

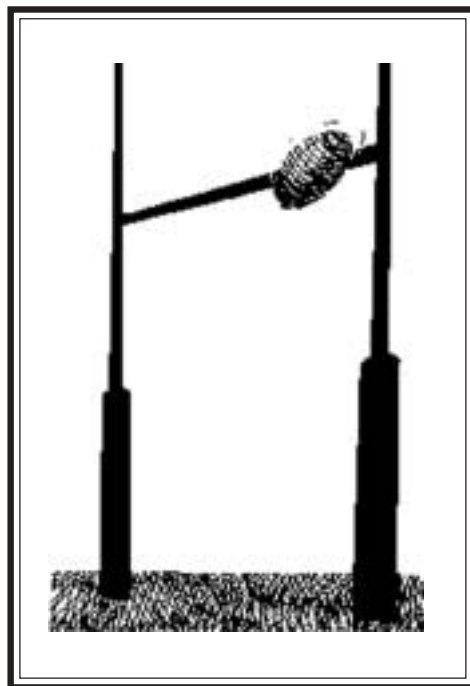
# RUGBY

G R U N D B O G



AF PREBEN RASMUSSEN OG DENNIS NÆSBY

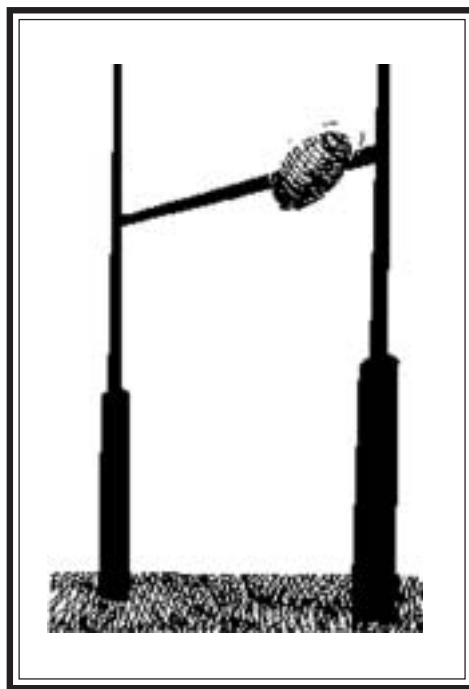
# Indhold



# Indholdsfortegnelse

<b>Indholdsfortegnelse</b>	<b>1</b>
<b>Forord</b>	<b>3</b>
<b>Introduktion</b>	<b>5</b>
Spillets filosofi	6
Historie	6
Rugby i dagens Danmark	7
<b>Trænerrollen</b>	<b>9</b>
Træningsplanlægning	10
Mentaltræning	12
<b>Forwards</b>	<b>13</b>
Klyngen	14
Ansvarsområder	14
Klyngesekvenser	16
Indkast	20
Indkasttræning	21
Kontinuitet, ruck & maul	26
Ruckens opbygning - trin for trin	29
Maulens opbygning - trin for trin	30
<b>Backs</b>	<b>33</b>
Træning af backs	34
Ansvarsområder for backs	34
Basic teknik	36
Backs i angreb	37
Backs i forsvar	44
<b>Holdspil</b>	<b>49</b>
Spillets principper	50
Taktik	56
<b>Tacklingen</b>	<b>58</b>
<b>Øvelser</b>	<b>63</b>
Træning generelt	64
10 boldbehandlingsøvelser	65
10 kontaktøvelser	69
<b>Fitness</b>	<b>73</b>
Opvarmning	74
Konditions- og muskeltræning	76
Styrke- og muskeludholdenhedstræning	78
Idrætsskaber	80
<b>Regler</b>	<b>82</b>
<b>Etik og traditioner</b>	<b>86</b>
<b>Ordforklaringer</b>	<b>88</b>
<b>Kildefortegnelse m.v.</b>	<b>92</b>

# Forord



## Forord

I takt med udviklingen af Dansk Rugby Unions træneruddannelse er der opstået et behov for en trænerhåndbog, som kan bruges af trænerne som et værktøj til den daglige forberedelse af træningen.

Denne håndbog er et forsøg på at imødekomme dette behov.

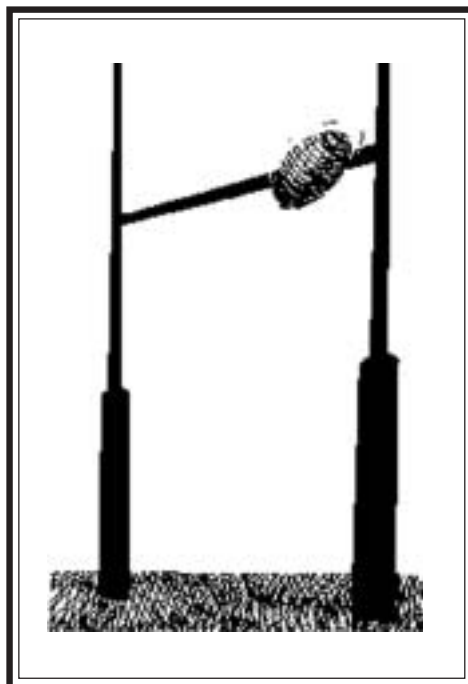
Håndbogen forsøger at skabe en forbindelse mellem de grundlæggende elementer, som er indeholdt niveau 1 i træneruddannelsen, og elementerne i niveau 2, således at de trænere som deltager i uddannelsens niveau 2 kan forbinde uddannelsens elementer med det man har lært på niveau 1. Håndbogen vil således indeholde såvel grundlæggende som mere komplicerede elementer.

Håndbogen vil indgå som en del af materialet til deltagerne i niveau 2, - men vil også kunne anvendes overfor lærere på de uddannelsessteder, hvor man ønsker at gå dybere ind i rugbysportens elementer i idrætsundervisningen.

Det er vores håb, at håndbogen vil kunne opfylde dette behov.

*Flemming Gade  
Breddekonsulent  
December 1998*

# Introduktion



# INTRODUKTION

## Spillets filosofi

Rugby er et holdspil, hvor formålet er at fastslå hvilket af to hold, på hver 15 spillere, der er det stærkeste den pågældende dag, ved en kombination af bl.a. følgende egenskaber:

1. Udholdenhed
2. Fysisk styrke
3. Hurtighed
4. Taktik
5. Teknik
6. Intellekt
7. Boldfornemmelse

Der er med andre ord, plads til spillere med vidt forskellige stærke og svagere sider på et rugbyhold:

- Fysisk stærke spillere, som ikke er så hurtige eller måske ikke har den helt store boldfornemmelse.
- Små hurtige spillere, uden den store fysiske styrke.
- Spillere med stor boldfornemmelse, der ikke er så stærke.
- Med andre ord: Alle typer uanset højde, drøjde og køn kan indtage en plads på et rugbyhold.

Rugby er et hårdt fysisk, men ikke brutalt, spil, Det er et spil, som medfører megen fysisk kontakt med såvel modstander som medspiller, men det er ikke farligt.

Foruden de ovennævnte faktorer kræver rugbyspillet, fremfor alt, evnen til at samarbejde. Den enkelte skal hjælpe og støtte sine holdkammerater. Kun en holdindsats vil føre til sejr.

## Historie

En dag i 1823 spillede drengene på en kostskole i den engelske by Rugby fodbold på skolens idrætsplads. En af drengene -William Webb Ellis - der ikke var særlig dygtig til fodboldspillet, blev sur over hele tiden at føle sig snydt, tog bolden op i hænderne stik imod reglerne, og løb ind i målet med den. Denne hændelse gav læreren, som stod og så på, ideen til et helt nyt boldspil. Spillet fik navn efter kostskolebyen Rugby og blev kaldt Rugby Football.

Det er en sød historie, men om den er sand er svært at vurdere. Webb Ellis, som var 16 år på det tidspunkt, gives imidlertid æren for at være ophavsmand til moderne rugby. Webb Ellis døde i 1872, - 1 år efter at den engelske rugby union - Rugby Football Union - var blevet stiftet den 26. januar 1871.

Det første rigtige sæt spilleregler blev udviklet i 1845 på skolen i Rugby.

De følgende år kom der rigtig gang i udviklingen af spillet, som blev indført på flere og flere skoler i England, samt ikke mindst i Skotland. England er oprindelsesland for en lang række boldspil, hvoraf rugby

er et af de mest omtalte

I Storbritannien er spillet meget udbredt, ikke mindst i skoler og i forsvaret, hvilket hænger sammen med, at spillet opdrager til, selvdisciplin, beslutsomhed, samarbejde og en gentleman-agtig optræden.

*Fra en typisk kamp  
på Rugby School i  
England i 1870'erne*



I slutningen af 1800-tallet blev spillet udbredt til det meste af verden, først og fremmest de Britiske øer, Commonwealth-landene og senere til det øvrige Europa, Asien samt Nord- og Sydamerika. Rugby spilles nu i over 100 af verdens lande, og danske klubber og landshold har haft spillemæssig samkvem med mange af dem.

I Danmark har der været gjort en række forsøg på at indføre Rugby. Men først efter 2. verdenskrig, da nogle danskere, som havde gjort militærtjeneste i den britiske hær, vendte hjem og ønskede at fortsætte med at spille spillet, kom der for alvor gang i rugbyen i Danmark.

I 1949 blev den første danske klub stiftet under navnet Ex-army Club. Navnet blev senere ændret til Rugbyklubben Speed.

Politiets Ungdoms Klubber (PUK) startede også med at spille rugby i deres afdeling på Nørrebro i København, og da spillerne blev for gamle til at gå i ungdomsklub, stiftede de det der i dag hedder I.F. Comet.

Kort tid efter var der så grundlag for at stifte Dansk Rugby Union, hvilket skete i 1950, - og året efter spillede man den første landskamp mod Sverige.

## **Rugby i dagens Danmark**

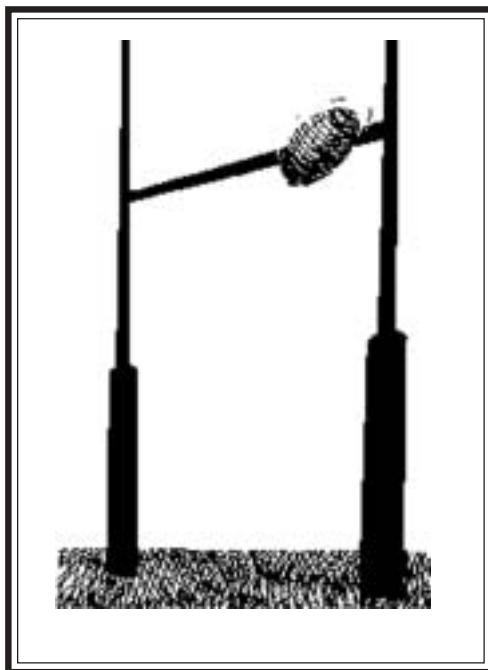
I "nyere tid", - dvs. efter Dansk Rugby Unions optagelse i Dansk Idræts Forbund i 1971, er der kommet flere klubber til over hele landet. Standarden i klubrugby er steget betydeligt i de seneste år, hvor også det danske rugbylandshold har markeret sig, - især i Europa.



I rugbysporten er det meget almindeligt at have samarbejde over landegrænserne, både på klubplan og landsholdsplan. Dette er mere udtalt i rugbyen end i mange andre sportsgrene, - hvad klubberne og ikke mindst de aktive udøvere, har stor fornøjelse af det.

Det er én blandt mange traditioner i rugbysporten at rejse til andre lande for at spille og for at dyrke det sociale aspekt i sporten. Dette kommer vi mere ind på i afsnittet "Etik og traditioner".

# Trænerrollen



# Trænerrollen

## Træningsplanlægning.

At udforme et træningsprogram til rugby kan være en meget vanskelig ting, netop fordi træneren altid stilles overfor det problem, at de enkelte spilleres individuelle evner og muligheder skal udvikles, så holdet som helhed fungerer bedst.

Endvidere er der flere træningsprogrammer, der kræver nogen erfaring at lave, - f.eks. langtidsplanlægning for en hel sæson.

I denne håndbog kommer vi kun ind på træningsplanlægning for en enkelt trænings session.

I Danmark er det meget forskelligt fra klub til klub, hvor stort fremmøde der er til træning. Derfor er det også vigtigt, at træneren er klar over, hvad han vil gøre, hvis der ikke kommer det forventede antal spillere til træning. Vær organiseret, - men fleksibel.

*Vær  
organiseret,  
men fleksibel.*

Når træneren har ordnet "det der skal ordnes", kalder han alle spillerne til sig og gennemgår dagens program. Er der nogle generelle beskeder til spillerne, er det her de skal frem. Det kan være mødetidspunkt, holdopstilling, sidste kamp osv.

Når alle så er klar, starter man med opvarmning ( se afsnittet om opvarmning ).

Derefter går man videre til den mere overordnede del af træningen, - boldbehandling og lette øvelser. Det er vigtigt, at man ikke starter for hårdt, da man så opnår, at når træningen bliver taktisk, så er spillerne så udmattede, at de ikke orker at være fuldt koncentrerede. Opvarmningen skal dog have en stigende intensitet, så alle bliver godt varme.

Dernæst kommer man til den mere specifikke del af træningen indkast, klynge, tacklinger osv. Det vil være naturligt at dele forwards og backs op, så de kan træne og indøve teknikker hver for sig.

Man kan så gå over til eventuelle spil ( touch, skyggespil m.v.), men også konditionskrævende øvelser kan med fordel lægges her.

Og husk så at afslutte med en ordentlig gang nedvarmning og strækøvelser.

På næste side er der et eksempel på et træningsprogram.

## **Eksempel på træningsprogram.**

### **Besked til spillerne:**

- hjemmekamp kl 13.00. mødes kl 11.00 i klubhuset.

### **A. Opvarmning ( ca. 25 min )**

- touchrugby
- diverse strækøvelser

### **B. Boldbehandling ( ca. 10 min )**

- grupper af 4 mand. alm. kædeløb med øvelser

### **C. Taktisk træning ( ca. 40 min )**

- klynge og kæde hver for sig
- klynge- og indkastsignaler indøves ( forwards )
- kæden indøver systemer og forsvar

### **D. Skyggespil ( ca. 15 min )**

- afhængig af hvordan det går

### **E. Individuel træning ( ca. 15 min )**

- øve spark
- de to stolper + hoppere indøver løft i indkast

### **F. nedvarmning ( ca. 10 min )**

- samlet
- tal om kampen på lørdag ( vi skal vinde )
- spillernes ansvar
- ingen øl fredag aften, hvile og sund mad.

*Husk mødetidspunkt og tak for i dag.*

## **Mentaltræning.**

Hvis idrætsudøvere, ligegyldigt på hvilket plan de er, skal have fuldt udbytte af deres kunnen, er det vigtigt, at de forstår at forberede sig selv optimalt. Her kan mentaltræning være en god hjælp.

Som holdtræner er det vigtigt, at Du er klar over, at et rugbyhold består af individualister, som måske spiller spillet af forskellige årsager, har forskellige forventninger til både sig selv og til spillet og som regel har forskellige ambitioner.

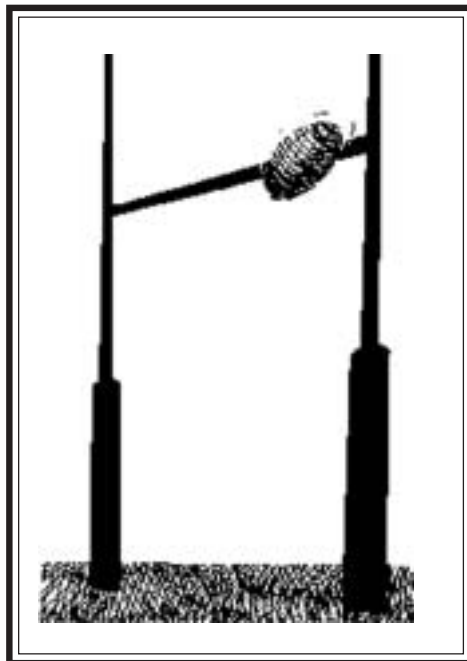
Spillerne vil reagere forskelligt både før, under og efter kampen. Her tænker vi specielt på stressfaktorer, "sommerfugle i maven" osv.

En god træner er altid opmærksom på disse mentale tilstande og kan være en god støtte for holdet.

Men træneren skal først og fremmest forstå og acceptere, at spillerne kan forberede sig meget forskelligt til kamp.

Vi skal ikke i denne håndbog komme nærmere ind på mentaltræning, men blot henvise til de mange bøger der findes om emnet.

# Forwards



# Forwards

## Klyngen

Klyngen er den vigtigste form for boldbesiddelse vi har. Den har indvirkning på efterfølgende rucks, mauls og indkast.

Spillere og trænere er i løbet af de seneste ti år blevet mere bevidste om klyngens betydning, og har erhvervet sig mere viden om klyngespil. Resultatet er blevet en vældig forbedring i kvaliteten af klyngespillet.

For hele tiden at kunne få et succesfuldt flydende spil, er det vigtigt at kunne stole på en sikker boldbesiddelse. En af de mest effektive midler til at opnå det, vil tit være fra en sikker platform i klyngen. Hold som ignorerer klyngens betydning, og som kun sætter sin lid til andre måder at opnå boldbesiddelse på, vil sætte sig selv under unødvendigt pres.



*Sydafrikas klynge udviser tætte bindinger lave kropsholdninger og total koncentration. Australien mangler at organisere sig.*

## Ansvarsområder

### Første række

Spillerne i første række - de to stolper nr. 1 og 3 (også kaldet props) og hookeren nr. 2 - betragtes som de, der hovedsageligt "dirigerer og udsender" klyngens kraft.

Resten af spillerne er "generatorer".

Klyngen dannes med første række stående. Stolperne laver en platform, som kontrolleres af hookeren og denne platform forbliver intakt, når klyngen dannes. Hvis man indtager en forkert position, kan det resultere i en kollapset klynge, når der bliver trykket til.

Første række forbereder sig på mødet med modstanderne ved at gå ned i benene og indtage en let sammenbøjet position ved buk i hofterne og altid med ryggen strakt. Skuldrene må ikke være lavere

end hofterne. Førterækken skal stå i en afstand af en arms længde til modstanderen. Herved opnår man stabilitet, men kan stadig lave en fremadrettet bevægelse og samtidig undgå en kollapsede klynge.

### **Første rækkes hovedprioriteter ved faste klynger:**

#### **Nr. 3. Højre stolpe (Tighthead prop)**

- at lede sin 1. række ind i mødet med modstanderens 1. række og være første mand til at tage kontakt.
- at holde klyngen stabil når bolden bliver sat ind i "loosehead siden" af klyngen, så bolden bliver leveret fra en stabil platform.

#### **Nr. 1. Venstre stolpe (Loosehead prop)**

(prioriteter udover de for nr. 3 nævnte)

- at binde tæt sammen med hookeren, så hookeren er så tæt som muligt på bolden, der skal sættes ind, - og for at forhindre at hookeren og stolpen selv bliver skilt.
- at bevæge sig let opad i presset når bolden sættes ind for at åbne tunnelen, så hookeren uhindret kan "hooke" bolden.
- at nå så langt som muligt med den udvendige arm, når han binder på sin modstander. Overføre sin modstanders vægt til området mellem sine skulderblade.

