



EN INTRODUKTION TIL RUGBY

Spillernes

sikkerhed er vigtigst

Rugby er en sport med megen fysisk kontakt. For at få det optimale ud af sporten skal du være fysisk og mentalt forberedt og bevidst om, hvordan du sikrer din egen og dine medspilleres sikkerhed.



worldrugby.org/rugbyready

Rugby Ready program fokuserer på vigtigheden af en optimal forberedelse til træning og kamp, så rugby spilles og nydes, samtidig med antallet af skader minimeres. Rugby Ready uddanner, assisterer og støtter spillere, trænere, dommere og forbund.

worldrugby.org/rugbyready giver dig adgang til materialer, videoer samt en online test, hvor du kan afprøve din viden om sikkerhed i rugby. Du er velkommen til at kontakte Dansk Rugby Union for vejledning og for information om vores kurser.

Ansvarsfraskrivelse

En introduktion til RUGBY (Beginner's Guide to Rugby Union) er udviklet i overensstemmelse med den gældende lovgivning for forebyggelse af skader og lægepraksis i Irland og må kun benyttes under den forudsætning, at World Rugby fraskrives ethvert ansvar for personskade, udgifter eller erstatning, som måtte opstå ved tillid til og/eller brug af information og/eller retningslinjer i En introduktion til RUGBY (Beginner's Guide to Rugby Union).

Rugbyens historie og værdier



Billederne er venligst udlånt af World Rugby Museum, Twickenham og Getty Images.

I 1823 - i den engelske by Rugby - siges det, at en ung mand ved navn William Webb Ellis samlede bolden op og begyndte at løbe mod modstanderens mål under en fodboldkamp.

Nu, 200 år senere, er Rugby Union blevet en af de mest populære sportsgrene i verden, og millioner af mennesker spiller, ser og lever rugby.

Rugby har et unikt værdisæt, som ikke har ændret sig gennem årene. Rugbyspillere følger ikke kun spillers regler, men også sportens ånd.

Rugby karakteriseres af disciplin, fairplay og gensidig respekt, og dermed skabes der et stærkt fællesskab.

Hvad enten du spiller i skolen eller på landsholdet, er rugby en helt speciel sport og en stærk oplevelse for alle involverede.

World Rugby Kerneværdier og Spille Charter

I 2009 definerede medlemslande fem værdier, som definerer rugby: **integritet, passion, solidaritet, disciplin og respekt**. Samlet set udgør de nu World Rugby kerneværdier og indgår i World Rugby Charter - et dokument, som har til formål at sikre, at rugby bevarer sportens unikke egenskaber både på og uden for banen.

Kerne værdierne gør det muligt for deltagere at forstå sportens ånd og gør rugby til en sport for alle – uanset størrelse.

World Rugby Charter er en del af World Rugby Regelsæt og kan downloades på worldrugby.org/laws på flere sprog.



Rugby

I rugby scorer man ved at føre bolden henover modstanderens mållinje og trykke bolden mod jorden.

Det er simpelt... men svært.



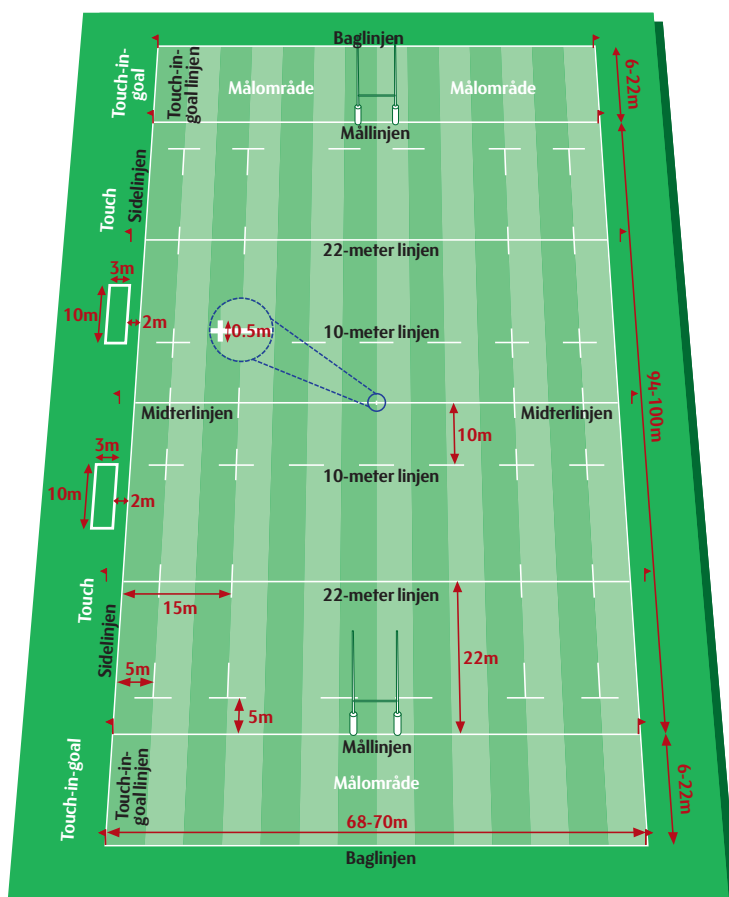
Ovenstående beskrivelse lyder måske simpel – men det er det ikke. For at bevæge sig fremad skal bolden afleveres bagud. Bolden må gerne sparkes fremad, men sparkerens medspillere skal være bag bolden, i det øjeblik den sparkes.

