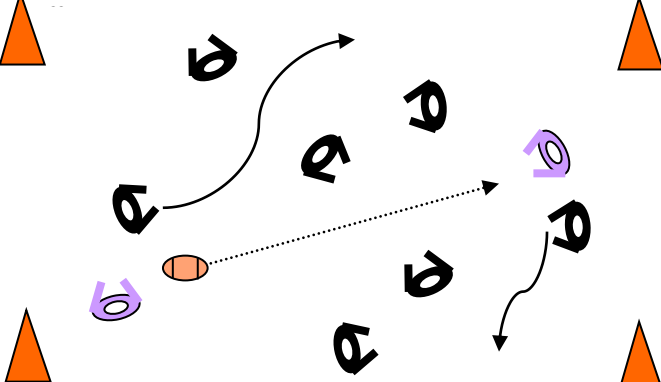
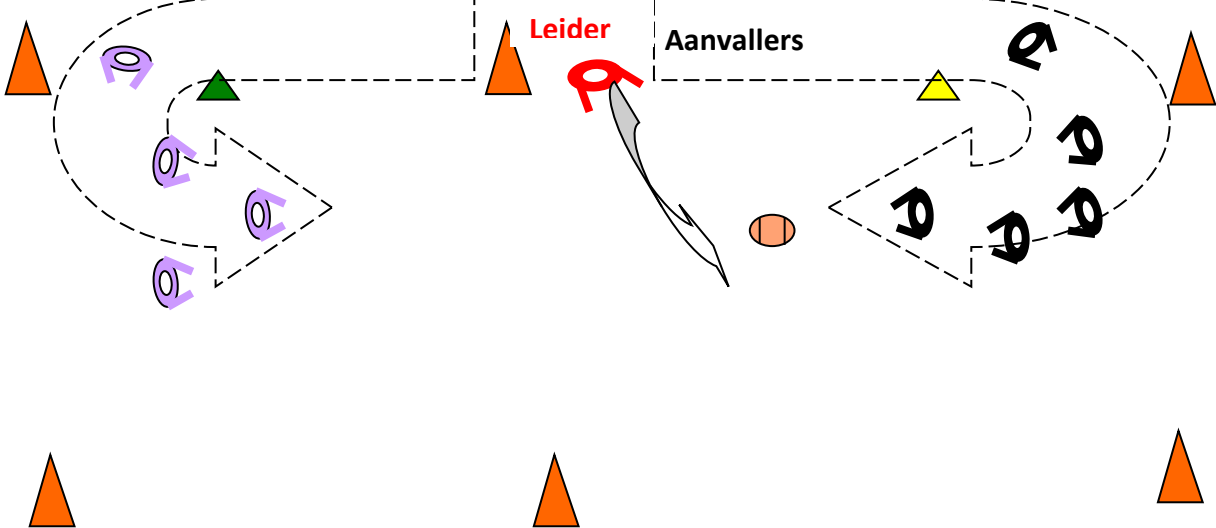


Oefening 3: Aanvallers krijgen de bal toegespeeld door de leider en proberen te scoren. Tegenstanders proberen de bal te pakken (max 6 v 4)
 Laat de spelers beginnen vanaf verschillende posities.
Instructie: minimaal één keer overgooien (passen) voordat de lijn gepasseerd wordt. Denk aan les 1 betreffende de **veiligheid**



Oefening 4 (Fig 1): De spelers nemen een aanloop en duiken vanaf de pion op de mat om te scoren (bal vasthouden)

Oefening 4b (Fig 2): De leider gooit de bal naar de speler bij tijdens de duikvlucht
 Instructie: Let erop dat de kinderen niet op hun knieën springen
 Zet een dunne mat tegen de muur en een dikke mat in de lengte

LES 3	HET SPEL		
DOEL	Het leren spelen van het spel	BEGINSITUATIE	Bevordering van succes factor voor aanvallers
OPDRACHTEN	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Oefening 1: opnieuw contact met de bal ▶ Oefening 2: tikkertje (samenspelen en ruimtelijk inzicht) ▶ Oefening 3: gecontroleerd wedstrijd 		
<p>Oefening 1: Spelers zijn opgesteld in een kring en lopen om de cirkel heen. Een speler in het midden speelt de bal uit en krijgt het terug van de buiten speler. Wissel van looprichting bij iedere midden speler wissel</p> 		<p>Oefening 2: 2 spelers met 1 bal zorgen dat ze binnen "x"tijd (max. 1 ½ min) zoveel mogelijk leerlingen aantikken. De bal wordt met 2 handen vast gehouden. Ze mogen onderling de bal overgooien mits dit onderhands gebeurt. Iedereen moet rennen. Iedere speler die op de juiste wijze is getikt, loopt uit het spel gebied totdat een speler over blijft of dat de tijd voorbij is.</p> 	
			
<p>Oefening 3: Spelers vertrekken van buiten het veld af , in het midden, rug aan rug. Ze lopen om een pion heen en komen elkaar tegen in het spel gebied. Indien buiten = tackle toegestaan In de zaal = gebruik gekleurde linten. 1 aan beide zijden van elke aanvallers. De verdedigers proberen deze los te trekken. Indien gelukt, moet de bal drager de bal onmiddellijk uitspelen(vlag of tag rugby) De verdedigers zijn in aantal 1 of 2 minder dan de aanvallers en verdedigen uitsluitend op de man (tackle of vlag)</p>			