#### **Nr. 2. Hooker**

- at sikre at hans hold altid vinder egne klynger.
- at udøve taktisk pres på alle modstanderens klynger, og eventuelt udse sig muligheden for at "hooke" modstanderens bold.

### **Anden række**

Når første række er dannet, binder de to spillere i anden række - nr. 4 og 5 - på dem. De skal inden da selv hægte sig sammen. Dette sker ved at gribe fat under armhulerne eller ved bukselinningen. Anden række forbindes med første række mellem lårene på stolperne og hookeren, - midt mellem knæ og hofter. Når kontakten er etableret, tvinges hovedet opad indtil den udvendige skulder sidder midt på stolpens bagdel og sigter op langs med ryggraden.

### **Anden rækkes hovedprioriteter ved faste klynger:**

- at indtage en "hugsiddende" position inden klyngen går ned, så fodstillingen skal justeres mindst muligt når klyngen går ned.
- at arbejde hårdt for at holde klyngen lige og sørge for at holde begge ben tilbage, så hans tryk sker lige frem.



## Tredje række

Flankerne - nr. 6. flanker i blind/lukket side og nr. 7. flanker i åben side - tager del i klyngen ved at sætte skulderen på stolpernes yderste endeballe og binde med den inderste arm på nærmeste andenrække-spiller. Her vil han søge at stabilisere og bidrage med pres i klyngen. Flankerens vinkel på klyngen kan ændres for beskyttelse af klyngehalven.

Nummer 8 "pakker" mellem bagdelene på de to spillere i anden række med løftet hoved, - og griber fat om hofterne på de to andenrække-spillere. Hans fødder skal være godt tilbage og let spredte for at opnå maksimal kraft.

Tredje rækkes hovedprioriteter ved faste klynger :

- at være bundet korrekt til klyngen inden kontakt med modstanderen.
- at kanalisere bolden gennem klyngen uden unødige pauser.
- for "loose-head" flankerens vedkommende at beskytte klyngehalven ved egen klynge ved at skubbe på stolpen i en større vinkel.
- i forsvar at holde øje med bolden gennem modstanderens klynge.

Af hensyn til spillernes sikkerhed kræver rugbyreglerne, at den enkelte spillers skuldre ikke er lavere placeret end hans hofter på noget tidspunkt.

## Klyngesekvenser

### 1. Før og ved kontakt.

Alle spillerne skal være bundet hårdt og tæt sammen, i balance og med løftede hoveder. Hookeren, eller den der sædvanligvis leder spillerne i klyngen, skal kunne se hovederne på de seks af holdkammeraterne.

Første række skal gå ned i knæene og indtage en let sammenbøjet position, vente og fokusere på det sted, hvor de skal placere deres hoveder i kontaktøjeblikket.

De to hold forwards går hårdt sammen, - dog uden at "torpedere" (lave springklynger).

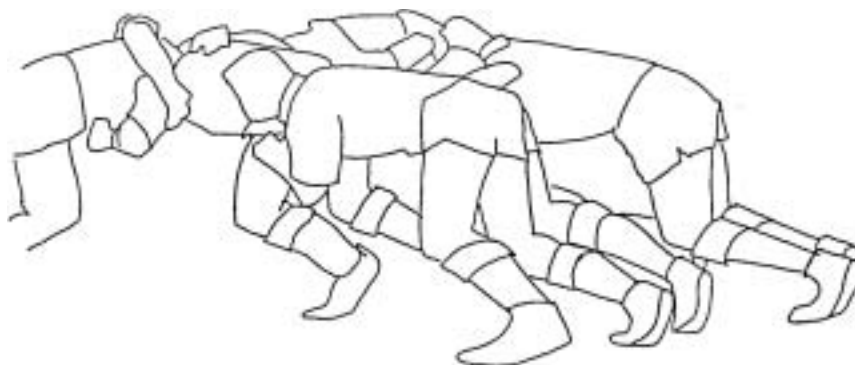
**Husk !**  
**Koncentration og sammenbinding.**  
**Indtag en let sammenbøjet position.**  
**Se op, vær klar.**  
**På dommerens signal - gå sammen.**



## 2. Positioner/kropsholdninger ved skub i klyngen

### **Nøglepunkter:**

- 1 Hagen væk fra brystet
- 2 Ret ryg
- 3 Lår lodret, bøjede knæ, fødderne tilbage



## 3. Indsætning af bold, hooket og skubbet.

Når de to holds forwards er gået sammen, bevæger klyngehalven sig hen til midten af klyngen for at "sætte bolden ind". Bolden bliver sat ind i loosehead-siden af klyngen, da hookeren her er tættere på bolden end hans modstander er, og han ved præcist, hvornår bolden bliver sat ind af klyngehalven. Klyngehalven skal jævnlige deltage i klyngetræningen med forwards, så den nødvendige koordination kan udvikles mellem de to parter.

***Anden række spillerne skal udelukkende skubbe med sin yderste skulder på stolpernes***

Når bolden bliver sat ind, må den tilpasses vinklen på den hookende fod. Dette betyder, at den højre ende af bolden skal vende mod åbningen af tunnelen, hvilket gør hookerens føling med bolden større, - og dermed giver hurtigere og mere præcis hooking. Bolden bliver hermed kanaliseret til enden af klyngen, hvor nr. 8 eller undtagelsesvis en anden forward, holder bolden mellem fødderne.

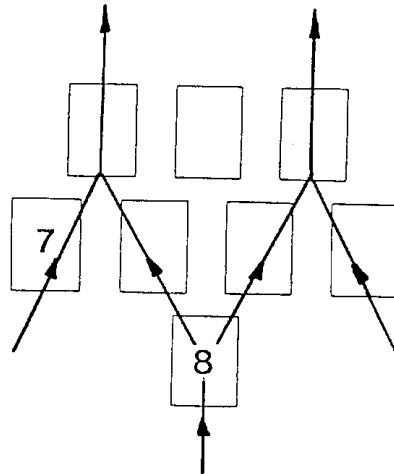
Det er vigtigt, at hookeren er uberørt af skubbet fra anden række. Anden række spillerne skal udelukkende skubbe med sin yderste skulder på stolpernes endeballer.

Det er en fordel for holdet, som sætter bolden ind, at det bliver gjort så hurtigt som muligt. Modstanderen vil forsøge at ødelægge timingen ved at foretage et 8-mands-skub.

For at modvirke dette, er det vigtigt at huske umiddelbart inden hooket, at:

- 1 1. Stramme grebet og trække tæt sammen
- 2 2. Sænke knæene
- 3 3. Strække benene ud (holde hofterne sænket)

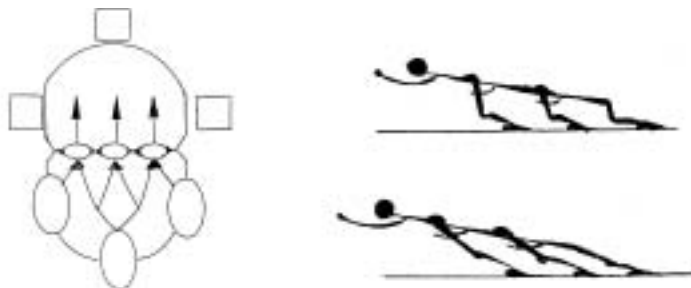
## Egen klynge - Normale positioner (3-4-1 klynge)



### 8-mands-skub.

Det normale modtræk, når modstanderen sætter bolden ind, vil være, at alle forwards skubber som en enhed - et 8-mands-skub. Til dette kræves, at hookeren også sætter fødderne tilbage i en position til at skubbe, og at han binder på sine stolper for at skubbe og at han ikke hooker. Dette muliggør, at anden række lægger presset på begge skuldre, og at der går kraft igennem alle kontaktpunkter i første række. Flankerne bevæger hofterne indad, så deres skub går direkte gennem stolpens rygrad.

8-mands-skubbet kræver koncentration fra samtlige forwards.



På et givet signal må "enheden":

- 1 Stramme greb og trække tæt sammen
- 2 Sænke knæene
- 3 Strække benene (holde hofterne sænket)
- 4 Hurtigt genopnå gode positioner og skubbe igen. Brug små kraftige skridt

De fleste angrebspositioner er baseret på god boldbesiddelse, og en sikker bold for foden af nr. 8 åbner muligheder for dette. Et hold med en dominerende klynge kan sikre sig ideelle positioner for backs til at angribe, samtidig med at modstanderens backs sandsynligvis bevæger sig tilbage, som følge af deres klynge retræte. Et hold med en kontrolleret bold kan stort set bestemme, hvor det næste breakdown skal finde sted. Skal det være et spark til indkast? En ruck eller en maul? Skal gennembruddet fra backs

***Selvdisciplin er fundamental, hvis du vil have succes i rugby.***

ske på midten af banen eller ude hos wingen?

God kontrol øger chancerne for at bevare boldbesiddelsen. På den anden side har et hold, der er under pres, få muligheder, og hvis holdet bliver presset til at gøre brug af en "dårlig bold", kan presset øges endnu mere.

Gode trænere lægger vægt på, at hele klyngen er vigtigere end den enkelte spiller. For at kunne tage del i en effektiv og sikker klynge må den enkelte være disciplineret og klar over sin rolle og pligter. Den nødvendige disciplin før - som i - klyngen sætter præg på alle andre faser af spillet. Selvdisciplin er fundamental, hvis du vil have succes i rugby. Den nødvendige disciplin og koordination kan kun udvikles via træning. Koordination/timing trænes fortrinsvis på en klyngemaskine, hvorimod de fysiske teknikker kun kan trænes tilfredsstillende gennem rigtige klynger.

Klynger er meget ressourcekrævende, og trænere har pligt til at lade styrketræning være en væsentlig del af træningen, - især op til sæsonstart. Den moderne klynge er en så kraftfuld enhed, at spillere som ikke er fysisk eller teknisk klar til det, ofte vil være skyld i kollapsede klynger med måske alvorlige skader til følge.

Bl.a. derfor er det også vigtigt, at forwards indtager den rette kropsstilling, d.v.s. at de aldrig har skuldrene under hoftehøjde i klyngen.

*Forkert kropsstilling kan resultere i kollapsede klynger - måske med skader til følge.*

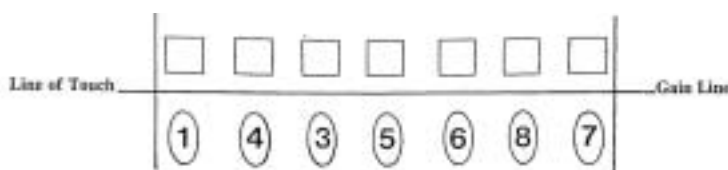


## INDKASTET

Indkastet er en vigtig kilde til boldbesiddelse, og kan have stor indflydelse på slutresultatet af en kamp. Det er en svær del af spillet at mestre, da der er mange regler forbundet med indkastet.

Træneren og spillerne skal være klar over disse regler, og de skal gennemgås regelmæssigt for at minimere antallet af frispark og straffespark. I indkastet konkurrerer man om boldbesiddelsen ved at hoppe efter bolden. Hopperne må ikke forstyrres af modstanderne, men må gerne assisteres i hoppet af medspillerne. Nøjagtigt udtænkte taktikker er vigtige for indkastets forløb. Man må have strategier alt efter forholdene i det enkelte indkast. Det er vigtigt at have en god kaster såvel som gode hoppere, og målet må være at vinde samtlige bolde ved eget indkast.

Sædvanlig indkastopstilling:



I 7-mands indkastet tager hopperne normalt positionerne 2,4 og 6 med supporten til positionerne 1,3, og 5, men der er ingen faste regler. Spillerne i positionerne 6 og 7 har både roller at spille ved oprydning af tabte bolde og i forsøget på at hoppe efter bolden, men har også vigtige opgaver i forsvar og angreb ved andenfase-spil.

Træneren må eksperimentere med positionerne for hopperne for at udvikle et system, som fungerer for holdet. I sidste ende må alle spillere i indkastet betragte sig selv som kandidater til at vinde bolden - hvis den bliver kastet forkert, når den springer frem og tilbage i toppen af indkastet og hvis den ryger på jorden.

### Nøglepunkter i indkastet er:

1. Kommunikation
2. Præcist kast
3. Hopperens færdigheder
4. Teknik omkring support og bolderobring
5. Variation

***Det er vigtigt, at man har et ekstra sæt signaler klar, hvis modstanderen skulle "knække koden".***

#### **1. Kommunikation**

Alle spillere på holdet skal vide, hvor til bolden bliver kastet i indkastet. For at dette kan ske, skal beslutningstagerne (klyngehalf, klyngeleder eller kaster) give et klart signal, som forwards og half-backs forstår. Klyngehalf og stand-off må så videregive signalet til resten af holdet. Alle skal vide, hvor det næste angreb skal sættes ind. Den "udvalgte" hopper skal herefter signalere til både kaster og support, hvor han vil have bolden, og hvilken slags hop han vil benytte. Det er vigtigt at man har et ekstra sæt signaler klar, hvis modstanderen skulle "knække koden".

## 2. Præcist kast

Kasteren skal tage flere ting i betragtning:

- a hopperens position og kunnen
- b boldens retning i forhold til hopperens signal
- c farten på kastet
- d vejr- og vindforhold
- e modstanderen

### Indkasttræning

Indkasttræning tager tid og skal deles ind i tre faser:

#### A. Individuel træning

Kasteren kan dygtiggøre sig selv ved jævnligt at øve sig på forskellige mål i forskellig afstand (en stolpe, en basketballkurv eller afmålte steder på en væg.)

Kasteren kan træne i ro og mag på denne måde, også udenfor træningen.

#### B. Træning i små grupper

Kasteren og hopperne skal træne jævnligt sammen på at "time" kast og hop. Dette kan også nemt gøres umiddelbart før eller efter træningstid.

#### C. Træning med fuldt indkast

Forwards skal regelmæssigt træne indkast som en enhed. Dette har sin plads i træningstiden. Det er vigtigt, at de forskellige teknikker og færdigheder gradvist bliver trænet under pres, indtil det fungerer overfor fuld modstand i en kampsituation.



*Hookeren her kaster en lav, flad og præcis bold til indkastet. Bemærk hans koncentration.*

### 3. Hopperens færdigheder

Jo højere en hopper kan hoppe, jo bedre. Dette kan forbedres via træning. Eksplosiv springkraft skal udvikles udenfor sæsonen. Styrketræning vil øge kraften; - det vil vi komme nærmere ind på i et senere afsnit.

Spillere, som hopper ved indkastet, skal prøve at opnå variation i sine teknikker, til brug ved udmanøvrering af en modstander. Dummy-finter - fremad eller bagud - efterfulgt af et hop i den modsatte retning er eksempler på færdigheder, som må øves og udvikles individuelt. Den hopper, som kun mestrer én slags hop, bliver hurtigere luret af modstanderen.

### 4. Teknik om support og bolderobring

Det er supportens pligt at beskytte hopperen, når denne er kommet fra jorden ved egen kraft i forsøg på at erobre bolden. De to supportere bevæger sig, i det øjeblik hopperen har forladt jorden, ind på hver sin side af hopperen, assisterer- eller løfter - ham i hoppet og binder på ham for at beskytte ham og bolden. I øvrigt skal reglerne omkring denne del af spillet overholdes.

Alle spillere skal være bolderobrere. Mange bolde i indkast bliver vundet i andet forsøg, d.v.s. en bold som ikke er grebet rent bliver opsamlet af en anden spiller.

Et hold ønsker normalt at have en "sweeper", der bevæger sig langs indkastet for indhente bolde, som er tabt af hopperen. Man må dog tage i betragtning, at enhver spiller, som forlader indkastet, efterlader et hul, som modstanderen kan udnytte.



*Hopperen modtager "assistance" fra holdkammeraterne i dette indkast*

## 5. Variation

Uanset hvor gennemprøvet og effektivt indkastet er, vil der være tidspunkter, hvor modstanderne har spillere, der kan matche forwards kunnen og timing og måske overrumple dem. Klyngelederen og/eller holdkaptajnen må gennemføre variationer i indkastet. Disse skal også organiseres til træning.

For effektivt at forvirre modstanderen, kan man flytte rundt på spillerne i indkastet i håb om, at modstanderen ikke når at foretage lignende rokader, inden kastet er taget.

Det kan være at "bundte" hopperne i stedet for at lade dem tage normal 2-4-6 - opstilling og lade supporten indtage hoppernes "normale" pladser.

Antallet af spillere i indkastet kan også skæres ned. Korte indkast er specielt effektive, når man har en meget dygtig og alsidig hopper, da de større mellemrum vil forøge hopperens muligheder.

Træningen skal afspejle de forhold som gælder i kampen!

Alt i alt kan man sige, at ideen med indkastet må være at producere en ren, kontrolleret bold til klyngehalven. Da reglerne fortæller, at alle andre spillere skal være 10 meter tilbage fra indkastet, - klyngehalven undtaget-, giver denne del af spillet uanede muligheder for et godt angreb.

*Træningen  
skal afspejle  
de forhold  
som gælder i  
kampen!*

## Hovedprioriteter for de enkelte forwards i indkastet

### Nr. 1. Venstre stolpe (Pos. 1 i indkastet)

- skal indtage samme stilling ved hvert indkast (front mod egen modstander).
- skal være klar til alternativt at fungere som hopper.
- skal "sweepe" på/ modtage en reflekteret bold bagest i indkastet. Skal, hvis der er et hul, løbe videre fremad på en af siderne af sidste mand i indkastet og prøve at nå over gainline (fordelslinien) og her overveje sine muligheder.

### Nr. 2. Hooker (Kaster)

- skal kende hoppernes "behov" i indkastet og øve sig i at efterkomme dette bedst muligt.
- skal stå i en position, som giver maksimal beskyttelse til klyngehalven. Tæt markering af modstanderens hooker.
- skal finde en position, hvor han uhindret kan komme til modstanderens tabte eller reflekterede bold og udnytte situationen bedst muligt. I åbent spil kan han komme til bolden fra modstanderens side, så længe en efterfølgende ruck eller maul ikke er dannet.

Da hookere ikke er bundet, kan de hurtigt tage del i det videre spilforløb.



### **Nr. 3. Højre stolpe (Pos. 3 i indkastet)**

- skal holde øje med bolden.
- skal indtage samme stilling i indkastet, uanset hvor bolden bliver kastet til.
- skal have front mod modstanderen for hurtigere at kunne supporte hopperne i positionerne 2 og 4.
- skal binde så tæt som muligt til hopperen der går efter bolden, "smelte sammen" med ham og gå fremad umiddelbart efter.
- skal ikke lade sig distrahere af en tabt bold; andre holdkammerater skal gå efter den.