Denne modsætning skaber et behov for teamwork og stor disciplin, idet én spiller kun kan opnå meget lidt. Kun ved at samarbejde kan bolden flyttes frem mod modstanderens

mållinje og kampen vindes.

Rugby har nogle unikke aspekter, men som i så mange andre sportsgrene drejer det sig primært om at skabe plads og udnytte den. Det hold, der vinder kampen, er som oftest sammensat af spillere, der forstår at skabe plads til dem selv, samtidig med de formår at udnytte pladsen og forhindre modstanderen i at komme i besiddelse af bolden.

Rugbybanen



At score point

Forsøg – 5 point

Et forsøg bliver scoret, når bolden trykkes mod jorden i modstanderens målområde.

Hvis en spiller ville have scoret, men modstanderne begik en forseelse for at forhindre scoringen, kan dommeren dømme et straffeforsøg.



Dommersignal: forsøg



Conversion – 2 point

Når et hold scorer et forsøg, får det efterfølgende mulighed for at score to point mere, hvis bolden – fra en position i lige linje med stedet, hvor forsøget blev scoret – sparkes mellem målstolperne og over overliggeren.

Straffespark – 3 point

Når et hold bliver tildelt et straffe, efter modstanderne har begået en forseelse, kan holdet vælge at sparke mod mål.

Dropspark – 3 point

Et dropspark scores, når en spiller sparkes mod mål, mens spillet er i gang; spilleren slipper bolden, så den rammer jorden, hvorefter der sparkes til bolden.



Spark

Hvis en spiller ikke ønsker at aflevere bolden til en medspiller eller løbe fremad, kan spilleren i stedet vælge at sparke til bolden. Bolden må gerne bevæge sig fremad, men alle spillere, der er foran bolden i det sparkende øjeblik, er offside, indtil de er bag sparkeren igen, eller en medspiller løber dem onside.



At bevare boldbesiddelsen efter et spark er en udfordring. Derfor skal der være en strategi bag sparket fx:

- At sparke bolden ud i et åbent område, hvor medspillerne har mulighed for at nå bolden før modspillerne.
- At sparke bolden på tværs af banen i en skæv vinkel, så en wing eller yder center kan gribe bolden.
- At sparke bolden ud af banen, hvilket resulterer i, at modstanderen får et indkast. Hermed mister det sparkende hold bolden, men får mulighed for at kæmpe om bolden i en mere fordelagtig position på banen.

Åbent spil

Definitionen 'åbent spil' refererer til faser af spil, hvor medspillere afleverer eller sparker bolden til hinanden, og begge hold kæmper om bolden. I åbent spil forsøger det boldbesiddende hold at få bolden hen til spillere, der kan bringe bolden frem mod modstanderens mållinje.

Udspark

Hver halvleg sættes i gang med et dropspark fra midterlinjen. Det modtagende hold skal være ti meter fra bolden, når der sparkes. Bolden skal bevæge sig mindst ti meter frem mod modstanderens mållinje, inden den gribes eller rammer jorden.



Boldbehandling



Aflevering

En spiller kan vælge at aflevere bolden til en medspiller, der er i en bedre position til at fortsætte angrebet, men afleveringen må ikke bevæge sig frem mod modstanderens mållinje. Bolden skal enten bevæge sig direkte på tværs af banen eller bagud i retning mod spillerens egen mållinje.

Man kommer frem på banen ved at bevæge bolden fremad og aflevere bagud.

Hvis bolden afleveres fremad, stopper dommeren kampen, og holdet, som ikke var i boldbesiddelse, tildeles en klynge. På denne måde straffes en fremadaflevering ved, at holdet mister boldbesiddelse.

At tabe/slå bolden fremad

Når en spiller mister kontrollen over bolden, dvs. taber den eller kommer til at slå den fremad, stopper dommeren spillet.

Dette straffes med en klynge til modstanderen, og det boldbesiddende hold mister bolden.



Tackling, ruck & maul

Udover at være en sport, hvor det gælder om at undgå modstanderen ved at skabe og udnytte åbent rum, er rugby også en kontaktsport.

Kontaktsituationer kan være den udslagsgivende faktor til, at der skabes et åbent rum. Tacklinger, ruck og maul udgør de tre mest almindelige kontaktsituationer i åbent spil.

Tacklinger

Kun den boldbærende spiller må tackles af en modspiller. En tackling finder sted, når den boldbærende spiller stoppes af én eller flere modspillere og bringes til jorden, dvs. den boldbærende spiller har ét eller begge knæ på jorden, ligger på jorden eller ligger oven på en spiller, der er på jorden. For at opretholde kontinuitet i spillet skal den boldbærende spiller slippe bolden, så snart han rammer jorden; den tacklende spiller skal samtidig slippe den boldbærende spiller, og begge spillere skal rulle væk fra bolden. Dette gør det muligt for både med- og modspillere at konkurrere om bolden, og en ny spilfase påbegyndes.



