

Rugby Handout

Welkom bij Amstelveen RC 1890,

De rugbysport is weliswaar klein en wat onbekend in Nederland, maar in Amstelveen is deze edele sport een heus begrip en groeit het momenteel als kool. Vanaf 6 jaar tot 60 jaar wordt rugby gespeeld aan onze fantastische accommodatie naast All Sports aan de Sportlaan in Amstelveen zuid. Ons eerste team speelt in de eerste landelijke klasse. De lagere teams spelen meer recreatief doch competitief rugby.

Deze geweldige, wat ruige (maar zeer faire) balsport lijkt zeer veel terrein te winnen op de meer traditionele sporten vooral vanwege de sfeer, de uiteenlopende typen mensen die het spelen, het **internationale** karakter en het **sportieve** element dat sterk de boventoon voert bij rugby.

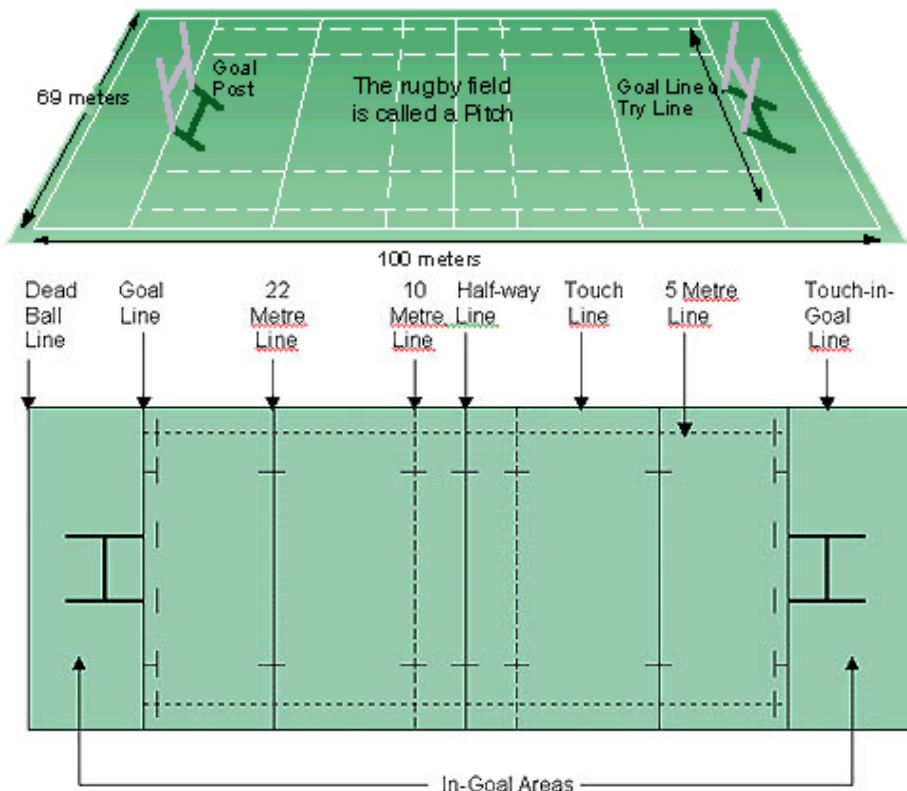
Inmiddels weten de meeste Nederlanders wel iets over rugby, of ze kennen een rugbyer. Velen twijfelen nog of ze het willen spelen, maar een ding is zeker: ik heb nog nooit iemand gesproken die rugby niet leuk vond.

Dus hak de knoop door, neem een andere wending in je leven, en ik beloof je persoonlijk dat je nooit spijt zult hebben. Ik hoop dat deze korte folder - gemaakt door leden, mede ter ere van ons 45-jarig jubileum dit seizoen - je een duwtje in de goede richting geeft.

Cris Gale
Club Captain
marcomm@arcrugby.nl

Rugby is the game played in heaven

Rugbyveld



Rugby wordt gespeeld op een speelveld dat maximaal 100 meter lang en ongeveer 70 meter breed is.

De 10 en 22 meterlijn spelen tijdens het spel een belangrijke rol. Om te scoren moet de bal over de try-line (goal line) gedrukt worden in het try-gebied (in-goal areas).