### **Nr. 4 & 5. Anden række (Pos. 2 & 4 i indkastet)**

- spillerne skal være lige dygtige til at møde bolden med både højre og venstre hånd.
- skal udvikle mindst tre hoppevariationer: tage en bold foran efter en finte bagud, gå efter en bold, der ligger bagved efter en finte fremad (begge lobs), møde et fladere kast, som har sit højeste punkt over hovedet på hopperen. Hopperen skal møde bolden foran sin modstander.
- skal kunne gribe bolden med begge hænder, "tappe" eller kaste bolden til en holdkammerat i indkastet, tappe eller kaste bolden til klyngehalven.
- skal forsøge, at nå en "uren" bold ved at hoppe frem i den, frem for at tappe den ukontrolleret.

### **Tredje række:**

#### **Nr. 8 (Pos. 6 i indkast)**

- skal udvikle tre hoppevariationer: modtage lob foran, lob bagved og et hurtigt fladt kast.
- skal indøve et tap eller kast til klyngehalven eller en sweeper, der kommer langs indkastet.
- skal være klar til at gribe den "urene" bold med to hænder.

#### **Flanker blind/lukket side (Pos. 5 i indkast)**

- skal udvikle samme hoppevariationer som Nr. 8.
- skal supporte både spilleren foran og bagved.
- skal alt efter holdets taktikker foretage sweeping på et tap eller kast foran i indkastet.

#### **Flanker åben side (sidste mand i indkast)**

- skal sigte efter at holde en linie bagved modstanderen i indkastet.
- skal undgå at blive "suget" ind i indkast-aktiviteten, men gå efter boldbesiddelse, hvis bolden kastes bagest i indkastet.
- skal efterlade et hul mellem sig selv og næstsidste spiller i indkastet, så en modstander, der sweeper rundt, kan tackles tilbage ind til forwards.
- skal være klar til at supporte en spiller, der sweeper rundt til et angreb.
- skal løbe i en linie til "breakdown", så han altid er mellem

- bolden og modstanderens åbne flanker.
- skal give boldbæreren support på begge sider.
  - skal "starte" forsvar omkring indkast ved at markere den første boldbærer.

# KONTINUITET, RUCK & MAUL

## Facts om kontinuitet:

At bevare kontinuiteten i et angreb er et spørgsmål om ansvar hos såvel boldbærer som support.

***Boldbæreren skal se efter support - og supporten skal være tæt på boldbæreren***

Hvis boldbærerens spil isolerer ham fra supporten, skal dette rettes. Forståelse hos spillerne for, hvordan man løber i support, og hvordan bolden præsenteres før, under og efter kontakten, er vigtigt, hvis holdet skal bevare et angrebspres på modstanderen.

Boldbæreren skal se efter support - og supporten skal være tæt på boldbæreren

Rucks & mauls skal betragtes som midlertidige stop i spillet. I disse faser skal bolden holdes under kontrol og bevæges væk før fremdriften bliver standset. Det er vigtigt for ethvert hold, som bringer bolden ind i en maul, at den bliver holdt spilbar.

Holdet vil kun opnå dette, hvis der er supportspillere til rådighed når spillet standses, og hvis alle spillere, uanset position, har sin viden og teknik i orden omkring ruck og maul.

## Rucks

En ruck bliver dannet når bolden er på jorden, og der er en eller flere spillere fra hvert hold omkring bolden. Alle disse spillere skal stå på sine fødder og have kontakt med hinanden. Spillerne må ikke samle bolden op i en ruck. Bolden bliver vundet, når spillere fra et af holdene tager fat i hinanden og binder sammen skulder mod skulder, hvorefter de, fra egen side, "driver" over bolden og præsenterer den for klyngehalven, som kan sende den videre.

Rucken bliver til, enten som et overlagt forsøg på at bringe ustabilitet i et forsvar, eller for at erobre/generobre bolden efter en tackling.

## Fordele ved en ruck:

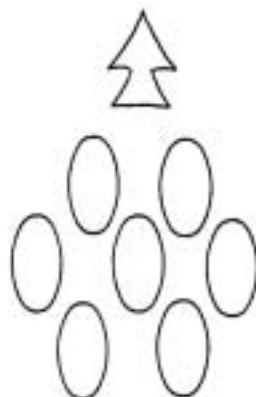
- Den giver hurtig bold til klyngehalven
- Rent teknisk er den simpel
- Den er dynamisk
- Den bringer ustabilitet i et forsvar
- Backs kan hele tiden se bolden og tilpasse deres løb

## Basale teknikker ved ruck

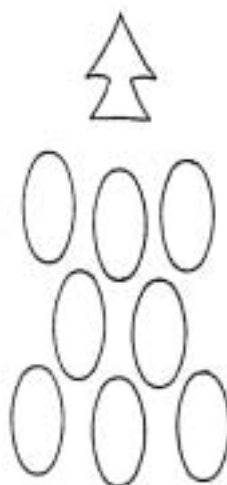
***Rucken skal udføres så kontrolleret som muligt.***

Træneren og spillerne må sørge for, at rucken udføres så kontrolleret som muligt. Det er ikke kun et spørgsmål om at ramme en forsvarsmur så hårdt som muligt. Resultatet heraf vil tit være, at modstanderen ryger på jorden og stopper videre fremfærd. Rucken er kontrolleret og balanceret, men stadig dynamisk i sit "drive".

Hvis spillerne ankommer til en bold der ligger på jorden, vil det sandsynligvis udvikle sig til en 2-3-2 ruck.



Hvis de binder på en spiller på eget hold, som har bolden i hænderne, kan det blive en 3-2-3 ruck.



Ved en ruck efter en tackling gælder det samme:

- 1 Hold øjnene åbne.
- 2 Bind tidligt med andre spillere fra eget hold.
- 3 Kontrollér mødet med modstanderen, solid kontakt - "drive" let opad.
- 4 Hagen væk fra brystet, ret ryg, træk på skuldrene.
- 5 Aldrig skuldrene lavere end hofterne.
- 6 Bring aldrig en ruck eller maul til kollaps med vilje!

*New Zealands nr. 8 prøver at vende sig i tacklingen for at præsentere bolden for sin support. Samtidig går han på jorden for at danne en ruck.*



## **Mauls**

Sammen med rucks er maulen en anden måde at sikre anden-fase bolde på, - og holde kontinuiteten i et angreb. Forskellen på en ruck og en maul er at i maulen bliver bolden hele tiden holdt i hænderne, hvilket giver mere kontrol og fleksibilitet for holdet der har bolden

Mauls opstår:

1. Når et angreb delvist standses af modstanderen.
2. Med overlæg for at bringe ustabilitet i et forsvar.
3. Under retræte for at generobre bolden.

I en maul skal spillerne blive stående på sine fødder !

Ikke alle mauls dannes på samme måde, men der er nogle vigtige faktorer som kan hjælpe spillere til at finde ud af deres roller når de nærmer sig situationen.

Den vigtigste faktor er:

Den første spiller sørger for bolden, - de øvrige passer på boldbæreren.

Bær aldrig bolden for langt i kontaktsituationer. - sæt hellere farten ned, hvis supporten er for langt væk.

***Den første spiller sørger for bolden, - de øvrige passer på boldbæreren***

## Ruckens opbygning - trin for trin



1. Boldbæreren er nøglespilleren. Ved mødet med modstanderen skal han prøve at "skubbe" modstanderen væk

2. Hvis boldbæreren ikke kan komme videre, skal han vende bolden mod sin support og søge mod jorden. Hvis supporten er tæt på, kan han gå på jorden med det samme.

Hvis ikke skal han "drive" videre frem og gå gradvist ned.



3. Ankommende spillere skal koncentrere sig om at "drive" hen over bold og spiller.

De skal binde til hinanden, skulder mod skulder, idet de nærmer sig bolden.

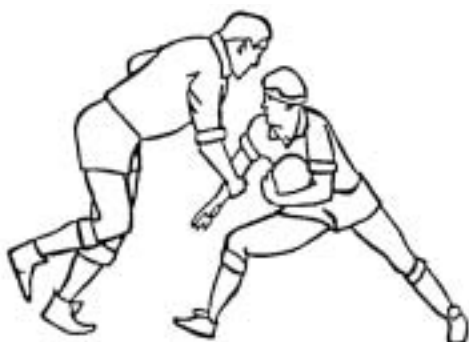
Spillere, som ankommer efter de første 2 el. 3, skal binde sammen og hver især søge efter huller imellem hofterne på dem, der allerede er i rucken.

Alle andre spillere skal sørge for at holde rucken i balance, men ingen ruck bør være mere end 3 par skuldre bred!

4. Bolden frigøres så snart der er kontakt med modstanderen. Herefter "drives" modstanderen væk fra bold og spiller.



## Maulens opbygning trin for trin:



1. Tag et langt og lavt sidste skridt ind i modstanderen. Skulderen forrest.

2. Ram modstanderen i en opadgående bevægelse.

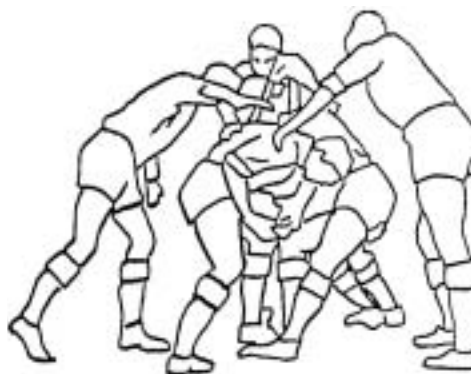


3. Forbliv lavt og bredstående  
Hold bolden bort fra modstanderen  
og mod supporten.

4. Næste spiller tager fat i bolden og skærmer af for modstanderen. Behold fremdriften.



5. De næste to supportspillere binder over den første boldbærer og på modstanderen i hoftehøjde. Maulen "drives" fremad.



6. Øvrig support skal holde maulen i balance. Lave kropsholdninger, rette rygge.

7. Frigør bolden mens maulen stadig bevæger sig fremad.



**Husk:**

***Den første spiller sørger for bolden, resten dækker boldbæreren.***

**Generelt gælder følgende i forsvar ved rucks og mauls:**

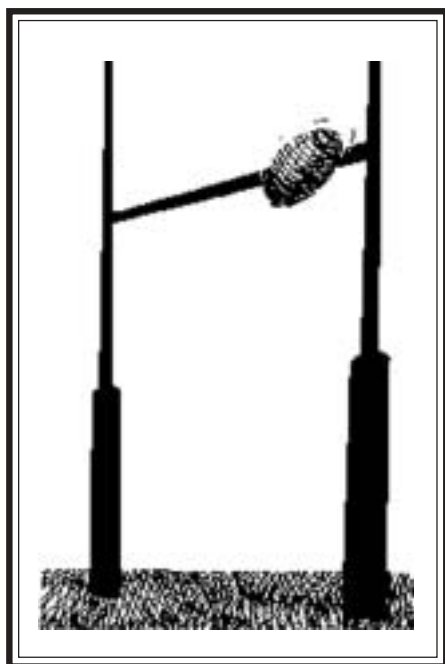


1. Sæt kun det antal spillere ind der er brug for.
2. Stop modstanderens fremdrift.
3. Stop eller forhal modstanderens frigørelse af bolden.

*Forwards fra holdet i de ensfarvede trøjer har fine lave kropsholdninger i denne maul, hvorimod modstanderne enten er for oprejste eller ude af position.*



# Backs



## Træning af backs.

*Alle spillere er afhængige af hinanden.*

Et rugbyhold består som bekendt af 15 spillere. 8 forwards og 7 backs. Alle spillere er afhængige af hinanden, når det går løs på banen. Derfor er det vigtigt, at man også træner meget holdspil til træning.

Man kan med fordel dele holdet op i to grupper og træne dem hver for sig. På den måde får man trænet specifikt de ansvarsområder hver gruppe/spiller har.

I dette afsnit skal vi se nærmere på de områder af spillet, der specielt vedrører backs.

### Ansvarsområder for backs.

#### Fullback (nr. 15)

- skal kunne sparke bolden ud, uanset hvor på banen han befinder sig.
- skal kunne gribe de bolde, der kommer inden for rækkevidde.
- skal kunne læse spillet og forstå at placere sig rigtigt i forsvar
- skal være en god tackler
- skal forstå at kunne udfylde sine roller ved deltagelse i angreb.
  - A. gennembryderen
  - B. dummyløberen
  - C. ekstra par hænder
- skal være klar til, at løbe blindside og deltage i anden fase spil.

#### Wings (nr. 11 og 14)

- skal være en konstant trussel for modstanderen
- skal være istand til at ændre sin startposition, for at tvinge modstanderen til at bevæge sig.
- skal kunne variere sit løb og løbemønster.
- skal være en god tackler, der forstår at læse spillet.
- skal jage modstandernes spark og vide, hvad han skal gøre, når han griber et spark.
- skal altid jage bolden, både i angreb og forsvar.

#### Centre (nr. 12 og 13)

- skal være en konstant trussel for modstanderne
- skal tackle hårdt.
- hvis han bliver stoppet i angrebet, skal han gøre alt for at holde sig på benene og spille bolden, så det bliver muligt for andre, at bringe bolden længere frem på banen.
- skal altid løbe ligeud, for at gøre det lettere at supporte, han skal huske at dreje kroppen når han afleverer for at gøre det sværere for en modstander at tackle.
- at ændre sit løbemønster før han modtager bolden
- løbe mod modstanderen, i stedet for at løbe væk fra ham

**Centrene skal ikke starte for dybt, da han kun er rigtig effektiv med bolden, når han har passeret "gainline" og er foran sin**

Centrene skal ikke starte for dybt, da de kun er rigtig effektiv med bolden, når de har passeret "gainline" og er foran deres support.

I forsvar skal centrene:

- arbejde sammen og gå frem på en lige linie
- hele tiden kommunikere med hinanden
- tackle effektivt
- altid forsøge at vinde mauls og tacklede bolde
- altid blive på benene i en takling.

#### **Stand-off (nr. 10)**

- skal have fuld kontrol over bolden, når han har den og træffe hurtige positive beslutninger
- det er **ikke** altid hans opgave, at bringe bolden fremad. Han skal huske på, at han er omgivet af gode boldspillere
- hans opstilling ligger til grund for hele kædens succes
- i forsvar er det ham, der leder hele kæden samlet frem
- han skal være første mand ved bolden, når der angribes.
- han skal være klar til at sparke taktiske spark, både i angreb og forsvar

#### **Klynge-half (nr. 9)**

- skal fungere som forbindelse mellem klynge og backs
- skal sikre sig at alle ved, hvad der skal ske
- skal tage hurtige og positive beslutninger
- skal få bolden hurtig ud til stand-off
- skal kommunikere med både forwards og backs
- han må ikke sparke gode anden fase bolde, da det vil være det samme som at forære bolden til modstanderen.

I forsvar skal klynge-half fungere, som en ekstra flanker ved klynge, rucks og mauls og altid være klar til at presse modstanderens klynge-half.

## Basic teknik

### Aflevering.

Lad os starte med at se på det at skulle aflevere en rugbybold. Mange backs gør fejlagtigt det, at de løber væk fra den spiller, de skal modtage bolden fra, hvilket resulterer i, at afstanden bliver større og større og derfor stiller større krav til boldbæreren end nødvendigt er. Dette vil automatisk medføre, at hele kæden løber på tværs af banen og ikke ligeud, som er ideen med kædespillet. Spiller man mod gode modstandere, vil dette være fatalt.

Når man har øjenkontakt med den spiller, som man vil aflevere bolden til, tager man bolden ned til hoften ved den side, der er fjernest modtageren, - i en bevægelse.

Sving bolden i en blød, men kraftfuld bue op mod modtageren.

Armene skal være let bøjede. Svirp med håndled og fingre, idet bolden slippes for at styre til en præcis aflevering.

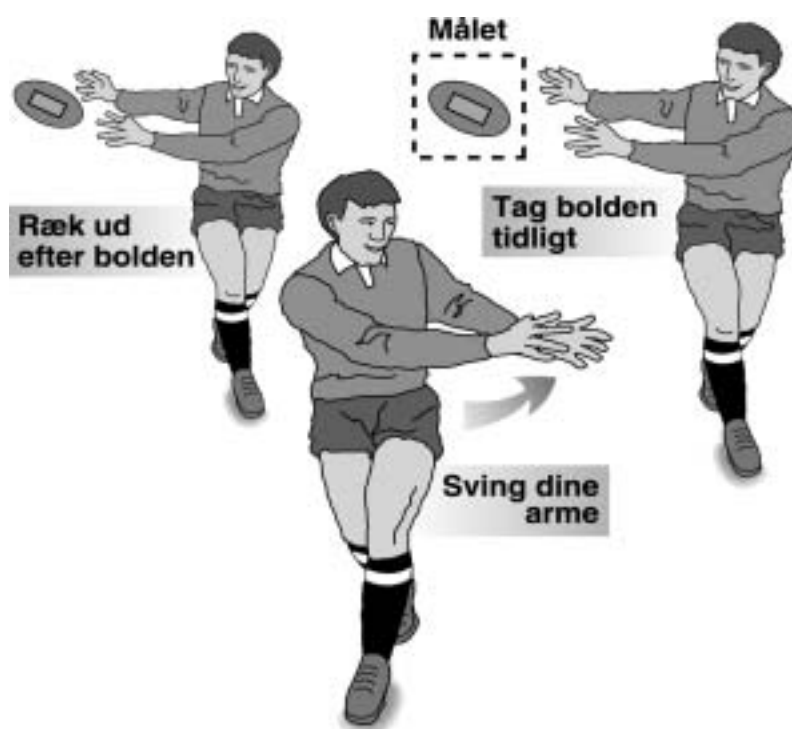
Kasteren skal have øjenkontakt med modtageren under hele afleveringsforløbet.

### Modtagning.

Når man skal modtage en rugbybold, er det som sagt vigtigt, at man løber mod den spiller man skal modtage bolden fra. Man skal være i balance og se på bolden.

Når spilleren er sikker på, at afleveringen er til ham, rækker han ud efter bolden, spreder fingrene og råber på bolden. Bolden skal gribes med begge hænder og bringes ind midt for brystkassen. Husk at det stadig er vigtigt, at bibeholde balancen.

Det er som regel for sent, at forsøge at løbe ligeud når man har bolden i hænderne, derfor skal modtageren løbe lige ud inden han modtager bolden og så ændre retning, når han har grebet den.



## Løb med bold.

Når spilleren har modtaget bolden og har besluttet at løbe med den, er det vigtigt, at han løber hurtigt og velovervejnet. Han skal læse spillet og holde øje med både med- og modspillere og altid være klar til at aflevere bolden igen. Når han løber, er det vigtigt, at bolden placeres så den ikke hindrer hans løb, Skal bolden afleveres, er det vigtigt, at det gøres umiddelbart inden tacklingen eller i tacklingsøjeblikket.