En ruck



En ruck formes, når bolden ligger på jorden, og én eller flere spillere fra hvert hold, som står på benene, kæmper om bolden. Når en ruck er formet, må spillerne kun røre bolden med fødderne og/eller skubbe modstanderen væk, så bolden er placeret ved den bagerste fod på den bagerste spiller i en ruck, hvorefter bolden må samles op.

En maul

En maul opstår, når boldbæreren bliver holdt af en eller flere modstandere, eller en eller flere medspillere også holder (binder på) boldbæreren – en maul kræver derfor deltagelse af minimum tre spillere. Bolden må ikke være på jorden.

Holdet med bolden kan forsøge at vinde territorie ved at skubbe modstanderen tilbage mod deres mållinje. Bolden kan afleveres tilbage mellem spillere i maulen for derefter at blive afleveret til en spiller, der ikke er en del af maulen; eller en spiller kan forlade maulen med bolden og løbe med den.



Fordel

Fordelsreglen giver et mere kontinuerligt spil med få stop.

I løbet af en kamp sker det, at en overtrædelse af reglerne og et efterfølgende spilstop vil forhindre det hold, der ikke har begået fejlen, i at score.

Selvom regelsættet siger at holdet, der ikke har begået forseelsen, skal tildeles et straffe, frispark eller klynge, får holdet muligheden for fortsætte spillet og forsøge at score.

I sådanne tilfælde vil dommeren tillade spillet at fortsætte i stedet for at straffe forseelsen.

Offside

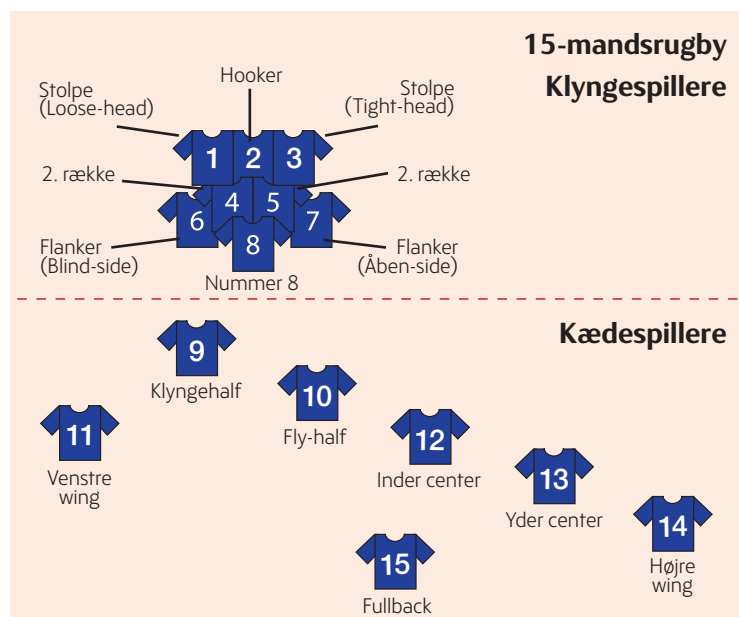
Offside-reglen i rugby begrænser spillernes færden for derved at sikre, at der er plads til at angribe og forsvare.

Generelt set befinder en spiller sig i en offside-position, hvis spilleren er foran den medspiller, der har bolden (tættere på modstanderens mållinje), eller foran den medspiller, der lige har afleveret bolden.

At befinde sig i en offside-position er ikke en strafbar forseelse, men spilleren må ikke tage del i spillet, før han er onside igen.

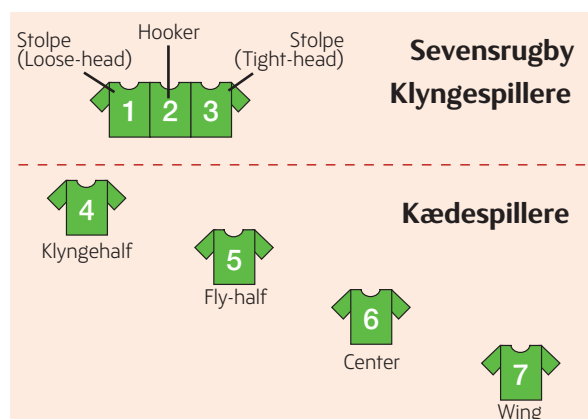
Hvis en spiller i en offside-position tager del i spillet, vil det være en strafbar forseelse.

Positionerne



Rugby har altid været karakteriseret ved at være en sportsgren, hvor der er plads til alle – uanset form og størrelse.

Hver position kræver forskellige fysiske og tekniske færdigheder, hvilket gør rugby til en sportsgren for alle.



Positionsnavnene, der er brugt i denne guide, er de danske betegnelser. Der vil være nationale og regionale forskelle.