Rugby bal:



Spelers

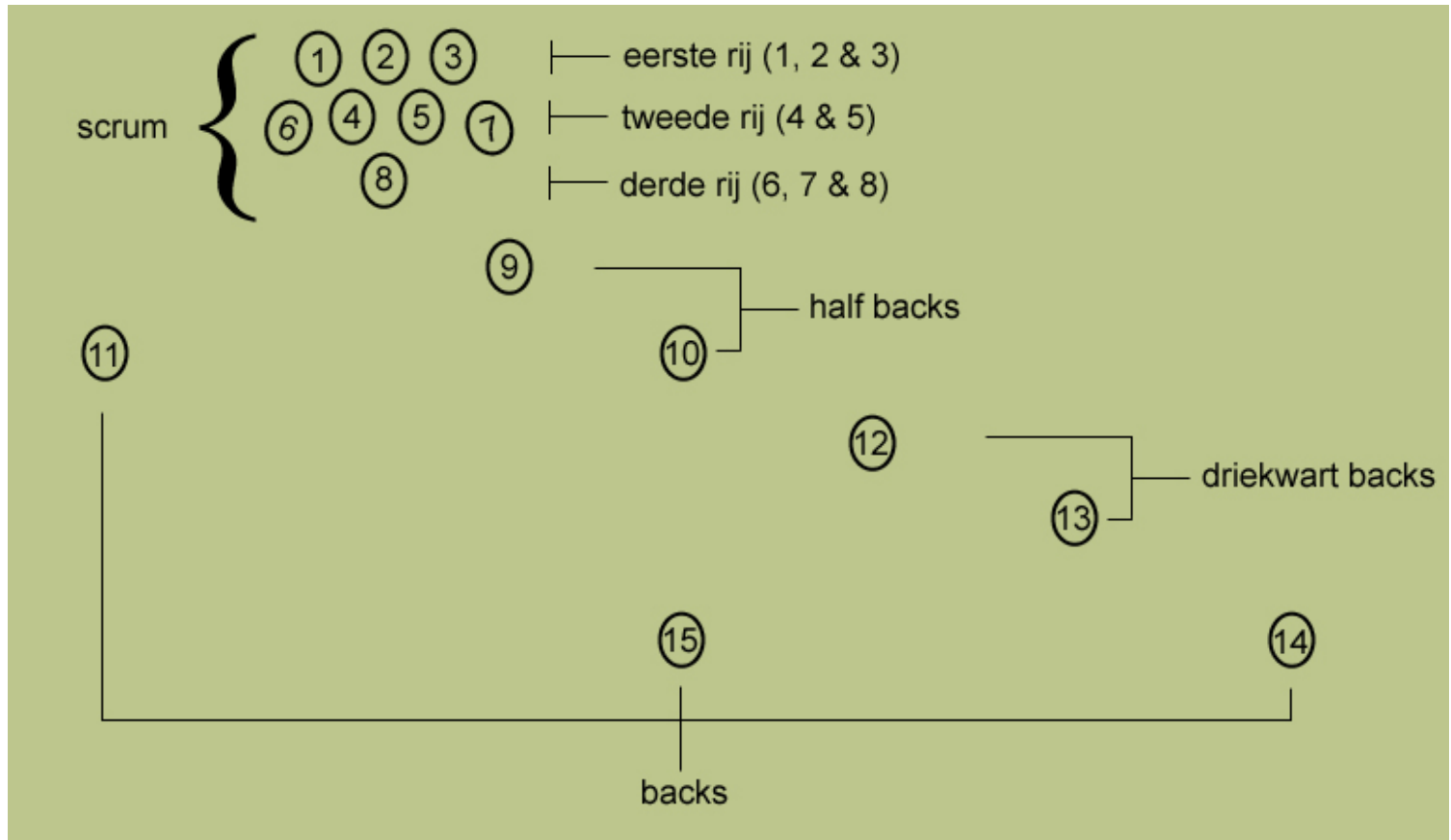
Totaal spelen 15 spelers in een team. Deze zijn in twee belangrijke groepen verdeeld: de *voorwaartsen* en de *driekwarten*.

De voorwaartsen vormen de scrum en moeten voornamelijk tijdens het spel de bal veroveren. De driekwarten proberen met behulp van snelheid, schijnbewegingen en behendigheid de bal over de tryline van de tegenstander te drukken.

In de onderstaande tabel staan de nummers en namen van de verschillende posities.

Voorwaartsen		Driekwarten		Verdeling voorwaartsen	
1	(loose head) prop	9	scrumhalf	Eerste rij	1, 2 en 3
2	hooker	10	flyhalf	Tweede rij	4 en 5
3	(tight head) prop	11	(blinde) wing	Derde rij	6, 7 en 8
4	2 ^e rij-er	12	1 ^e center		
5	2 ^e rij-er	13	2 ^e center	Verdeling driekwarten	
6	flanker	14	(outside) wing	Half backs	9 en 10
7	flanker	15	fullback	Driekwart backs	12 en 13
8	nummer 8			Backs	11, 14 en 15

Posities in het veld:



Basis spelregels

- 1 Het doel van het spel is de bal in het try-gebied op de grond te drukken. Dit levert 5 punten op, waarna door een kick tussen de palen er 2 punten bij verdiend kunnen worden.
- 2 Het spel begint met een dropkick vanaf het midden en duurt 40 minuten per helft.
- 3 De bal mag alleen achterwaarts gespeeld worden. Tenzij de bal met de voet gespeeld wordt. Probeer daarom altijd (schuin) achter de baldrager van je eigen team te lopen. Alleen dan kan de baldrager de bal goed afspelen.
- 4 Je mag de bal schoppen, maar dit leidt meestal tot balverlies en is alleen handig als je onder druk staat dicht bij je eigen try-line. Ren dan altijd achter je eigen geschopte bal aan.
- 5 Als de tegenstander de bal heeft verdedig je met je hele team en probeer je de baldrager te tackelen. Dit doe je met je schouder en/of handen. Het beste is om de baldrager bij zijn benen te pakken te krijgen. Een speler zonder bal mag je niet tackelen of hinderen.
- 6 Als de bal uit gaat, wordt een line-out geformeerd. De bal wordt dan tussen twee rijen voorwaartse spelers gegooid. Van beide teams wordt een speler in de lucht gehesen om de bal te pakken.
- 7 Lichte overtredingen zoals het naar voren laten vallen of gooien van de bal, worden bestraft met een scrum. In de scrum staan 8 voorwaartsen in een bepaalde positie. De twee groepen van 8 strijden om de bal die in het midden van de scrum wordt gegooid.
- 8 Zware overtredingen, zoals het praten tegen de scheidsrechter of buitenspel worden bestraft met een penalty. Bij een penalty moet de tegenstander op 10 meter afstand gaan staan. Je mag ook een poging wagen om de bal tussen de palen te schieten en zo 3 punten te behalen.

Naast de spelregels in het veld zijn deze gedragsregels erg belangrijk:

- A Behandel de tegenstander en de scheidsrechter met respect.
- B Help je medespelers altijd, zowel bij het aanvallen als bij het verdedigen.
- C Geef de tegenstander een goed ontvangst op de club en maak er na de wedstrijd een mooie derde helft van!

Begrippenlijst

Conversie	na een try mag worden getracht de bal tussen de doelpalen door te schoppen.
Dropkick	een schop waarbij de bal eerst de grond moet raken voor je hem met de voet raakt.
Knock on	voorwaarts: als de bal via de hand of arm van de speler naar voren gaat.
Maul	fysiek contact tussen de baldrager en minimaal één speler van elk team met hun voeten op de grond bewegend naar een try-line.
Offside	buitenspel sta je als je voor je medespeler, die de bal draagt of speelt, uit loopt.
Penalty	een straf voor een zware overtreding.
Ruck	fysiek contact tussen één of meer spelers van elk team met hun voeten op de grond dicht om de bal die op de grond ligt.
Scrum	acht spelers van elk team binden tegen elkaar waarbij de bal tussen de twee eerste rijen wordt gerold. De bal kan veroverd worden door deze door de benen naar achter te brengen.
Tackle	als de baldrager door één of meerdere tegenstanders met de armen of schouders naar de grond gebracht wordt.
Try	het drukken van - of vallen op - de bal achter de try-line in het try gebied.

Club Info



Clubhuis (naast All Sports)
Sportlaan 25A
Amstelveen
T: +31 - (0)20-6438979
F: +31 - (0)20-6438979
E: marcomm@arcrugby.nl

Correspondentie:
Secretaris
Amstelveen RC 1890
P.H. Frankfurthersingel 9
1069 MC Amsterdam

Internet:
Amstelveense RC 1890
Café anno1890

<http://www.arcrugby.nl>
<http://www.anno1890.nl>

Teams / trainingen / wedstrijden

Turven	tot 9 jaar	}	Woensdagmiddag van 17.00 tot 18.30 uur
Benjamins	tot 11 jaar		
Mini's	tot 13 jaar		
Cubs	tot 15 jaar	}	Woensdagavond en vrijdagavond van 18.00 tot 20.00 uur
Juniors	tot 17 jaar		
Colts	tot 19 jaar		Woensdagavond en vrijdagavond van 18:00 tot 20:00 uur
Senioren	1 ^e , 2 ^e , team		Dinsdagavond en Donderdagavond van 19:30 tot 21:30 uur
Senioren	3 ^e team		Donderdagavond van 20.00 tot 21:30 uur
Optionele trainingsavond			Ook de Wanderers (veteranen) trainen apart op de donderdag
Gaelic Football			Soms is de club open voor eventueel extra training
Wedstrijden (sept-mei)			Donderdagavond Jeugd op zaterdag en Colts + senioren op zondag

Kom je een keer meetrainen? Neem dan wel het volgende mee:

- een goed paar kicksen (voetbalschoenen) met sokken
- een stevig (oud) shirt
- een stevig (oud) sportbroekje, of trainingsbroek
- en vergeet je handdoek niet!

TOT OP DE CLUB AAN DE SPORTLAAN!