Der er mange ting, man kan gøre for at gøre det vanskeligt for modstanderen at stoppe et angreb. Her er nogle ideer, som vi dog ikke vil komme nærmere ind på, men som alligevel bør indgå i træningen:

- Fintepasning (dummyaflevering)
- Sidestep
- Hastighedsskift
- Hand-off
- Løberetning
- Kommunikation
- Spark
- Swerve
- Loopaflevering

## Backs i angreb.

Backs eller kæden, som den også hedder, har som hovedformål altid, at udmanøvrere og være en trussel for modstanderne. Dette gøres ved, at man træner en række kombinationer (systemer), som man så kan bruge i kamp, - men hovedformålet med disse systemer skal altid være:

- at få en boldbærer på den anden side af GAINLINE, således at han er foran sine medspillere, - så er han nemmere at supporte
- at skabe huller, så boldbæreren har noget at løbe efter
- at bringe bolden fremad enten ved løb eller spark, således at holdet vinder terræn.

Fra fast klynge er det forudbestemt, hvilken rolle kædespillerne har. Nr. 9 og nr. 10 er spillskaberne, der bestemmer, hvad der skal ske med bolden. De organiserer og dikterer, hvordan angrebet skal forløbe.

De to centre ( nr. 12 og 13 ) skal så bringe disse ideer ud i livet ved at angribe modstandernes kæde. Som hjælpere har de de to wings ( nr. 11 og 14 ) og selvfølgelig fullbacken ( nr. 15 ).

Det er vigtigt, at de såkaldte spillskabere har et meget stort overblik og er i stand til at skabe huller, som centrene kan løbe efter. For disse centre er det vigtigt, at de har den nødvendige hurtighed og den styrke, der skal til for at gennembryde modstanderens kæde. Som center er det også vigtigt, at man besidder evnen til at ændre løberetning enten med bolden eller i support.

Man skal som kædespiller selvfølgelig være klar til, at spille andre positioner i kæden. Især i åbent spil kan det være nødvendigt, at indtage en anden end sin faste position. Her kommer det hurtigt til udtryk, om man er i stand til at udfylde forskellige roller efter hvad

*Kæden skal være en konstant trussel for modstanderne.*

***En god back vil ikke have problemer med, at indtage andre positioner.***

situationen kræver. En god back vil ikke have noget problem med, at indtage andre positioner.

**Opstilling.**

Dybden på kædens opstilling, hvilken type angreb og hvor på banen man har tænkt sig at angribe, er afhængig af følgende faktorer:

- 1 Hvor god er kæden?
- 2 Hvilken taktik skal der bruges?
- 3 Hvor er der svagheder hos modstanderen?

Kædens opstilling er altafgørende for hvor effektiv kæden er. Dette gælder både i angreb og forsvar.

Husk derfor:

- at et hold skal spille så tæt på tacklelinien, som kvaliteten af ens spillere tillader. Dette gør det sværere for modstanderne at angribe, men også at forsvare.
- at startpositionen for hver spiller er ikke så vigtigt. Det er mere vigtigt, hvor spilleren er når han modtager bolden.
- at opstillinger også er afhængig af, hvor mange afleveringer der skal laves og, hvor i forsvaret man har planlagt at bryde igennem.
- at den altafgørende aflevering er dén, der sender gennembryderen over tackle-linien.
- at kæden ved angreb altid skal stå med yderste fod forrest og ansigtet vendt mod bolden.
- at kæden ved forsvar altid skal stå på indersiden af sin modstander, så han tvinges til at løbe udad.

**Spil fra klynge.**

Når kæden skal angribe fra en fast klynge, kan den gøre det ved, enten at gennembryde eller udmanøvrere modstanderens forsvar, - eller ved at sparke bolden over forsvaret.

Ens valg er afhængig af:

- den forudbestemte gameplan, eller en hurtig beslutning. (normalt fra nr. 10 ) der sikrer, at holdet vinder terræn.
- en hurtig mulighed der opstår ved en fejl fra modstanderne.
- hvor på banen man befinder sig.

En god kæde er istand til, selv i allersidste sekund, at ændre system, hvis dette er nødvendigt. Normalt siger man, at en kædes første prioritet er at komme på den anden side af fordelslinien (gainline), så de bliver nemmere at supporte især for forwards. Et hold kan med succes oparbejde en rytme i deres spil, som vil gøre at det bliver nemmere for alle 15 spillere at vide, hvor og hvornår angrebet effektueres.

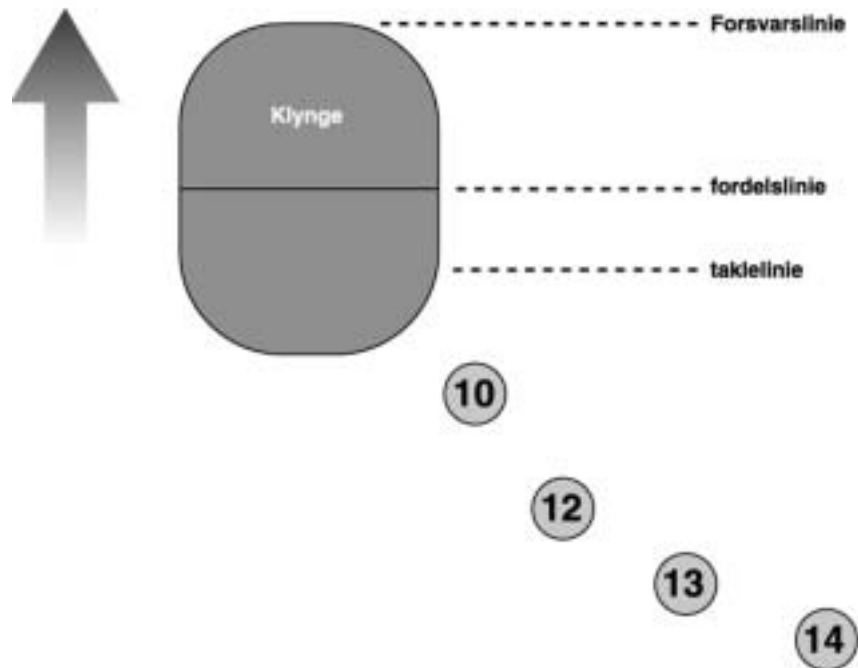
Dette kan være således.

pas.....	pas.....	gennembryd
gendan.....	pas.....pas	gennenbryd/overlap og score

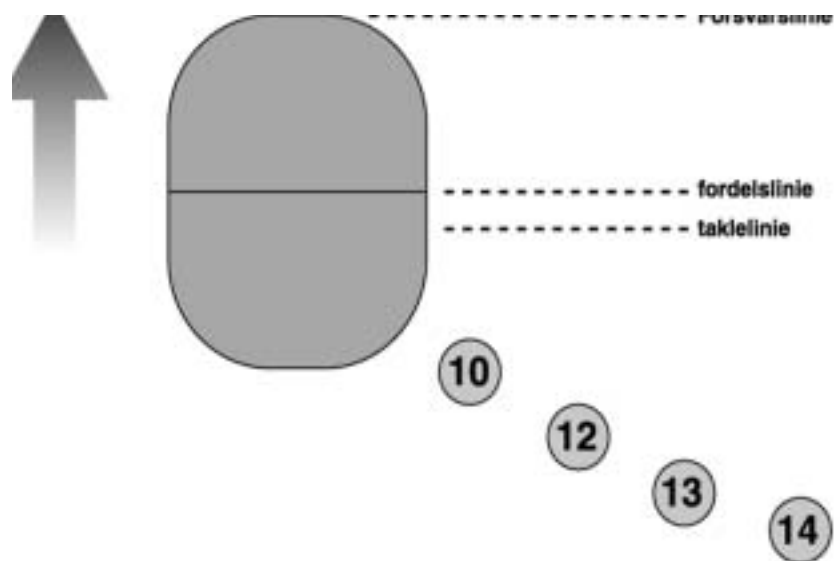
## Opstilling fra klynge.

Jo dygtigere ens kæde er, når den har bolden i besiddelse, jo tættere kan den tillade sig at stå på tacklelinien. Dette gør at modstanderne får mindre tid til at organisere deres forsvar i, hvorfor det bliver sværere for dem at forsvare.

## Dyb angrebslinie.



## Flad angrebslinie.



Ved situationer, hvor klynger er i midten af banen, er det vigtigt at holdet har en stand-off, der forstår at læse situationen både i angreb og forsvar.

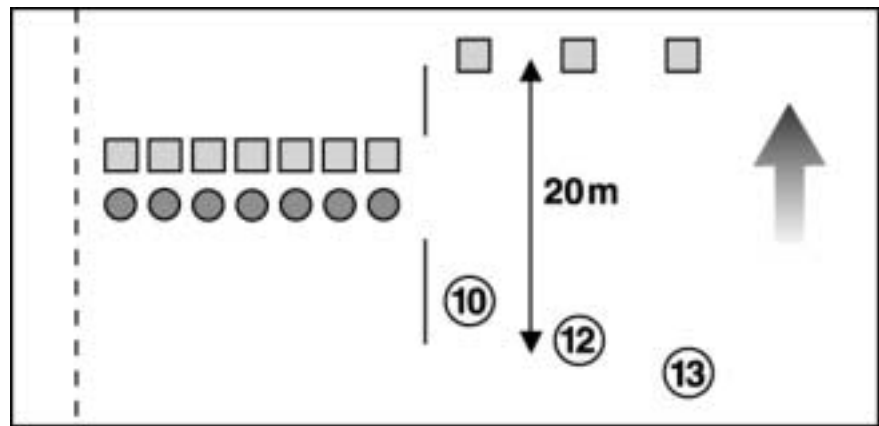


I angreb skal han være istand til at ændre løberetning, så holdet får en fordel ud af angrebet, og således at det bliver svært for modstanderne at læse spillet.

For at klynge-half har en chance for at vide, hvad stand-off foretager sig, er kommunikation en nødvendighed, - og især fordi det kan være en fordel at ændre løberetning i sidste sekund. Lad selv din stand-off udforske forskellige startmuligheder, som dem herunder.

### Indkast:

Ved indkast skal både forsvarende og angribende hold stå 10 meter væk fra spillerne der er direkte involveret i indkastet. Dette betyder, at der er større afstand at angribe på end ved f.eks. en fast klynge. Da vi i dette afsnit har at gøre med backs i angreb, vil vi gå ud fra, at



de modtager gode bolde, enten som hurtige "tap" bolde fra 2. og 4. hopper, - eller bolde, hvor forwards har grebet bolden og har bygget op. Det er vigtigt, at både træner og spillere er klare over, hvilke muligheder, der ligger i angreb fra indkast.

***Og husk så, at jo længere væk fra forwards bolden bliver spillet, des længere tid tager det før supporten er fremme.***

De 20 meters afstand mellem de to holds backs tillader, at man har mere tid og er under mindre pres til, at spille bolden langt ud i kæde, n med det formål, at angribe udenfor 2. center og wing.

Men kæden skal også vide, at selvom de 20 meter giver dem mere tid til at spille bolden langt ud, har de stadig et ansvar for at få bolden bag tacklelinien og over fordelslinien.

Og husk så, at jo længere væk fra forwards bolden bliver spillet, des længere tid tager det før supporten er fremme.

Træneren skal sikre sig at der trænes forskellige kombinationer af angreb fra indkast til backs.

## Angreb fra åbent spil:

I åbent spil er det muligt for playmakers at vise deres evner til at læse spillet, gode boldbehandlere til at vise deres afleveringer og hurtige spillere deres hurtighed, men i åbent spil er det vigtigt, at alle og ikke kun de enkle spillere eller positioner formår at spille åbent spil.

Normalt er det klynge-half eller stand-off, der på baggrund af deres forståelse for spillet beslutter, hvad der skal ske. Dette er meget svært og bør derfor, ved hjælp af realistiske spilsituationer, trænes ofte.

Det er selvsagt vigtigt, at klynge-halfen orienterer sig, inden han starter et nyt hurtigt angreb.

Kik op og se, hvor modstanderens forsvar er tyndest. Har vi et overlap? Er der dybde i modstanderens forsvar eller er der kun en enkelt mand? Kan det betale sig at sparke osv.?

Klynge-half skal spille med hovedet oppe, så han hele tiden kan se bag forsvarslinien, og hele tiden udforske områder, hvor der eventuelt kan sættes et angreb ind.

Stand-off skal ligeledes læse spillet og være klar til, at angribe en dårlig forsvarslinie. For at gøre dette med det bedste resultat, skal han modtage bolden så fladt og tæt på fordelslinien som muligt.

Alle backs vil i en rugbykamp komme ud for situationer, hvor det at træffe en hurtig og **rigtig** beslutning kan være afgørende for kampens resultat.

## At sparke bolden i angreb

Tit vælger en spiller at sparke bolden, fordi han ikke kan komme i tanke om andet. Dette resulterer ofte i at modstanderne får bolden og derfor får mulighed for at etablere et angreb, - mange gange med en scoring som resultat.

Når en spiller sparker, skal han vide, hvorfor han gør det.



De holdkammerater, der er direkte involverede i sparket, følger op på det, - og de skal derfor vide, hvornår han sparker.

Her er nogle gode grunde til at sparke.

- for at få bolden på den anden side af fordelslinien og dermed foran forwards
- for at sætte modstandernes fullback eller wings under pres
- for at stoppe og tvinge en forsvarende kæde tilbage
- for at få spillet langt ned på modstandernes banelhalvdel
- som taktik tidligt i kampen med det formål, at løb senere bliver mere effektiv.
- for at tvinge modstanderne tilbage på deres egen banelhalvdel, hvor du har kontrol over kampen
- for at sætte forsvaret under ekstremt pres, ved at sparke højt foran deres mål

***At sparke uden grund vil ofte medføre tab af bolden !***

At sparke uden grund vil ofte medføre tab af bolden !

<p><b>Sparkestrategi</b></p>	
<p><b>Modstanderens 22 meter område</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Score -</li> <li>- Bibeholde pres</li> <li>- Vinde klynger</li> </ul>	
<p><b>Modstanderens banehalvdel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Up and under spark</li> <li>- Lille chipspark</li> <li>- Boxspark til klyngehalven</li> </ul>	
<p><b>Egen banehalvdel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En aflevering, derefter spark over fremstormende modstandere</li> <li>- Lang fladt spark ned ad 15 meter linien af stand-off</li> <li>- Spark efter åbne områder, - langt eller kort</li> </ul>	
<p><b>Eget 22 meter område</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spark til indkast</li> <li>- Hvis spilleren er presset ud i et hjørne, forsøges med en aflevering for at ændre retning</li> <li>- Kan klyngehalven sparke.</li> </ul>	

### Modangreb:

I en rugbykamp vil der ofte opstå situationer, hvor modstanderne, af den ene eller anden grund, mister bolden. Dette giver det andet hold mulighed for at etablere et modangreb.

F.eks. et dårligt placeret spark, som giver modstanderne tid og plads til at etablere et angreb, - eller en løs bold, som bliver opsnappet i åbent spil, og som giver modstanderne mulighed for at etablere et modangreb.

Når disse muligheder opstår i en kamp, skal man som udgangspunkt altid forsøge at sætte modstanderne under pres ved at modangribe.

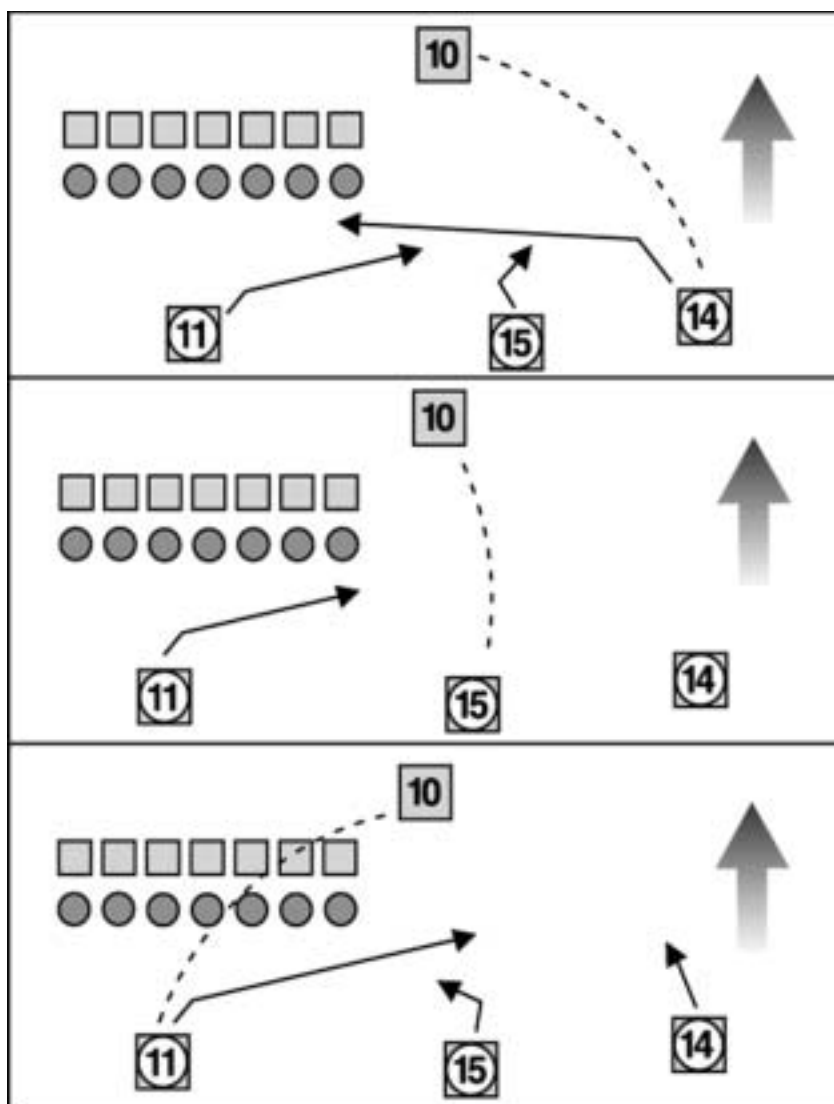
Herefter følger tre eksempler på, hvordan man kan etablere et modangreb fra et dårligt spark fra modstanderens stand-off.

*Dårligt spark fra 10 til 14.  
nr. 14 griber bolden og løber  
tilbage mod forwards i  
indkastet.*

*Han krydser med nr. 15 og nr.  
11 og afleverer til en af dem,  
som etablerer et modangreb  
væk fra indkastet*

*Dårligt spark fra 10 til 15.  
Nr. 15 griber bolden og løber  
mod forwards i indkastet, han  
krydser med nr. 11 som får  
bolden og etablerer et  
modangreb med support fra  
nr. 14 væk fra indkastet.*

*Dårligt spark fra 10 til 11.  
Nr. 11 griber bolden og løber  
mod forwards i indkastet, for  
at fastholde dem. Derefter  
ændrer han retning som vist  
på tegningen. Han krydser  
med nr. 15, som ikke får  
bolden og etablerer derefter et  
angreb i åben side med  
support fra nr. 14, - og de to  
centre*



Alt imens disse modangreb finder sted, skal alle andre spillere søge mod boldbæreren, for at give ham flere muligheder for at holde bolden igang.

Hvis boldbæreren ikke får nogen support, kan han enten sparke bolden fremad eller ud til indkast.