Stolper



Opgave: En stolpes primære opgave er at styre klyngen samt løfte og støtte hopperne i indkast. Stolper har også en afgørende rolle i ruck- og maulsituationer.

Egenskaber: Stor styrke i overkroppen, udholdenhed, mobilitet og god boldkontrol, så kontinuiteten sikres.



Hooker



Opgave: En hooker har to unikke opgaver i løbet af en kamp. Det er ham, der skal vinde bolden i klyngerne og ham, der kaster bolden ind i indkast.

Egenskaber: Stor styrke til at modstå det fysiske tryk i en første række og hurtighed til at komme rundt på banen samt god kasteteknik.



2. rækker



Opgave: 2. rækkerne vinder boldene i forbindelse med indkast og udspark. De sørger for, at holdet går fremad i klynger, ruck- og maulsituationer. Derved skaber 2. rækkerne en god position, hvorfra der kan angribes.

Egenskaber: 2. rækkespillere kendes på højden. En 2. række er ofte holdets kæmpe og kombinerer den fysiske styrke med at være god til at gribe bolden og til at komme hurtigt rundt på banen.



Flankere



Opgave: Deres primære mål er sikre boldbesiddelse ved at være de første spillere ved en ruck samt at levere hårde tacklinger.

Egenskaber: En ustoppelig lyst til at levere hårde tacklinger og en frygtløs indstilling, når det gælder om at sikre boldbesiddelse. Besidder ofte en kombination af hurtighed, styrke, udholdenhed og boldkontrol.



Nummer 8



Opgave: En nummer 8 dirigerer klyngen, løber meget med bolden i åbent spil, er bindeled mellem klyngen og kæden i angrebet og er aggressiv i forsaret.

Egenskaber: God boldkontrol og et godt overblik er en nødvendighed. Styrke og acceleration er nødvendige egenskaber, så der vindes territorium, hvorfra kædespillerne kan angribe.



Klyngehalf



Opgave: En klyngehalf er bindeledet mellem klynge- og kædespillerne ved klynger og indkast. En naturlig leder der vurderer, om bolden skal ud i kæden eller holdes inde ved klynge-spillerne.

Egenskaber: En kompleks position, hvor der er behov for styrke, eksplosivitet, god boldkontrol og sparkefærdigheder. En god klyngehalf er meget selvsikker og har en fantastisk spilforståelse.



Fly-half



Opgave: En fly-half iscenesætter holdets angreb; han modtager bolden fra holdets klyngehalf og kan vælge at sparke, aflevere eller løbe – beslutningen træffes på et splitsekund ud fra en analyse af spillets udvikling.

Egenskaber: Skal være god til at sparke til bolden med begge fødder, have super boldegenskaber og overblik, være hurtig, kreativ og god til at kommunikere samt være i stand til at præstere i pressede situationer.



Inder og yder center



Opgave: En center er vigtig i både forsvar og angreb. Når der forsvares, skal en center tackle angrebsspillerne, mens han i angreb skal bruge sin hurtighed, styrke og kreative evne til at bryde igennem forsvarslinjen.

Egenskaber: En moderne center er slank, stærk og meget hurtig. Det er positioner, der kræver offensiv kunnen og stor styrke i kontaktsituationer for at bevare eller stjæle bolden.



Venstre og højre wing



Opgave: En wings fornemmeste opgave er at være meget hurtig, så han kan løbe fra en modstander og score et forsøg. Det er også vigtigt, at en wing er god i forsaret.

Egenskaber: Hurtighed. En wing vil ofte have meget plads, hvorfor den vigtigste opgave er at accelerere og løbe mod mållinjen. Det er også en fordel at have god boldkontrol og stor styrke.



Fullback



Opgave: En fullback er ofte den sidste forsvarslinje; en fullback skal være god til at sparke langt, gribe modstanderens spark og have fysikken til at forhindre modstanderne i at score.

Egenskaber: Fremragende boldkontrol, hurtighed og styrke. En fullback skal have en evne til at ramme angrebslinjen, så der skabes overtal samt scoringsmuligheder for wingen. Skal være taktisk stærk og kreativ.

Udstyr

Inden du begynder at spille rugby, er det vigtigt, du har det rette udstyr.



Du har brug for et par fodboldstøvler med knopper, der passer til forholdene, da det er vigtigt at stå fast i kontaktsituationer.



Det anbefales, at du træner og spiller med en tandbeskytter, der beskytter dine tænder og kæbe. Nogle spillere vælger at anskaffe sig en klyngehjelme og/eller skulderbeskyttere, som bæres under kamptrøjen.



Klynge



Dommersignaler:
Klynge (højre); det
boldbesiddende hold
(venstre).

Når der har været et spilstop på grund af en mindre forseelse (bolden tabes eller afleveres fremad), eller bolden bliver låst i en ruck eller maul, startes spillet igen med en klynge. En klynge samler alle klynge-spillerne og en klyngehalf fra hvert hold på et lille areal, så kædespillerne har mulighed for at bruge det åbne rum til at angribe.



