

Rugbyclinics vanuit Sport Approved – voorbeeld Middelbare scholen.

Lesopbouw

Introductiepraatje

Warming-up spelen

Detectiewedstrijd

Passing drills: vijfbal en rijtje passen

Stoeivormen

Tackle-oefeningen

Partijvorm

Set pieces oefenen

Partijvorm

Introductiepraat

- Jezelf voorstellen
- Sieraden af
- Vertellen globale inhoud van de workshop/les
- Geef aan dat bij eindpartij de mensen zelf hun eigen intensiteit mogen kiezen
- Vertel over belang van respect in rugby (geef een voorbeeld) en dat daar deze dag ook op gecoacht/begeleid wordt.

Vertel dit in slechts paar minuten en vooral met enthousiasme.

Warming-up spelen 10 minuten

1. [Catch the cone](#)
2. [Leider/volger](#)

Klik voor filmpjes!

(uitbreiden met rennen naar spelbegeleider die bal aangooit aan de leider voor scoren try waarbij de volgers proberen te tikken)

Rugby detectievorm in 2 teams 10 minuten

- Block rugby

Bij een block; stop met rennen. Als je bal nog kan passen dan mag dat. Medespelers en tegenstanders mogen bal uit handen pakken.

Vertel vooraf alléén dat scoren gebeurt achter tryline, vertel waar zijlijnen zijn en dat alleen iemand mét bal mag worden vastgepakt. [Vertel bewust géén andere regels!!](#)

Laat deelnemers ontdekken. Geef complimenten op alles wat goed gaat en fluit overtredingen af waarbij je de spelregels uitlegt!

Breng hierin over:

- bij rugby moet bal naar achter worden gepast
- scoren door bal achter lijn te drukken
- alleen baldrager met armen vastpakken/tackelen
- sportiviteit: niet praten tegen de ref!

* let op: groepen niet groter dan 10 personen per team! Eventueel dus meerdere teams, meerder veldjes.

Passing drills 10 minuten

1. Vijfbal; 4 teams, 2 velden.

Leer deelnemers aan dat spelbegeleider altijd de nieuwe bal ingooit na score of overtreding waarbij deelnemer de andere bal terug moet komen brengen aan spelbegeleider.

Vijfbal: <https://www.youtube.com/watch?v=4IKE9e9vJIE&feature=youtu.be>

Vijfbal onderhands gooien: <https://www.youtube.com/watch?v=tBcJ4xm8Nw&feature=youtu.be>

Bij vijfbal mag de bal alle richtingen op worden gepast en niet lopen met bal.

Verdere regels: houd een pas afstand van baldrager en als bal op grond valt dan is nieuwe bal voor team dat het niet voor laatst heeft aangeraakt.

Eventueel aanpassen: maximaal aantal seconden bal in hand, niet teruggooien waar bal vandaan komt.

2. Passing challenge in rijtjes <https://youtu.be/AYajYuCWNhM>

Stimuleer deelnemers om zijwaarts te gooien. Geef tip over bal nawijzen. Doe oefeningen een aantal keer en zorg ervoor dat steeds andere mensen op uiteinden staan. Ongeveer vijf personen per rijtje.

Stoeivormen

20 minuten

- *Escape room (met tik, met blok, individueel/team/op kleur!)*

<https://youtu.be/EFsVa4tRkP4>

<https://youtu.be/rQYZ4hOSQoE>

<https://youtu.be/F3YGlb3gJPY> (beste voorbeeld)

- *Clean the pitch*

<https://www.youtube.com/watch?v=eLtcJeBRoh0&feature=youtu.be>

https://youtu.be/MfOxSde_e5w

Stoeivormen in 2-tallen

Tenen tik

<https://youtu.be/iy0o7vifSu4>

balworstel

<https://youtu.be/teepPe2dg4E>

Opstaan

<https://youtu.be/PzAsAzP51a0>

<https://youtu.be/m7DaKhAeBko>

Tackle opbouw

10 minuten

Hurkzit

1 vs 1

Aanvallers altijd MET bal. Laat aanvaller en verdediger dicht bij elkaar starten zodat snelheid beperkt blijft. Richtlijn: maximaal 1,5 meter van elkaar af laten starten, houd impact laag!

Partijvorm

10 minuten

Speel op 2 velden, 4 teams. Veld 1 is rugby mét tackle, ander veld is misschien met tackle, anders met block of touch. Geef in elk geval aan dat veld 1 is voor "strong" en andere "medium" of iets dergelijks. Hierdoor zullen homogene groepen ontstaan. Bespreek met medium welke variatn veilig voelt voor hen!!

Speel nog even zonder set pieces. Bij een lichte overtreding; spelbegeleider gooit 2^e bal in

Set pieces

15 minuten

Spelenderwijs 3 vs 3 scrum en line-out met 4 lifters aanleren.

<https://youtu.be/SBXYgEcmxNk>

<https://youtu.be/b01MfJTh8f4>

<https://youtu.be/rDO5qBSMD2U>

Partijvorm *10 minuten*

Terug naar partijvormen, hervat spel nu mét (aangepaste) set pieces.

Geef mensen vooraf de vrijheid om te kunnen kiezen voor nieuw veldje (strong/medium)

Afsluiting – poortje

Laat poortje maken.

Evalueer in de groep

Groepsfoto