Hvis boldbæreren kan se, at et spark ikke giver hans hold nogen fordel, bør han løbe mod den nærmeste forward, med det formål at opbygge en maul. Dette har den fordel, at man derved får en off-side linie, som gør, at modstanderne tvinges tilbage på banen. Det har også den fordel, at man giver sin egen kæde tid til at stille ordentlig op igen.

Når en løs bold bliver erobret i åbent spil, vender man straks en forsvars situation til en angrebs situation og bør reagere derefter, hvilket vil sige **hurtige hænder og fremdrift** kombineret med **kommunikation og support**.

## Backs i forsvar.

### Generelle principper for forsvar.

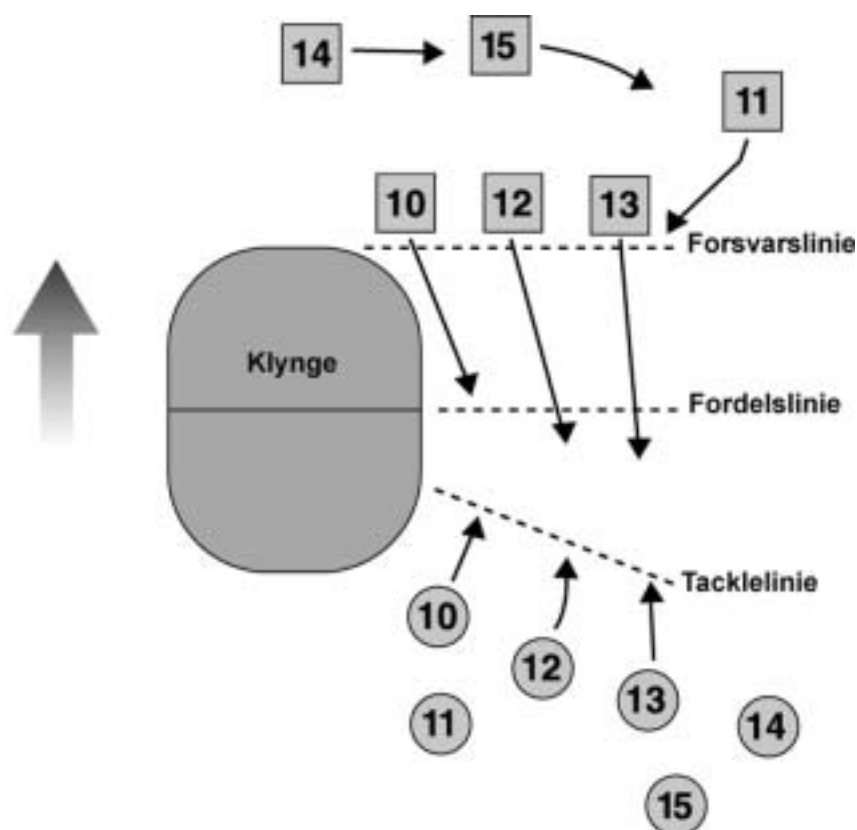
Formålet med forsvar er at fravriste initiativet og erobre bolden fra et angribende hold. Det gør man ved at angribe boldbæreren således, at han mister muligheden for at spille bolden.

Følgende elementer bør indgå i træningen:

- Kommunikation: alle backs skal vide, hvornår man går op og hvilket forsvarssystem, der skal anvendes.
- Hver enkelt back skal stå i en position på indersiden af sin modstander, således at han tvinges udad.
- Stand-off bestemmer, hvornår man skal løbe frem
- Løb hurtigt frem mod angribende hold, men sæt farten ned inden der tackles, så man er i balance.
- Aggressive tacklinger.

### Stand-off og centre:

Deres primære ansvarsområde ved forsvar er midt på banen. De skal forhindre, at angribende hold får tid og plads til at organisere et angreb. De skal derfor lave deres tacklinger så langt bag modstandernes forsvarslinie som muligt.



*Nr. 10, 12 og 13 skal komme op på en lige linie. Det er stand-off der bestemmer hvornår.*

*Når bolden bliver spillet til højre kommer nr. 11 op og forsvarer. Nr. 15 og nr. 14 trækker med over som en ekstra forsvarslinie*

**Fullback og wings:**

Fullback og wings skal stå lidt dybere end de øvrige backs. De skal fungere som et slags sikkerhedsnet, men opstår der en mulighed for et modangreb, skal de fungere, som en slags affyringsrampe for dette.

Som tacklere skal de ses, som en del af hele forsvaret og bør reagere efter stand-off og centre.

Fullback er den dominerende forsvarsspiller, når det gælder spark fra modstanderne, men også wings skal være istand til at gribe og håndtere disse spark.

Det vil være en stor fordel for fullbacken at råbe højt, at han har bolden, så snart han kan se, at sparket er til sig selv. Det giver supportspillerne information og tillid til at komme ind og give god tæt support, hvis sparket er godt, eller hvis sparket er dårligt, til at starte et modangreb.

## Forsvarssystemer.

Der findes en række forskellige måder at forsvare på, men fælles for dem alle er, at alle involverede spillere skal vide, hvilket forsvarssystem der anvendes, og hvilket ansvar der hviler på hver enkel position.

Der er forskellige systemer, alt efter om der forsvares fra en klynge eller indkast.

Vi vil herunder beskrive de 2 forsvarssystemer, som er de mest anvendte.

### Mand mod mand

Dette forsvarssystem går i alt sin enkelthed ud på, at hver mand i kæden markerer og tackler sin direkte modspiller. Stand-off tager stand-off, nr. 12 tager nr. 12 osv.

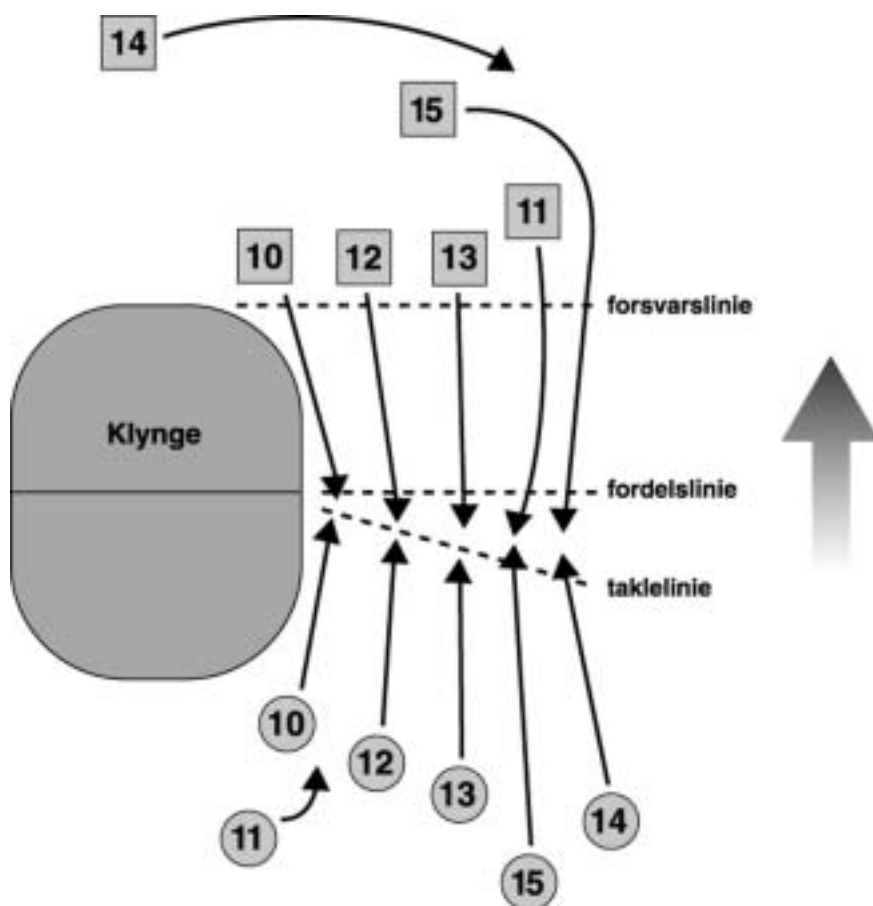
Hvis angribende fullback kommer ind mellem nr. 13 og nr. 14 skal han tackles af nr. 11.

Hvis blinding (nr. 11) kommer ind mellem stand-off og nr. 12, vil forsvarende nr. 12 træde ind og tackle ham, med det resultat at alle kædespillere udefter vil tackle næste angribende spiller.

**Fullbacken skal tackle alle overlap.**

For at dette skal lykkes, er det nødvendigt med en høj grad af koncentration og hurtige reaktioner. Forsvarsspillerne skal bibeholde deres positioner indtil sidste sekund. Fullbacken skal tackle alle overlap, der måtte være, ligesom blinding skal løbe på tværs af banen og dække eventuelle spark.

Dette forsvarssystem kan med fordel bruges fra faste klynger, men der er ingen faste regler. Det er et system, der kræver meget træning.



**Drift defence er kun rigtigt effektivt, hvis alle involverede har forstået og indøvet det.**

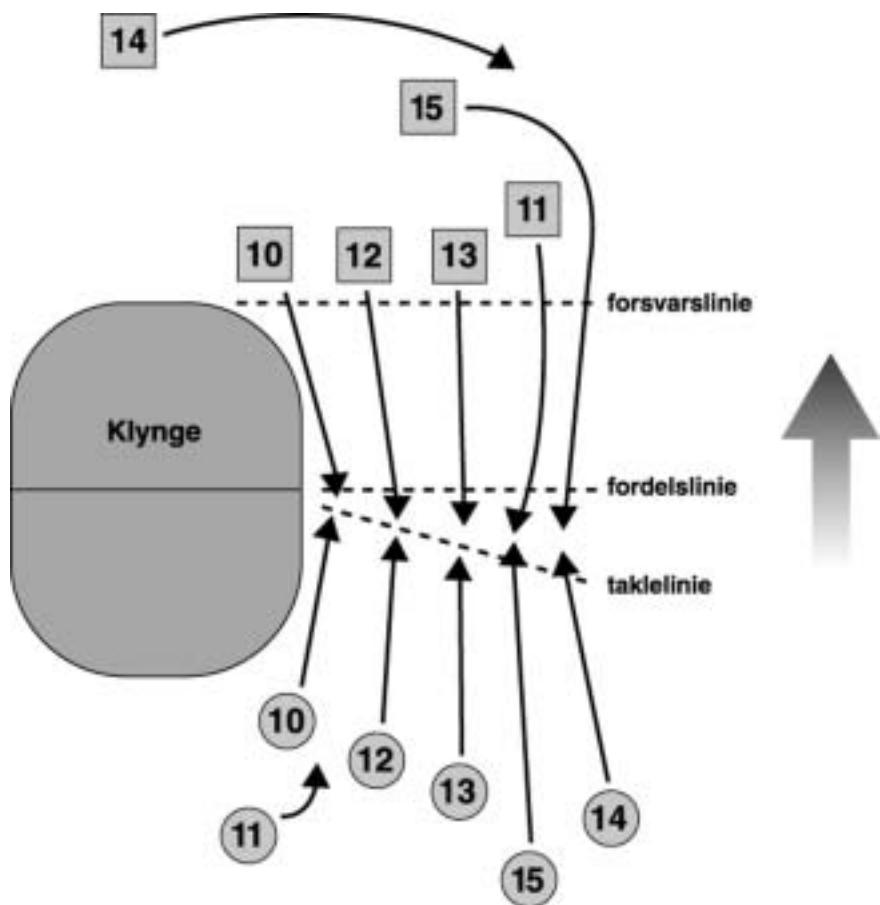
### Drift defence.

Dette forsvarssystem er noget sværere at lære og vil kun være effektivt, hvis alle involverede har forstået og indøvet det.

Man forsvarer til at starte med, som ved „mand mod mand“, men så snart forsvarende stand-off ser, hvad angribende stand-off gør med bolden, kan systemet ændre sig. Vælger angribende stand-off at gå med bolden selv, skal forsvarssystemet „mand mod mand“ anvendes, men vælger han at spille bolden til sin center, råber forsvarende stand-off „DRIFT“. På dette kald ændrer de 2 forsvarende centre løberetning og tackler den angribende center, der er på ydersiden af ham, således at stand-off tackler nr. 12, forsvarende nr. 12 tackler angribende nr. 13, forsvarende nr. 13 tackler den næste mand på hans yderste side.

Hvis blinside wing (nr. 11) kommer ind og modtager en aflevering fra stand-off, er det forsvarende stand-offs opgave at tackle ham, hvorefter den resterende forsvarende kæde tackler deres direkte modsatte angriber.

Den forsvarende åbenside wing (nr. 11) har som udgangspunkt ikke nogen at tackle, men hvis angribende fullback kommer ind på ydersiden af forsvarende nr. 13, er det wingens opgave at markere angribende wing.





*Den første  
tackling må  
ikke tabes.*

Det er vigtigt at indøve og forstå hver enkelt positions ansvarsområde i disse 2 forsvarssystemer. Uden den rette forståelse vil risikoen for fiasko være stor, både når det drejer sig om holdet eller den enkelte spiller.

At indøve forsvarsspil bør være lige så stor en del af træningen som det at indøve angrebsspil, og det er kun trænerens fantasi der sætter grænserne for, at opfinde diverse øvelser for forsvar.

### **Forsvar i åbent spil.**

Fra fast klynge eller indkast bør det, som sagt tidligere, være forudbestemt, hvilken form for forsvar der anvendes. Men som bekendt vil et angribende hold, med alle midler forsøge, at udmanøvrere et forsvar. Dette gælder også i åbent spil. Derfor er det vigtigt - når man forsvarer ved åbent spil - at man er i stand til at træffe hurtige beslutninger, og at man forstår at reagere, på de situationer der opstår. Men hvis man vil forhindre et angribende hold i at score fra åbent spil, er den vigtigste hovedregel at:

Den første tackling må ikke tabes.

### **Spark ved forsvar.**

Forsvarer man dybt nede på egen banehalvdel (i eget 22 meter område) er det vigtigt, hvis man får erobret bolden, at man sparker bolden ud over sidelinien til indkast.

Forsvarsspark fra fast klynge, ruck eller maul kan med fordel gøres af klynge-half, som på den måde vil vinde mere terræn end ved at passe bolden tilbage til stand-off eller fullback. Men også det kræver øvelse (se tegning på side 38)

Husk at backs skal trænes både individuelt og som en samlet enhed.

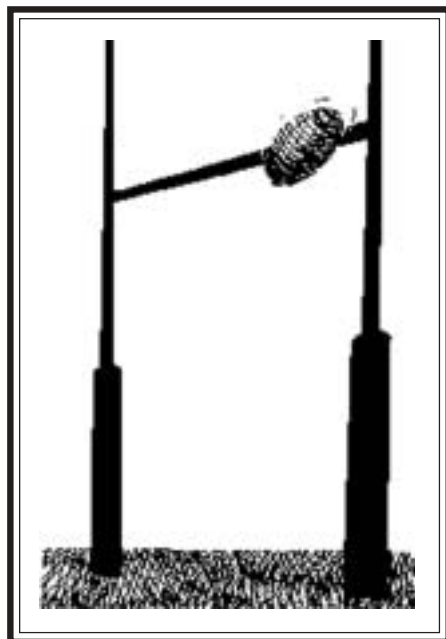
Individuelt skal der trænes:

- spark
- gribning

Som samlet enhed skal der trænes:

- systemer
- afleveringer
- supportløb
- modangreb
- tacklinger etc.

# Holdspil



*... et hold er mere end summen af de enkelte spillere.*

## Holdspil:

Træneren er en central figur. Han skal have taktisk overblik, og have evnen til at vælge den rigtige mulighed i en given situation. Han skal lære spillerne, at et hold er mere end summen af de enkelte spillere. Han skal udvikle en strategi, som passer til holdets styrke, og de taktiske variationer, som sikrer strategiens succes. Han skal ydermere sikre, gennem konstruktive råd, at holdkaptajnen modtager og tilpasser strategien under kampene.

Spillets kvalitet afhænger af de individuelle færdigheder og spillernes evne til:

- Boldbehandling
- Support
- Bolderobring
- Rigtige beslutninger.

## Forwardspil:

Et hold skal være effektivt ved genstart-faserne d.v.s. ved klynge, indkast og udspark. Mellem disse genstarter skal spillerne kunne bevare bolden, især ved rucks og mauls. Den enkelte forward skal være klar over sin betydning for enhedens succes. Forwards skal, som en samlet enhed, være klare over holdets samlede strategi og taktikker.

## Backspil:

Boldbehandling, løb og kontinuitet er vigtige faktorer for backs, foruden evnen til at lave gode tacklinger og forsvarssystemer. Kendskabet til de færdigheder, som er knyttet til de enkelte positioner er vigtigt, ligesådan som udnyttelse af "broken play" og modangreb. Backs skal også, som en samlet enhed, være klar over holdets samlede strategi og taktikker.

## Spillets principper:

### Angreb:

Opnå **boldbesiddelse** for at **komme fremad** med bolden **med support** eller **i support** af medspillerne for at bevare **kontinuiteten** som betyder øget **pres** på modstanderen, så holdet kan score points.

### Forsvar:

**Komme fremad** for at lægge pres på modstanderen **med support** eller **i support** af medspillerne for at genvinde **boldbesiddelse** og lave (mod)angreb.

Et holds styrker og mangler kan analyseres ud fra hver af disse kategorier. De hjælper træneren til at finde punkter for forbedring.

*Et rugbyholds styrker og mangler kan analyseres ud fra spillets*

### **Boldbesiddelse:**

Kontrol er en væsentlig faktor i rugbyspillet. Uden bolden i hånden er det umuligt at opnå kontrol. Bolden skal vindes gennem dødboldsituationerne, som er klynger, indkast og udspark, såvel som i åbent spil. Så snart bolden er vundet, kan det besluttes, hvor spillet skal fortsættes, og hvordan bolden skal bruges.

### **At komme fremad:**

Det andet princip er at løbe fremad med bolden med det formål at nå modstanderens mållinie og score. Spillerne skal kunne bringe bolden fremad og, når det er nødvendigt, passe den til en medspiller, som er bedre placeret til at løbe bolden videre frem.

Nogle gange er en enkelt pasning nok til at kunne passere fordelslinien tæt ved kilden til boldbesiddelsen, -f. eks. klyngen. Andre gange kan det være nødvendigt med adskillige pasninger, før en spiller er i stand til at krydse fordelslinien med bolden. Angriberne skal opretholde passende dybde og afstand, for at pasningerne kan finde sted. Forsvarsspillerne vil gøre alt, hvad de kan for at forstyrre og stoppe det angribende holds forsøg på at komme fremad. De vil forsøge at få tacklelinien til at ligge så langt bag fordelslinien som muligt.

Det er altså lige vigtigt for forsvarende hold at komme fremad, som det er for det angribende hold.

### **Support:**

Hvis boldbæreren ikke har nogen at spille til, vil hans anstrengelser tit være spildte. Spillerne skal opmuntres til at løbe til hjælp for boldbæreren hele tiden. Denne løben til hjælp gælder både:

- den enkelte spiller, som del af gruppe.
- at løbe i kæder, som vil øge holdets effektivitet fordi kædespillerne vil ankomme hurtigt og som en gruppe. De kan derved tilbyde hjælp på begge sider af boldbæreren.