Bolden sættes ind i midten af tunnelen, der er dannet af holdenes førsterækker, hvorefter hookerne kæmper om bolden ved at bruge benene til at få bolden tilbage til holdets nummer 8. Det hold, der sætter bolden ind i klyngen, er som oftest det hold, der kommer i boldbesiddelse, idet hooker og klyngehalf har signaler for, hvornår bolden sættes ind.

Når et af holdene har sikret sig bolden, kan de beholde bolden på jorden inde i klyngen og skubbe modstanderens klynge baglæns. Alternativt kan holdet prøve at få bolden tilbage til den bagerste mand i klyngen (nummer 8), hvorefter bolden spilles ud i kæden og åbent spil opstår.

Klyngehalfen



En klyngehalf er en nøgleperson ved klynger; han sætter bolden ind i klyngen, bevæger sig ned bag klyngen og afleverer bolden ud til fly-halfen, som er klar til at angribe sammen med resten af kædespillerne. Så snart klyngehalfen samler bolden op, må modstanderen forsøge at komme i boldbesiddelse ved at tackle den boldbærende spiller.

Indkast



Linjedommeren signalerer, at bolden er røget ud af banen, og hvilket hold der skal kaste bolden ind i indkastet.



Et indkast starter spillet igen, når bolden ryger ud over sidelinjen. Et indkast samler klyngespillerne i en side af banen, så kædespillerne kan bruge det meste af banens bredde til at angribe. Det er vigtigt, at klyngespillerne sikrer boldbesiddelse, og at bolden afleveres perfekt ud til kædespillerne.

Klyngespillerne står i to linjer, vinkelret på sidelinjen, med en meters mellemrum mellem linjerne. Hookeren kaster bolden ind i en lige linje mellem de to hold, og da hookerens medspillere ved, hvor bolden kastes hen, er det mest sandsynligt, at det kastende hold sikrer sig bolden. Men med hurtige bevægelser og skarphed kan det ikke-kastende hold nå at vinde bolden og sikre sig boldbesiddelse.

Spilleren, som sikrer sig bolden, kan beholde bolden og etablere en maul eller aflevere bolden til en medspiller, der afleverer den videre ud til kædespillerne.

Support i indkast



For at sikre at bolden gribes, er det tilladt at støtte sin medspiller, mens han er i luften for at gribe bolden.

Spillernes sikkerhed er vigtigst, og spillere, der er i luften, skal støttes indtil, de står på jorden igen. En spiller, der er i luften, må ikke tackles, holdes, skubbes eller tages fat i. Dette er forseelser, der straffes med et straffe.

Straffe og frispark

Forseelser, der har stor indflydelse på spillets gang, straffes med et straffe.



Dommersignal: straffe

Hvis et hold får tildelt et straffe indenfor sparkeafstand af målstolperne, kan holdet vælge at forsøge at sikre sig 3 point ved et straffespark. Bolden placeres i en sparketee, og sparkeren forsøger at sparke bolden mellem målstolperne og over overliggeren.

Et hold kan også undlade at gå efter de 3 point. I stedet kan holdet vælge en klynge, tage et 'hurtigt straffe' og bringe bolden frem på banen, eller sparke bolden ud af banen (sparks bolden ud af banen på et straffe, får det sparkende hold det efterfølgende indkast).

For mindre alvorlige forseelser dømmes der et frispark. Et hold kan ikke score point direkte fra et frispark.

Et hold kan vælge en klynge i stedet for et frispark.



Dommersignal: frispark

At blive dommer

At være dommer er en spændende måde at opleve rugby.

De fleste dommere har selv spillet rugby og ønsker at bidrage til den sport, de elsker. Men dét skal ikke afskrække andre, da alle kan lære at dømme - også unge mennesker. Har du planer om at nå langt med din dommerkarriere, er det en fordel at starte tidligt.

Som dommer befinder du dig midt i kampens hede, og du oplever kampen fra en unik vinkel. Det er en fantastisk måde at få en masse gode oplevelser og teste dig selv i et udfordrende miljø. Det er ikke altid nemt at dømme, men det er meget berigende.

Hvis du gerne vil uddannes til dommer, skal du kontakte din klub eller Dansk Rugby Union om at komme på et dommerkursus. DRU udbyder World Rugby godkendte kurser for dommere, hvad enten du er ny i faget eller har stor rutine.

De indledende kurser kan gennemføres indenfor kort tid, og når kurserne kombineres med en stor forståelse for rugby – som opnås ved at spille eller se meget rugby – kan du begynde din karriere som dommer.

Dommerne

En kamp ledes af en dommer og to linjedommere. Afhængig af niveauet kan der være tilknyttet yderligere dommere, der er ansvarlige for tidstagningen - samt at gennemse afgørende spil på TV.



Dommeren

Inden kampen starter, snakker dommeren med de to holds førsterækker (stolper og hooker) for at gennemgå proceduren ved klynger, så der ikke opstår problemer i denne vigtige del af spillet. Derefter foretager dommeren lodtrækning for at afgøre, hvem der starter kampen. Under kampen er det dommeren, der afgør, hvad der er tilladt og ikke tilladt. Det er vigtigt, at alle spillere respekterer dommerens kendelser.

Linjedommerne

De to linjedommere, én på hver sidelinje, markerer til dommeren, når bolden er ude af spil, og assisterer dommeren, når han beder om det. Linjedommerne afgør, om et straffespark eller en conversion giver point.



Forseelser

Forseelser forekommer, når en spiller forbryder sig mod spillets regler eller sportens ånd - herunder obstruktion og farligt spil samt ureglementeret og usportslig adfærd. Dommeren skal straffe hver forseelse med en passende kendelse.

Hvorfor blev der fløjtet?

Udøvere eller tilskuere, der ikke er bekendt med alle sportens regler, kan have svært ved at forstå, hvorfor dommeren stoppede spillet for en forseelse. Nedenfor vil vi gennemgå nogle af de primære grunde til, at dommeren stopper spillet. Ved siden af tekstrubrikken kan du se det signal, dommeren anvender, når der er sket en forseelse. Dommerens signal i forbindelse med straffe og frispark ses på 'straffe og frisparks' siden.

Fordelsreglen anvendes

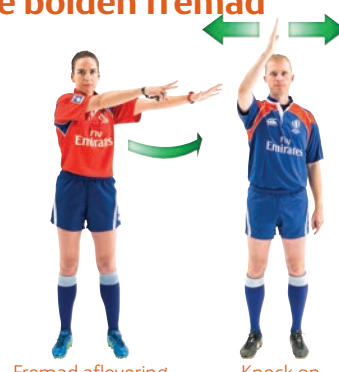
Fordelsreglen kan anvendes ved mindre forseelser (f.eks. når en spiller taber bolden fremad) og ved grovere forseelser, som ellers ville udløse et straffe (f.eks. offside). Det er dommerens afgørelse, om det boldsiddende hold opnår en fordel ved at fortsætte spillet. Hvis det boldbesiddende hold ikke opnår en fordel, vil dommeren stoppe spillet og bringe bolden tilbage til det sted, hvor forseelsen fandt sted.



Aflevere eller tabe bolden fremad

Nogen gange vil et angreb, som er på vej mod mållinjen, blive stoppet af dommeren.

Hvis en aflevering er spillet fremad, eller en spiller har mistet kontrollen over bolden, så den røg fremad, vil dommeren dømme en klynge og tildele det forsvarende hold bolden.



Fremad aflevering

Knock on

Undlade at give slip på en spiller eller bolden

Når en tackling er gennemført, skal tackleren med det samme slippe den boldbærende spiller, og den tacklede spiller skal give slip på bolden.

Hvis man ikke gør som beskrevet ovenfor, sker der en forseelse. Hvis der ikke gives slip hurtigt nok, vil dommeren straffe forseelsen med et straffe til det modsatte hold.



Undlade at slippe spilleren

Undlade at slippe bolden

Undlade at rulle væk fra bolden

Spillere, der ligger på jorden, når en ruck eller maul formes, skal rulle væk fra bolden med det samme, så det boldbesiddende hold kan fortsætte spillet.

Hvis der ikke rulles væk fra bolden, vil dommeren tildele det boldbesiddende hold et straffe.



Slutte sig til en ruck/maul fra siden

Når en spiller tilslutter sig en ruck/maul, skal spilleren tilslutte sig fra den bagerste medspillers bagerste fod.

Hvis en spiller tilslutter sig en maul/ruck fra siden, har spilleren indflydelse på spillet i en offside-position, og dommeren straffer forseelsen ved at tildele det modsatte hold et straffe.



Bolden er

Hvis bolden bliver låst i en ruck under spillere, der ligger på jorden, vil dommeren dømme en klynge og tildele boldbesiddelse til det hold, der bevægede sig fremad, inden bolden blev låst. Bliver bolden låst i en maul, vil dommeren dømme en klynge og tildele boldbesiddelse til det hold, der ikke var i boldbesiddelse, da maulen blev formet.



Uspillelig bold i en ruck

Uspillelig bold i en maul

At blive træner

At blive træner kan være en fantastisk måde at involvere sig i rugby, idet man hjælper andre med at nyde sporten.

De fleste trænere har ofte selv været aktive spillere. Det kan også være forældre, der ønsker at bidrage til deres børns idrætsliv.

At være træner kan være en stor og tilfredsstillende oplevelse, men det medfører et ansvar, der skal tages seriøst.

De unge mennesker, der ledes af nutidens trænere, er den næste generation af spillere, dommere og frivillige hjælpere, og de oplevelser, som de får via rugby, kan bruges gennem hele livet. Som træner kan du være med til at give dem selvilliden til at opnå succes - både på og udenfor rugbybanen.

Din klub og Dansk Rugby Union vil hjælpe dig med at uddanne dig til træner. Et godt sted at starte er Rugby Ready program og derefter kan du tilmelde dig et trænerkursus – det er ikke særligt tidskrævende og giver dig en grundlæggende viden om trænerrollen.

Træneren



Trænerens rolle varierer meget, alt efter hvilket niveau han træner på. Som ungdomstræner handler det om at udvikle spillere – både teknisk og personligt – mens der som landstræner er fokus på at udtage holdet, levere gode præstationer og skaffe resultater.