Deskal, i supporten, ankomme bag fra bolden for at bevare en fremadrettet bevægelse.

### **Kontinuitet:**

Kontinuitet er holdets evne til at bevare et angreb på trods af modstanderens forsøg på at stoppe det. Boldbæreren skal kende sit ansvar, som bl..a. består i at give en pasning i det rette øjeblik. At passe for tidligt vil forstyrre kontinuiteten mindre end hvis boldbæreren passer for sent. I tacklinger skal spillerne have evnen og teknikken til at bevare boldbesiddelsen (se afsnittet "Tacklinger"). Det første angreb er mod et velorganiseret forsvar. Stoppes angrebet, skal bolden hurtigt i spil igen. Det andet angreb (anden-fase bold) er mod et uorganiseret forsvar. Stoppes også det, skal bolden hurtigt i spil igen. Tredje angreb (tredje-fase bold) er mod et løst forsvar, og chancerne for points er store.

### **Pres:**

Vedvarende pres både i angreb og forsvar kan tvinge modstanderen til at begå fejl og det er muligt at score points. Aggressivt forsvar vil

*Kontinuitet er holdets evne til at bevare et angreb , - på trods af modstanderens forsøg på at stoppe det.*

standse et angreb, før det kommer over fordelslinien.

Et fastholdt angreb vil til slut føre til sammenbrud i modstanderens forsvar. Det kræver de nødvendige færdigheder hos spillerne, individuelt og som gruppe, der er anført ovenfor.

### Opspark.

Hver halvleg af en rugbykamp starter med et opspark fra midterlinien. Bolden skal sparkes mindst 10 meter op på modstandernes banehalvdel.

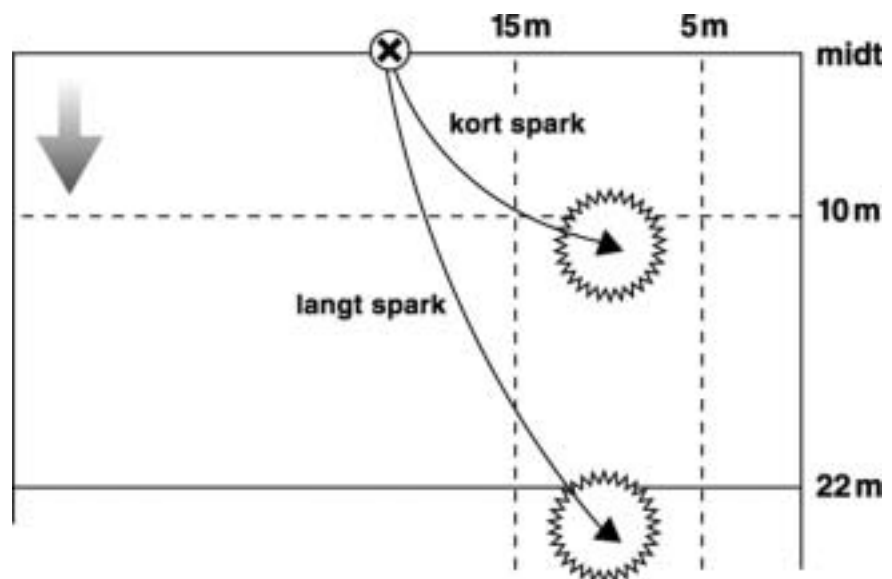
Sparket skal tages som et "pladsspark", hvilket vil sige, at bolden placeres på jorden inden der sparkes til den.

Efter scoring startes kampen på samme sted, men denne gang med et såkaldt "dropspark". Bolden holdes i hænderne og slippes mod jorden. Så snart bolden rører jorden sparkes der til den.

Når der skal sparkes opspark, hvad enten det er plads- eller dropspark, har sparkeren to muligheder. Et kort spark, som ligger lige på den anden side af modstandernes 10 meter linie. Eller et langt spark, som helst skal ligge på den anden side af modstandernes 22 meter linie.

### Kort spark.

Formålet med et kort spark er, at genvinde bolden hurtigst muligt og/eller presse modstanderne tilbage på deres egen banehalvdel. Derfor er det vigtigt, at bolden bliver sparket tilpas højt op i luften til, at forwards kan nå at komme "under" bolden og at den ikke sparkes for "dybt" på modstandernes banehalvdel, så den ikke kan nås.



### Langt spark.

Formålet med et langt spark er, at vinde terræn og at presse

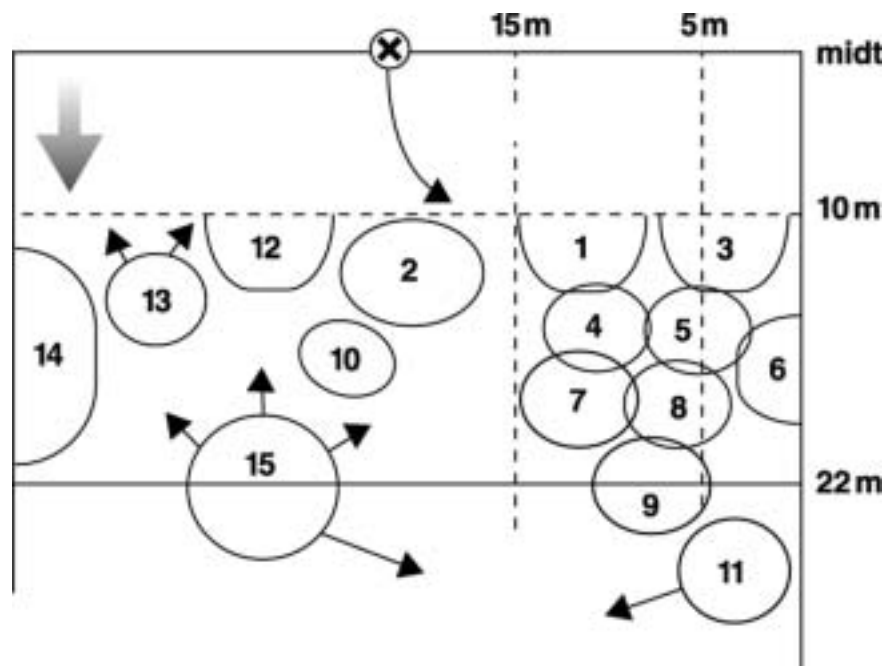
modstanderne så langt tilbage på deres egen banehalvdel som muligt. Ved et langt spark tvinger man endvidere modstanderne til at reagere hurtigt, enten ved at sparke bolden til indkast eller at løbe den.

Det er vigtigt at man, som angribende hold kommer op på en lige linie, så man er klar til at tackle så hurtigt som muligt.

Hvis man skal modtage et opspark er det vigtigt, at man kommer hurtigt på plads. Vend aldrig ryggen til modstanderne, hurtig på plads og så ellers være opmærksom og klar til at modtage.

### Opstilling ved opspark.

Når man skal modtage et opspark, er det vigtigt, at alle er klare over, hvor de skal placere sig, og hvad deres ansvar er.



De to stolper ( nr. 1 og 3) skal placere sig, så de hurtigst muligt kan supporte hopperne (normalt nr. 4 og 5). Hookeren (nr. 2) stiller sig så han kan tage evt. korte bolde. De to flankere (nr. 6 og 7) placerer sig således, at de hurtigt kan sikre den grebne bold, omkring hopperne. Låseren (nr. 8) stiller sig, så han kan tage eventuelle lange bolde.

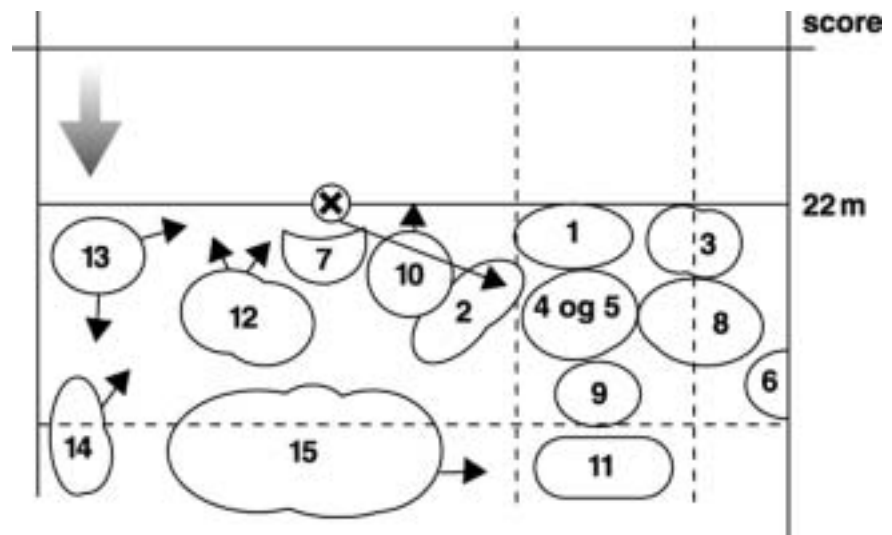
Klyngehalfen står sidst og skal, straks han kan se, hvor sparket går hen, søge mod bolden og ellers få forwards dirigeret på plads. De to centre (nr. 12 og 13) placerer sig, så det bliver svært for modstanderne at sparke i deres side. Fullbacken ( nr. 15) skal sikre langt spark på midten af banen, og de to Wings ( nr. 11 og 14) sikrer sidelinierne.

Når sparket er taget, er det vigtigt, at alle forwards søger mod den spiller, der råber, at han har bolden. Det er vigtigt, at spilleren der hopper efter bolden sikres både i sit afsæt, men også når han igen

er på jorden. Bolden sikres og ender forhåbentlig i en position, hvor der kan etableres et angreb.

### 22 meter opspark.

Opstillingen ved 22 meter opspark er stort set identisk med opspark fra midten. Den eneste forskel er, at en af de to flankere trækker ud og dækker boldbæreren, således at man gør det vanskeligere for ham, at udføre et vellykket spark. De to centre trækker så lidt længere ud mod sidelinien for at sikre et spark i den side.



**Vend aldrig ryggen til modstanderne**

Her gælder det også, at alle skal være hurtigt på plads og endvidere være opmærksomme på hurtige 22 meter opspark.

Vend aldrig ryggen til modstanderne, løb baglæns tilbage på plads og vær klar.

### Straffe - & frispark

En del forskellige overtrædelser af off-side reglerne samt farligt eller beskidt spil udløser et straffespark. Ved knap så grove overtrædelser tildeles modstanderen et frispark.

Både straffe- og frispark kan dømmes og tages overalt på banen. Når straffe- eller frispark tages skal modstanderen være mindst 10 m. tilbage mod sin egen baglinie. Dette giver mulighed for nogle taktiske overvejelser.

Et straffespark kan med fordel, alt afhængig af situationen holdet står i, udnyttes til:

#### 1) Et spark over mål.

Der sparkes mod mål, når straffet tildeles et sted, hvor holdets sparker(e) har en reel chance for at score 3 points, ved fra et pladsspark fra mærket at sparke bolden gennem de to opstandere over overliggeren.

#### 2) Et spark til indkast.

Et spark til indkast kan især bruges som et befriende spark, når man er under pres på egen banehalvdel; men også i taktisk

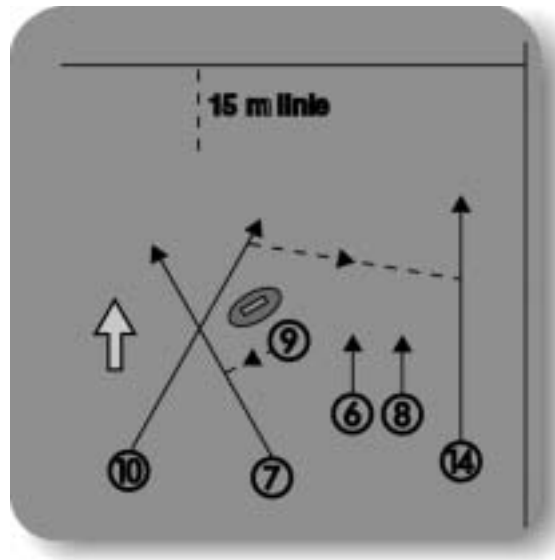
henseende ved at bringe spillet længere frem på modstanderens banehalvdel ved at vinde terræn.

### 3) Et tap-kick.

Et tap-kick kan tages hurtigt og sætte spillet i gang med det samme

#### *Eksempel straffemove*

*Nr. 9 tap-kicker bolden og passer kort til nr. 7, som trækker modstanderen i sin løberetning. Umiddelbart efter krydser han med nr. 10, som løber modsat. Nr. 10 kan alternativt passe bolden langt til nr. 14.*



og måske fange modstanderen på det forkerte ben i et øjeblikks uopmærksomhed.

Alternativt kan man sætte nogle straffe-moves op for at trække modspillere og skabe huller i modstanderens forsvar.

Frispark kan tages omtrent på samme måde som et straffespark. Der kan dog ikke sparkes direkte på mål eller direkte ud til indkast. Ved et tap-kick sparkes der til bolden, så den er tydeligt i bevægelse, uanset om den sparkes fra hånden eller fra jorden.

### **Kommunikation**

Både som træner og spiller finder man ret hurtigt ud af, at rugby ikke kan spilles uden at der, i forbindelse med de forskellige faser i spillet, bliver tilknyttet nogle koder og signaler spillerne imellem. Alle spillere på banen bør vide, hvad holdets næste skridt er. Hvem bliver tæt involveret i næste angreb? Hvem er sat til at bringe bolden over fordelslinien (og vil blive "genstand" for support)?

Selv om forwards og backs ofte betragtes som selvstændige enheder, er det vigtigt for holdets succes, at den ene part ved, hvad den anden vil gøre og omvendt. I moderne rugby er tendensen mere og mere, at alle positioner oftere bliver involveret i kampene. Derfor bør der udvikles koder og signaler i tilknytning til de taktikker, som træneren ønsker at bruge for at overholde strategien.

Klyngehalf, stand-off og nr. 8 er normalt de spillere, som rører bolden mest under en kamp, og de er derfor tit kernen i afvikling af taktikker. De er formidlere af den umiddelbare beslutning, der er truffet for det næste angrebs- eller forsvarstræk.



*...unødvendigt  
komplicerede  
taktikker er  
ofte årsag til  
fiasko.*

Normalt vil det være en af de første backs, der har en ide om, hvad der skal "hives op af hatten" til næste angreb. Han har overblikket og kan se, hvor der er huller eller svagheder hos det forsvarende hold, og han kan sammenholde det med eget holds stærke sider. Herefter giver han besked, både ud til sine backs og ind til forwards via en kode eller et signal, hvor det næste angreb skal sættes ind.

Ved klynger og især indkast benyttes koder og signaler spillerne imellem, for at finde ud af, hvor bolden kastes hen i indkastet, hvor hopperen i indkastet vil modtage bolden, om bolden skal forlade indkastet med det samme eller om indkastet skal omdannes til en maul? Hvilken side angribes der til fra en klynge? Går bolden ud til backs, eller bringer forwards bolden frem? Alle disse beslutninger skal alle spillerne være bekendte med, - inden beslutningerne søges gennemført.

Det vil kræve koncentration og disciplin hos spillerne at kunne kommunikere som nævnt herover, - men lykkes det, er et godt fundament til et vindende hold lagt.

### **Taktik**

Taktikker drejer sig, som før nævnt, om at anvende de enkelte spilleres færdigheder og holdets kollektive styrke til at opnå det bedst mulige resultat. Taktikker skal være så simple som mulige - unødvendigt komplicerede taktikker er ofte årsag til fiasko.

På et meget tidligt tidspunkt skal træneren forsøge at opbygge holdets evner til at spille efter taktiske systemer/give holdet taktisk forståelse.

På tidlige stadier af spillet er de to principper „**at komme fremad**“ og „**support**“ rigtig taktik til et ungt/nyt hold. Ideen med at få spillere i overtal og bringe modstanderne ud af spillet, sammenholdt med individuelle færdigheder i pasninger og løb, vil være tilstrækkelig til at skabe et homogent hold.

Efterhånden som spillet udvikler sig omkring de faste situationer og de organiserede forsvarsformationer, kan det blive nødvendigt med andre taktiske manøvrer.

Hvis niveauet af de enkelte spilleres færdigheder fortsat forbedres, kan dette alene gøre spillerne i stand at slå modstanderens forsvar. Taktiske muligheder skal anvendes med hensyntagen til spillernes individuelle niveau.

### **Skyggespil.**

Skyggespil er utroligt godt som holdtræning, fordi man kan indøve holdets systemer, gameplans og taktikker.

Ideen er, at man på en hel bane spiller rugby så realistisk som muligt, så man på den måde får indøvet bl.a. opspark, indkast og andet der er relevant i spillet.

Der findes 3 variationer på skyggespil.

- A. uden modstand.
- B. semi modstand.
- C. fuld modstand.

Ved "uden modstand" spiller man, som om der er en modstander over for en. Spillet kan godt have en tendens til at blive urealistisk, og derfor er det vigtigt, at træneren ved, hvornår han skal bryde ind.

Ved "semi modstand" spiller man med det antal modstandere, der nu er til rådighed. Modstanderne skal involvere sig i spillet, men må ikke vinde boldene. Der skal ikke tackles, men kun markeres. Det er vigtigt, at træneren stadig kontrollerer, hvad der sker.

***Det er vigtigt,  
at træneren  
har kontrol  
med, hvad  
der sker.***

Ved "fuld modstand" spilles en almindelig kamp med det antal modstandere, der er til rådighed, samt anvendelse af alle spillets elementer. Man kan eventuelt aftale variation af reglerne inden man går i gang.

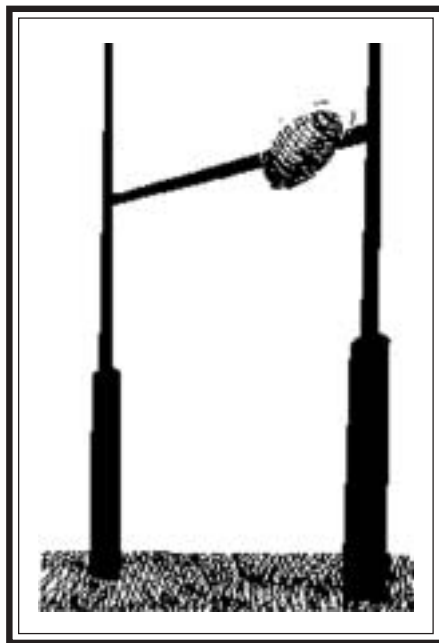
Det er vigtigt, at man indøver realistiske systemer når man laver skyggespil, og der er ingen grund til at indøve ting, man på forhånd ved, man ikke kommer til at anvende i en kampsituation.

### **TouchRugby.**

TouchRugby er et spil, som kan bruges i mange forskellige sportsgrene som opvarmning, boldbehandling eller bare for sjov. Det kan spilles overalt og af alle uanset alder og størrelse. Der spilles med det samme antal spillere på hvert hold, og ideen er at få bolden ned bag modstandernes mållinie, uden at modstanderne rører en. Det er kun tilladt at aflevere bolden bagud og modstanderne skal, for at vinde bolden, røre med begge hænder på boldbærerens hofter.

I touchrugby er kommunikation, god boldbehandling og løb vigtige elementer, og jo bedre man er til disse, des bedre bliver spillet. Der er mange forskellige variationer af touchrugby, lige fra touchrugby uden bold, til touchrugby med flere touch. Prøv selv, kun fantasien sætter grænserne.

# Tacklingen



# TACKLINGEN

I rugbyspillerts historie har der flere gange været foretaget gennemgribende regelændringer.

Kun én grundlæggende del af spillet har ikke været berørt: nemlig tacklingen.

***Når en tack-  
ling bliver  
udført korrekt  
er chancen for  
skader meget  
lille.***

Tacklinger kræver, i modsætning til hvad man umiddelbart skulle forvente, høj grad af indlæring og tekniske færdigheder.

Det er meget vigtigt at lære især unge spillere, at når en tackling bliver udført korrekt er chancen for skader meget lille.

En tackling består af flere forskellige "komponenter" nemlig retnings- og afstandsbedømmelse, timing og ikke mindst mod.

**Retnings- og afstandsbedømmelse** er vigtige for at spilleren sætte kan tacklingen rigtigt ind på modstanderen.

**Timing** drejer sig om at kunne sætte sin styrke og vægt afgørende ind for at bringe modstanderen ud af balance.

At udvise **mod** er et spørgsmål om "forpligtelse" overfor holdet og overfor spilleren selv.

Tre andre ting er vigtige for at kunne udføre en korrekt og sikker tackling.

For det første skal spilleren, så vidt muligt, sætte af med begge ben så den fremadrettede bevægelse,- dykket ind i tacklingen - bliver kraftig og med et godt drive.

For det andet skal der, for enden af dykket, et godt drive ind med skulderen på kroppen af modstanderen for at bringe ham ud af balance.

For det tredje skal man så hurtigt som muligt efter "drivet" med skulderen, omfavne/fastholde hoftepartiet eller benene på modstanderen når tacklingen falder.

Mange spillere prøver at tackle udelukkende ved hjælp af armene, men det kan umuligt matche modstanderens kraft og drive i benene. Spilleren skal, når han vil sætte tacklingen ind, bruge sine egne bens kraft til at sætte skulderen på kroppen af modstanderen og derefter bruge armene.

### **Nøglefaktorer i tacklingen :**

Principperne er stort set de samme for alle slags tacklinger, men da de er vigtige, - ikke mindst af hensyn til spillernes sikkerhed, følger her en uddybning:

#### **Tackling fra siden:**

- 1 Hold hovedet bag benene på den der tackles.
- 2 Hold øjnene åbne og se hele tiden på målet (den der skal tackles).
- 3 Spænd skuldrene i tacklingsøjeblikket.
- 4 Ram lige under ballerne med skulderen og skub til.
- 5 Slå armene om modstanderens ben og hold fast med arme og hænder.

*Tackleren dykker ind for at tackle boldbæreren fra siden. Bemærk at tacklerens højre arm er i position til at lukke om boldbæreren.*



#### **Tackling bagfra:**

- 1 Hold hovedet på den ydre side af benene på modstanderen.
- 2 Hold øjnene åbne og se hele tiden på målet (den der skal tackles).
- 3 Spænd skuldrene i tacklingsøjeblikket.
- 4 Ram lige under ballerne med en skulder og skub til.
- 5 Slå armene om modstanderens ben og hold fast med arme og hænder.
- 6 Sørg for at lande ovenpå modstanderen efter tacklingen.

*Bemærk at tacklerens højre arm, som er klar til at fastholde boldbæreren. Bemærk også placeringen af tacklerens hoved, som egentlig skulle være bag boldbæreren og ikke foran ham.*



#### **Tackling forfra:**

- 1 Hold hovedet på den ydre side af benene på modstanderen.
- 2 Hold øjnene åbne og se hele tiden på målet.
- 3 Ram med skulderen lige over hoftehøjde på modstanderen.
- 4 Spænd skuldrene i tacklingsøjeblikket.
- 5 Slå armene om modstanderens ben og hold fast med arme og hænder.
- 6 Hvis muligt, skub most. bagover i tacklingen ellers følg modstanderen ned.
- 7 Sørg for at lande ovenpå modstanderen. efter tacklingen.

*Boldbæreren er fastholdt i en fremadrettet tackling med et stærkt drive. Bemærk tacklerens kropsstilling, som er lav og med drive opad, som let flytter boldbærerens fødder fra jorden.*



***Tacklinger omkring halsen og i kraven er ekstremt farligt og skal på ingen måde tillades eller opmuntres under træning eller kamp.***

Nogle gange kan det være nødvendigt at tackle højere på modstanderen, - mellem hofter og skuldre. Dette er f.eks. tilfældet hvis modstanderen vil kunne score, hvis man bruger en dybere tackling. Her er "drivet" i benene også af stor betydning, men man søger at ramme højere på kroppen af modstanderen og omklamre hans arme så han ikke kan frigøre bolden. Kan man "slå" modstanderen bagover i tacklingen, er det at foretrække.

Det er vigtigt at lære unge og nye spillere at tackle korrekt fra starten. Tacklinger omkring halsen og i kraven er ekstremt farligt og skal på ingen måde tillades eller opmuntres under træning eller kamp..

De første erfaringer med tacklinger kan foregå på knæ. Her kan tackleren - stadig på knæ - tackle en stående modstander.

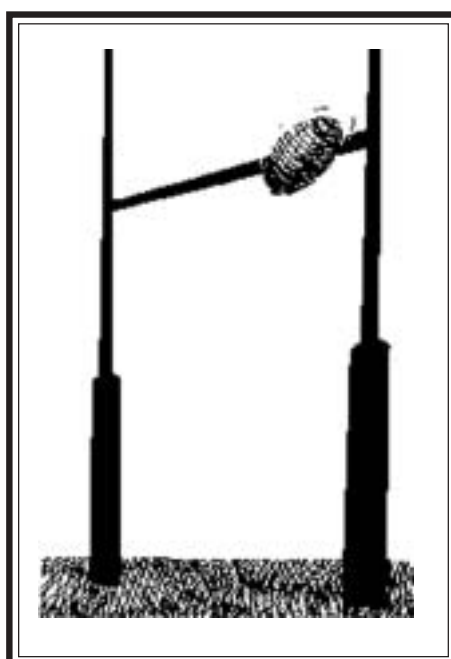
Modstanderen kan også løbe mod tackleren. Denne start understreger den lave og stabile kropsholdning hos tackleren.

Herefter kan tackle-bags introduceres. Tackle-bags giver udøveren tid til at blive vant med den udfordring en tackling kan være. Dette kan så udvikles til én mod én situationer, hvor man går, og slutteligt løber, tackleøvelsen igennem. Bliver en spiller nervøs, kan træneren altid falde tilbage til øvelser med tackle-bags.

Tacklinger er en del af spillet, som mange udøvere frygter, så det er en god idé at lede udøveren igennem til den positive følelse det er at sende modstanderen til jorden med en perfekt tackling. Det er utvivlsomt et af rugbyspillerens bedste øjeblikke!

Den tacklede spiller har også sit ansvar. Han skal straks gøre bolden så spilbar som muligt for supporten. Målet er at holde spillet flydende. Derfor skal boldbæreren, i tacklingen søge at falde til en position, hvor han selv er mellem bolden og modspillerne. Hvis dette ikke er muligt, må han, i faldet, placere bolden væk fra modspillerne, - altså imod sin egen baglinie. Herved kan supporten hurtigt erobre bolden og føre spillet videre.

# Øvelser





# ØVELSER

## Træning generelt:

Tag antallet af spillere i betragtning.

Start med simple øvelser. Alt efter hvor hurtigt spillerne opfatter formål og øvelser, så forøg sværhedsgraden og udbyg eventuelt øvelserne.

Hvis en øvelse synes svær for spillerne, så brug ikke for meget tid på den; - find en enklere øvelser om samme emne.

Afsæt ca. tider til øvelserne.

Skift mellem individuelle øvelser til gruppeøvelser.

Forklar hvorfor du sætter øvelsen op. Hvad er dens formål? Vær sikker på at spillerne forstår, hvad de skal i gang med og hvorfor.

Mens en øvelse kører, så gør klar til den næste, evt. ved hjælp af en gruppe spillere. Men vær også opmærksom på, hvordan spillerne klarer øvelserne.

Vær sikker på, at alle kan se øvelsen og høre dig. Instruktioner skal være korte, klare og understrege de nøglefaktorer du leder efter.

Variér din stemme, vær livlig.

*Variér din  
stemme, vær  
livlig.*

På de følgende sider giver vi nogle ideer til hvordan man kan træne forskellige spilsituationer. Vi har valgt 10 boldbehandlingsøvelser og 10 kontaktøvelser ud.

Øvelserne er ment som forslag; mulighederne er mange, og de kan varieres. Areal, antal spillere og øvelsernes omfang kan varieres efter behag.

Forsvarsspillerne kan bære tackle-skjold, der kan mindske risikoen for skader.

Symboler i forbindelse med tegningerne:

-  **Kegle**
-  **Tacklepude**
-  **Spilretning**
-  **Løbsretning**
-  **Pasning/spark**
-  **Rugbybold**
-  **Forsvarende spiller**
-  **Angribende spiller**
-  **Klynge**
-  **Indkast**
-  **Ruck**
-  **Maul**

## 10 boldbehandlingsøvelser

**Formål:**

Generel boldbehandling

**Deltagere:**

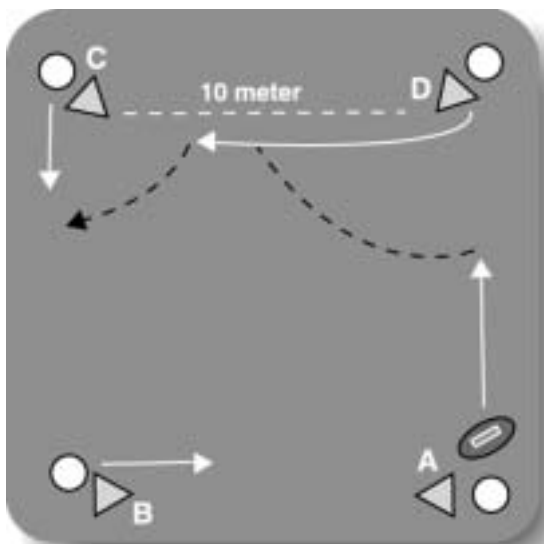
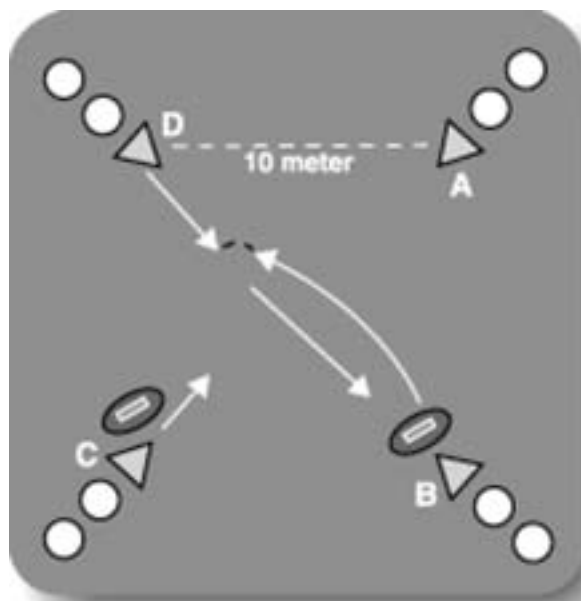
Minimum 6 spillere

**Materiale:**

4 kegler og 2 bolde

**Beskrivelse:**

Spiller med bold løber til modsatte kegle og laver en "pop"- aflerevring til forreste mand. Øvelsen gentages indtil alle har prøvet



**Formål:**

Generel boldbehandling  
- aflerevring foran modtager

**Deltagere:**

Minimum 4 spillere

**Materiale:**

4 kegler og 1 bold

**Beskrivelse:**

Spiller ved kegle A, løber med bold mod kegle D. Spiller ved denne kegle løber mod kegle C og modtager en bold fra spilleren ved kegle A.

**Vigtigt !** Aflerevringen skal ligge foran modtageren.

**Formål:**

Indøve præcise aflerevninger

**Deltagere:**

8 spillere - eller derover

**Materiale:**

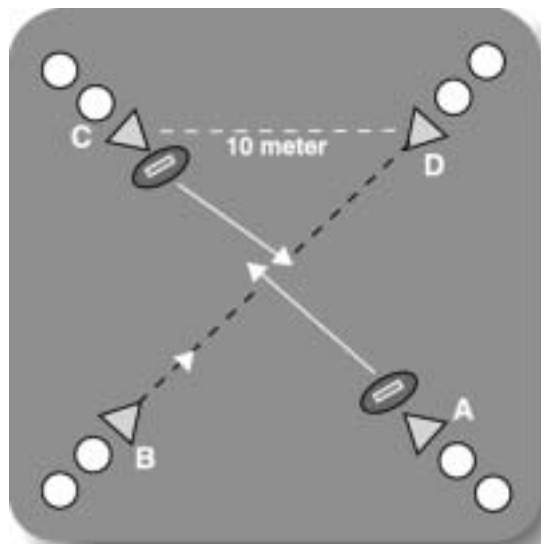
4 kegler og 2 bold

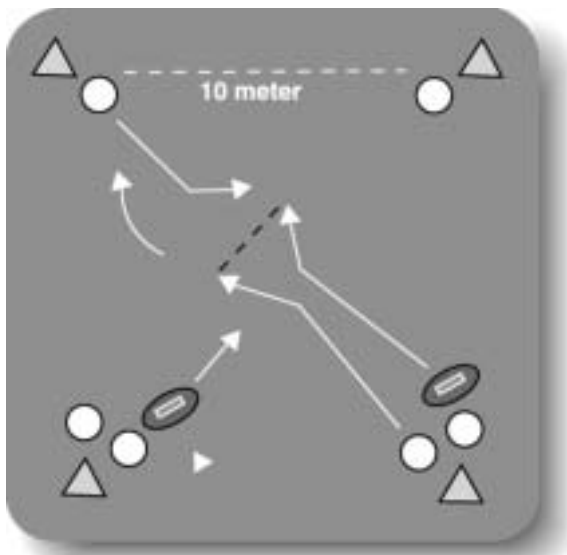
**Beskrivelse:**

Spiller med bold løber til midten og laver en aflerevring til venstre.

Fortsætter sot løb lige ud.

**Vigtigt !** Spilleren der skal modtage bolden skal kommunikere med boldbæreren.





**Formål:**

Indøve afleveringer

At "trække" modstanderen

Kommunikation

**Deltagere:**

Minimum 8 spillere

**Materiale:**

4 kegler og 2 bolde

**Beskrivelse:**

2 spillere angriber en modstander, som tackler. Boldbæreren laver en aflevering på det rette tidspunkt.

**Vigtigt !** Boldbæreren skal "trække" en modstander.

**Formål:**

Indøve afleveringer

At "trække" modstanderen

Kommunikation

**Deltagere:**

Minimum 4 spillere

**Materiale:**

6 kegler og 1 bolde, evt. tacklepuder

**Beskrivelse:**

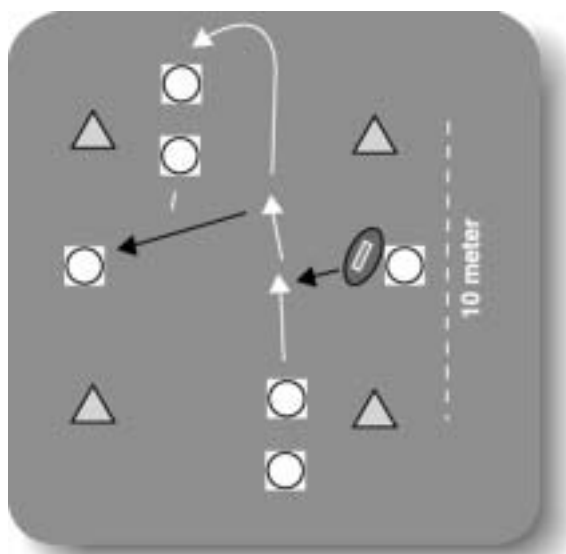
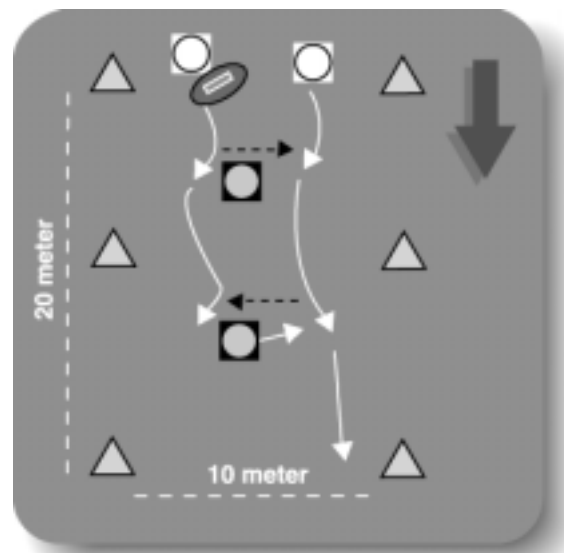
2 spillere angriber

1 spiller forsvarer.

Boldbæreren afleverer på det rette tidspunkt.

**Vigtigt !** Boldbæreren skal få modstanderen til at bevæge sig.

Kan udbygges !



**Formål:**

Hurtige afleveringer

**Deltagere:**

Minimum 4 spillere

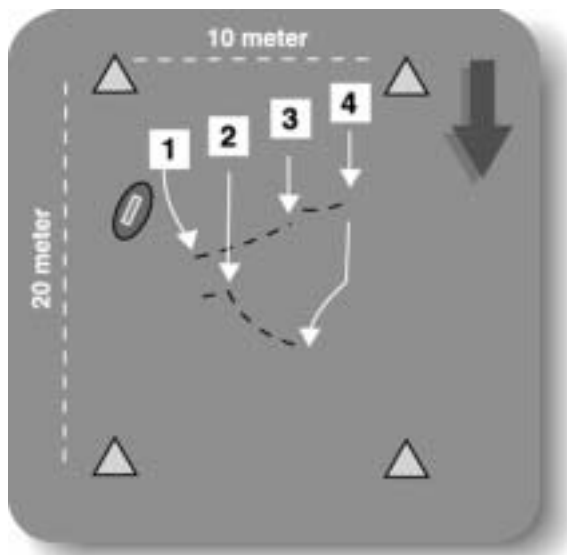
**Materiale:**

4 kegler og 1 bold

**Beskrivelse:**

Spiller løber mod midten og modtager en bold. Afleverer hurtigt videre til den anden spiller i midten.