En træner påtager sig mange roller såsom at være leder, manager, underviser og organisator. Træneren skal have stor viden om sporten og reglerne, være en dygtig motivator og fysisk træner samt have stor forståelse for, hvordan man træner og udvikler spillere.

Udskiftninger

Ud over de startende 15 spillere har et rugbyhold også nogle reserver. Træneren kan foretage et forudbestemt antal taktiske udskiftninger i løbet af kampen. En spiller kan også blive skadet, så han skal udskiftes midlertidigt eller for resten af kampen.

Holdånd



At inspirere og skabe en fælles holdånd er også en træners opgave. Dette er især vigtigt i klubber, hvor spillerne kommer for at hygge sig og være en del af et fællesskab, og hvor målsætningen ikke nødvendigvis er at vinde ligaen.

Taktik



At lægge den rette taktik, der sikrer dit hold sejren, er en kilde til stor debat og diskussion samt anerkendelse. Det er ikke en nem proces, men udtænker du den rette taktik, er du pludselig verdens bedste taktiker – i hvert fald i dine spilleres bevidsthed.

At udarbejde den rette taktik kræver viden om de styrker, dit hold besidder. Din taktik skal fokusere på at udnytte klyngespilleres styrke, samtidig med der skabes plads til de hurtige spillere. Derudover er det vigtigt at have viden om modstanderholdet og de taktikker, som de højst sandsynligt vil gøre brug af.

Udnytte klyngespilleres styrke Using power



At udnytte dine klyngespilleres styrke, specielt i en klynge eller maul, kan resultere i, at dit hold kommer langt frem på banen. Klyngespillerne kan drive modstanderen tilbage mod egen mållinje ved at holde bolden tæt og spille sammen, indtil det rette tidspunkt kommer, hvor bolden spilles ud i kæden.

Skabe overtal

Rugby er et komplekst, men samtidig simpelt spil. Dit hold vil altid score, hvis spillerne forstår at skabe overtal og plads til hinanden. At opnå succes i rugby afgøres af evnen til at skabe overtal og plads. Der er udviklet mange taktikker med henblik på dette, men i al sin enkelthed handler det om at sikre kontinuitet og udnytte det frie rum, så de hurtige og kreative spillere har plads at boltre sig på – det skulle gerne resultere i en scoring.



At se rugby

Spillernes fysiske styrke samt tempoet i moderne rugby har gjort rugby til en af verdens mest spændende og sete sportsgrene. Mange aspekter af spillet har udviklet sig i takt med den stigende medie- og tilskuerinteresse.

Storskærme

Mange stadions er udstyret med storskærme, der viser highlights og langsomme gengivelser under kampene.

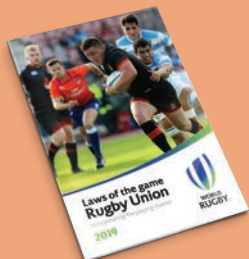


TV-dommer

Til TV-transmitterede kampe er der ofte tilknyttet en dommer, der gør brug af TV og replays til at rådgive kampens dommer i forbindelse med specifikke kendelser.

Uanset hvordan du vælger at overvære en rugbykamp, skal du ikke kun fokusere på bolden. Prøv i stedet at følge, hvordan angrebs- og forsvarsspillerne bevæger og placerer sig – især fly-halfen, nummer 8 og fullbacken.

Rugbyregleren: under udvikling



World Rugby Regelsæt udkommer hvert år og findes online på www.irblaws.com. Her kan man downloade reglerne i PDF format og tage en regeltest. På www.playrugby.dk finder du en dansk introduktion til reglerne.

Regelsættet er baseret på to centrale principper: 1) at give spillere mulighed for at spille i henhold til sportens ånd og 2) at sikre spillernes sikkerhed.

World Rugby afprøver en gang imellem regelændringer for at finde frem til, om eventuelle nye regler skal indgå i det gældende regelsæt. Sådanne regelændringer afprøves måske kun i visse dele af verden, fx den nordlige eller sydlige halvkugle.

Regelændringer er en udfordring for spillere og trænere, da de skal tilpasse spillestilen i henhold til de nye regler.

Se regler og regelændringer på worldrugby.org/laws

Sevensrugby – nye olympiske drømme



Sevensrugby spilles på fuld bane, og holdene består af syv spillere og ikke 15. Kampene er kortere, og i en puljekamp varer en halvleg syv minutter; i finalen varer en halvleg ti minutter.

Bortset fra kamplængden er reglerne næsten de samme som i 15-mandsrugby. På grund af mere plads på banen er det dog et meget anderledes spil at overvære. Et typisk træk ved sevensrugby er, at holdene ofte vil vælge at spille afventende og forsøge at trække modstanderen frem på banen for at skabe plads til at sætte angrebet ind.

Det kræver sevensrugby

Da sevensrugby spilles på fuld bane, skal spillerne være i stand til at dække et større område. Derfor skal spillerne være i super god form og have masser af fart, teknik og udholdenhed. Sevensspillere er derfor oftere backs, end de er forwards i 15-mandsrugby.

De basale rugbyfærdigheder – løb, aflevering, tacklinger og spilforståelse – er lige så vigtige for sevensrugby, som det er at skabe plads og forsøge at bevare bolden.



Sevensrugby og OL

Rugby kom tilbage på det olympiske program ved Rio 2016 og er også med ved Tokyo 2020.

Rugby er som skabt til OL og forstærker den Olympiske bevægelses idealer takket være rugbysportens fokus på fairplay og venskab – og sevensrugby er derudover en livlig og intens sport, der appellerer til både nuværende fans og et bredere sportspublikum verden over.

Variationer af rugby – en sport for alle

Andre spilformer



Der er forskellige former for rugby, der er designet til, at alle kan spille hvor som helst og gradvist udvikle deres rugbyfærdigheder, herunder løb, boldbehandling, undvigelsesmanøvrer og supportspil.

Eksempler på andre spilformer inkluderer Tag, Touch, Flag og Beach Rugby. I Tag har spilleren fx et bælte på med stropper (tags). I stedet for at tackle skal man forsøge at fjerne modstanderens tag, som så derefter skal aflevere bolden, inden der er gået tre sekunder.

Det gode ved disse former for rugby er, at der spilles uden kontakt, så alle - uanset alder, køn og størrelse - kan spille sammen på forskellige underlag uden at være bekymret for at komme til skade.

De basale regler, der kendetegner disse rugbyformer, og de få krav til udstyr er med til at gøre disse spilformer til en ideel måde, hvorpå begyndere kan blive introduceret til rugby.



U19 & ungdom

Der er visse regelændringer, som gør overgangen til rugby med fuld kontakt nemmere, selv efter man er begyndt at spille 15-mandsrugby. Information om U19-regler kan findes i World Rugby regelsæt på worldrugby.org/laws.

At finde en klub

Den unikke sportsånd i rugby gør det nemt at integrere nye udøvere, og du er sikker på at falde godt til i din lokale klub eller enhver anden klub i verden.



Hvis du har lyst til at spille rugby, er det en god idé at begynde træningen i den lokale klub. Dansk Rugby Union kan hjælpe dig med at finde din nærmeste klub – se også www.playrugby.dk.

Frivillige hjælpere

En spændende måde at involvere sig i rugby er som frivillig hjælper. Der findes en masse opgaver, du kan påtage dig – lige fra bestyrelsesarbejde til at assistere trænere og spillere.

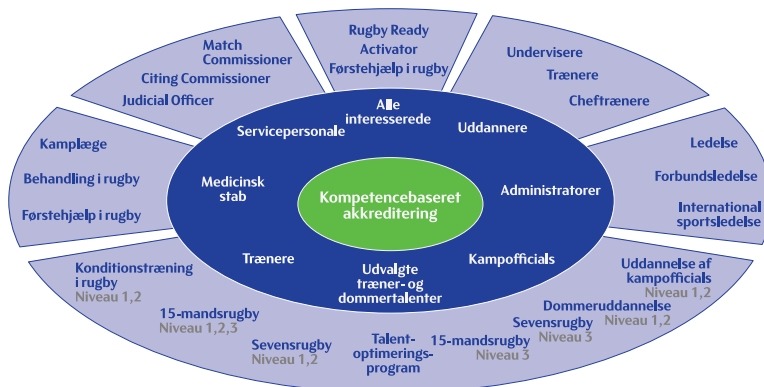


World Rugby Uddannelse

Hvor kan jeg læse mere

World Rugby har udarbejdet masser af uddannelsesmateriale til spillere, trænere, dommere og andre, der vil lære mere om rugby og involvere sig mere i spillet.

For mere information gå til worldrugby.org/passport



World Rugby Pas – World Rugby interaktive uddannelsessite

Rugby Ready



Vær beredt – risikostyring
worldrugby.org/rugbyready

Regler



Kend spillet
worldrugby.org/laws

Træning



Teknisk – Planlægning
worldrugby.org/coaching

Dommere



Kampobservation – Paneler
worldrugby.org/officiating

Styrke- og konditionstræning



Forstå den fysiske del
worldrugby.org/sandc

Lær at håndtere hjernerystelser



Identificér og udskift
worldrugby.org/concussion

Førstehjælp i rugby



Lær, hvad du skal gøre
worldrugby.org/firstaidinrugby

Keep Rugby Clean



Tackl doping – Keep Rugby Clean
worldrugby.org/keeprugbyclean



En introduktion til RUGBY

WORLD RUGBY
World Rugby House, 8-10 Pembroke Street Lower, Dublin 2, Ireland
Tel. +353-1-2409-200 Web. worldrugby.org

Copyright © World Rugby 2019. Det er tilladt at kopiere denne publikation til personlig eller uddannelsesmæssig brug. Det er ikke tilladt at kopiere, udlåne eller distribuere denne publikation til kommercielle formål.

Vi du vide mere få find os på www.rugby.dk, www.playrugby.dk, www.facebook.com/RUGBYdk og www.worldrugby.org