**Vigtigt !** Grundregler for modtagning og aflevering kan udbygges med forsvarende mand i midten.



**Formål:**

Indøve afleveringer.

**Deltagere:**

Min. 4 spillere

**Materiale:**

4 kegler og 1 bold

**Beskrivelse:**

Nr. 1 afleverer til nr. 3 (miss pas), som afleverer til nr. 4.

Gentages.

**Vigtigt !**

Husk kommunikation og grundregler for aflevering

**Formål:**

Indøve boldbehandling.

**Deltagere:**

Min. 5 spillere

**Materiale:**

4 kegler og 1 bold

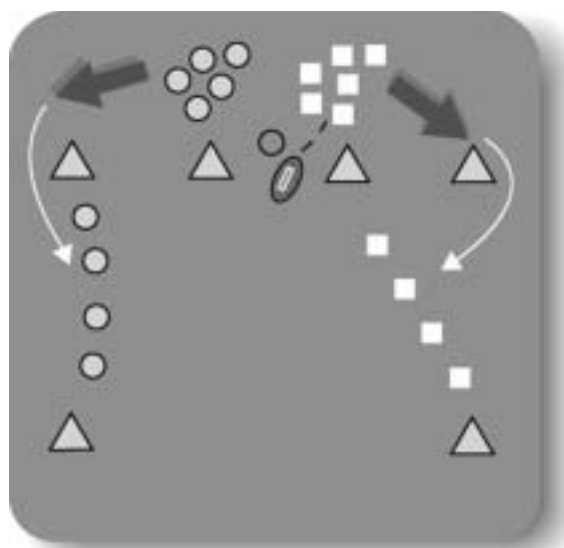
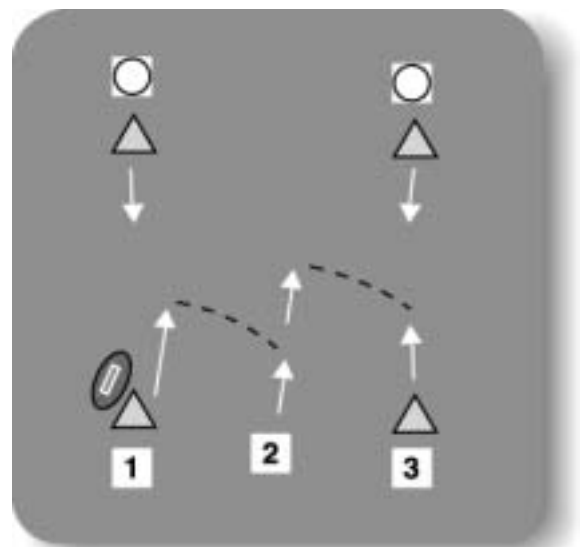
**Beskrivelse:**

3 spillere løber og spiller bolden.

Spilleren i midten modtager og spiller bolden hurtigt videre - inden modstanderen kommer op og tackler

**Vigtigt !**

Husk kommunikation og ordentlige afleveringer



**Formål:**

Indøve kædespil med modstand

**Deltagere:**

Min. 8 spillere

**Materiale:**

6 kegler og 1 bold

**Beskrivelse:**

2 grupper spillere står ved hver deres kegle. Boldbæreren spiller bolden til én af grupperne, som løber udenom keglen og etablerer et angreb indenfor den afmærkede bane. Gruppen uden bold løber udenom den modsatte kegle og forsvarer.

**Formål:**

Indøve realistiske spilsituationer

**Deltagere:**

Min. 4 spillere

**Materiale:**

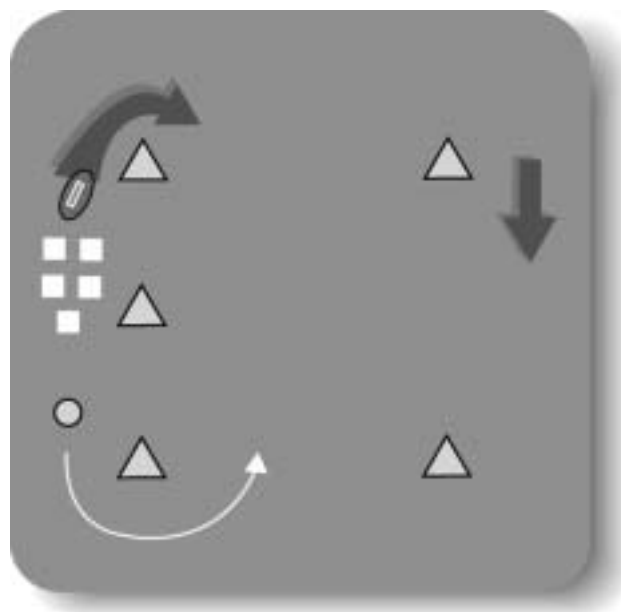
5 kegler og 1 bold

**Beskrivelse:**

En gruppe med bolden løber udenom keglen og etablerer et angreb. Én spiller forsvarer og tackler. Den tacklede spiller deltager nu som ny forsvarer, således at der nu er en angriber færre, - og en mere der tackler.

**Vigtigt !**

Kan udbygges !



## 10 kontaktøvelser

### *Opsamling af bold, mød modstand*

**Område:**

5 x 10 m

**Deltagere:**

2 spillere

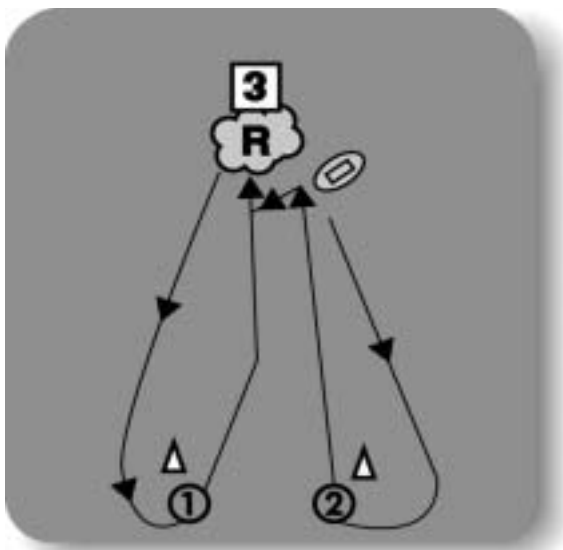
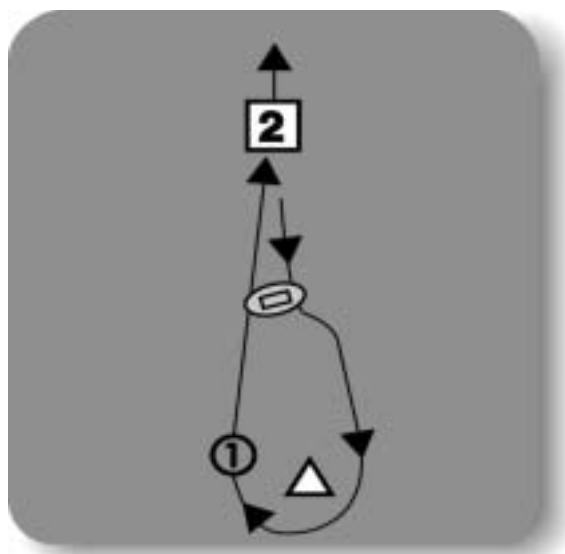
**Materiale:**

1 kegle og 1 bold

**Beskrivelse:**

Nr. (1) løber frem, samler bolden op og løber lavt ind i modstand (2) og skubber denne 7-8 skridt, hvorefter (1) lægger sig for at danne en ruck. Straks efter rejser (1) sig hurtigt på benene, samler bolden op igen, løber tilbage og lægger bolden på halvvejen.

(1) runder keglen og starter på ny.



### *Modtage aflevering, møde modstander*

**Område:**

10 x 10 m.

**Deltagere:**

3 spillere

**Materiale:**

1 bold og 2 kegler

**Beskrivelse:**

En "klyngehalf" (1) løber frem, laver en flad pasning fra jorden til en bagfra kommende forward (2), som modtager og løber ind i modstand (3), skubber denne 7-8 skridt og går på jorden.

Klyngehalven samler op, løber tilbage og lægger bolden hvor han passede fra. Begge angribere løber tilbage rundt om keglene og starter forfra.

### *Ball-wrestling*

**Område:**

3 x 3 m.

**Deltagere:**

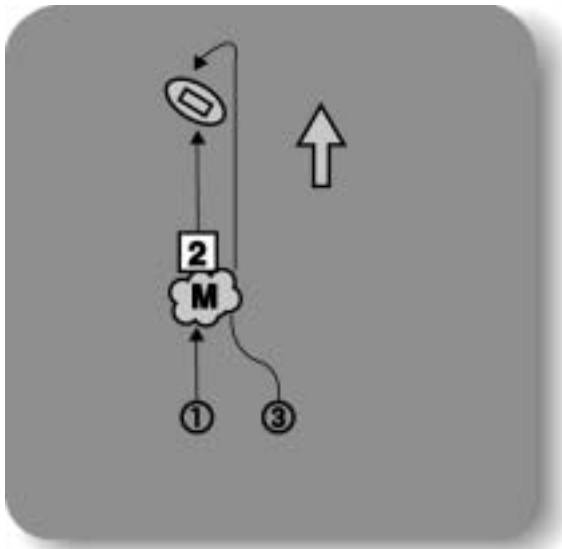
2 spillere

**Materialer:**

1 bold

**Beskrivelse:**

Simpel men meget effektiv øvelse, hvor man prøver at flå bolden fra hinanden. 5 forsøg til hver for at få bolden fra den anden



**Mini maul-øvelse (drill)**

Område: bredde 6-8 m

3 spillere

1 bold

(1) løber ind i modstand (2).

(3) kommer ind på (1)'s åbne side og beskytter bolden.

Modstanden skubbes et par skridt og (3) bryder af, løber frem foran de to andre, placerer bolden på jorden, løber 3-4 skridt længere frem og vender front mod de to andre.

(3) bliver nu modstand, (2) samler bolden op og løber ind i (3) osv.

Kan udbygges så en ekstra spiller kommer fra dybde og bliver spillet fra maulen og derefter løber i front og bliver modstand

**Maul, tre mod to**

Område:

Bredde 10 m.

Deltagere:

5 spillere

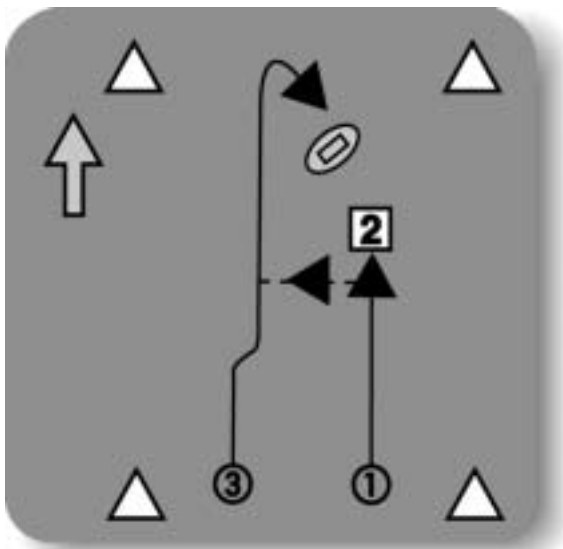
Materiale:

1 bold og 4 kegler

Beskrivelse:

3 spillere forsøger at bringe bolden fremad og samtidig dække bolden af for modstanderne.

Kan udbygges med flere spillere og eventuelt en klyngehalf.



**Tackling, to mod en**

Område:

Bredde 10 m.

Deltagere:

3 spillere

Materiale:

1 bold og 4 kegler

Beskrivelse:

(1) løber frem og lader sig tackle af modstand (2), (3) reagerer alt efter om (1) placerer bolden på jorden (opsamling) eller om (1) afleverer i tacklingen - (løber da i position til at modtage pasningen).

(3) løber frem, placerer bolden på jorden og bliver nu modstand

Kan udbygges til en lille kampsituation, hvor der bruges flere spillere.

### Kontakt/supportøvelse 1

#### Område:

10 x 20 m.

#### Deltagere:

4 spillere

#### Materiale:

1 bold, 4 kegler og 1 tacklepude

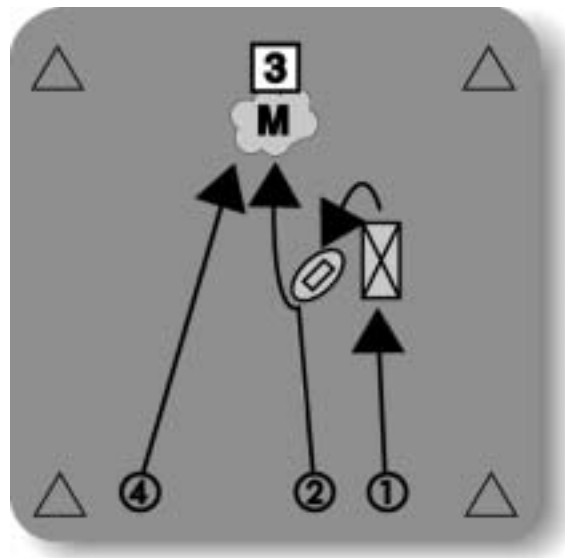
#### Beskrivelse:

En bold placeres på toppen af tacklepuden. (1) løber frem og tackler puden. (2) kommer i support, samler bolden op og fortsætter ind mod stand (3) og sætter en maul op. (4) kommer til og går ind og sikrer bolden.

(1) sørger for hurtigst muligt for at komme i support til at modtage en flad pasning fra (4).

Kan også udføres med ruck i stedet for maul.

Antal spillere kan varieres.



### Kontakt/supportøvelse 2

#### Område:

Bredde 15 m.

#### Deltagere:

10 spillere

#### Materiale:

1 bold og 6 kegler

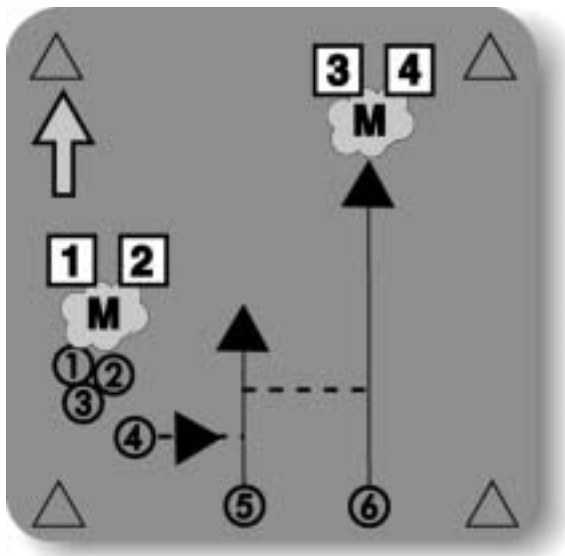
#### Beskrivelse:

3 angribere (1,2 og 3) sætter maul op på to forsvarere (1 og 2).

En klyngehalf (4) modtager bolden og passer den til en bagfra kommende supportspiller (5). Denne passer videre til næste "kædespiller" som sætter en maul op på to nye forsvarere (3 og 4).

Nærmeste support sikrer bolden mens resten stiller sig klar til et nyt angreb i kæden.

Rækkefølge på hvem der laver hvad i denne øvelse er underordnet, da alle kædespillere med tiden må forventes at kunne sætte en maul eller ruck op og forwards tilsvarende med tiden bør blive habile boldbehandlere. Har man en fast klyngehalf bør han hele tiden være led mellem forwards og backs.





### **Tackle-øvelse**

#### **Område:**

20 x 20 m.

#### **Deltagere:**

Alle spillere

#### **Materiale:**

4 tackle-puder

#### **Beskrivelse:**

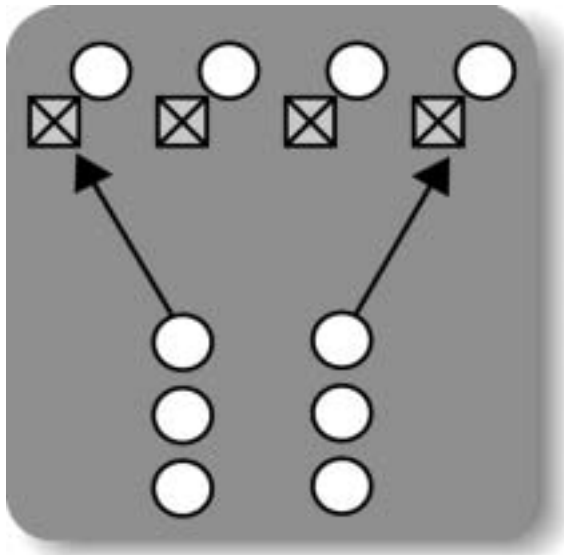
Spillerne arrangerer sig i to rækker som anført og de 4 tackle-puder stilles på række (3-4 m. ml. hver).

For venstre rækkes spillere nummereres tackle-puderne fra venstre 1-2-3-4.

For højre række gælder nummereringen fra højre!

Kalder træneren tallet 1 løber de første to spillere, som vist og tackler deres pude nr. 1. Kaldes 2 tackles pude nr. 2 osv.

4 spillere står bag hver sin pude og rejser dem op mellem tacklingerne

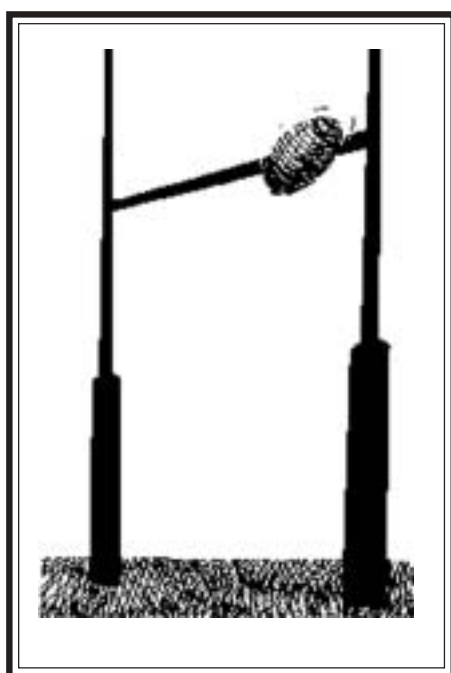


### **Mini rugbykamp.**

Uanset antal spillere til træning (dog mindst 6), kan træneren altid arrangere en lille kamp med kontaktelemeter, som han selv vælger. Jo færre deltagere, jo højere intensitet for den enkelte.

Træneren kan stoppe kampen efter behag og justere spillere og hold, og derefter sætte det i gang igen.

# Fitness



# FITNESS

## Opvarmning

Med opvarmning menes der en aktivitet, der går forud for træning og konkurrencer med den hensigt at fremme præstationsevnen og forebygge skader, - eller en indledende fase, hvor man mentalt indstiller sig på det, man skal lave under træning eller i en konkurrence.

Det er mest almindeligt at bruge fysisk aktivitet som opvarmning. Øvelser hvor man bruger kroppens store muskelgrupper med en stigende og individuelt tilpasset intensitet.

Der er lavet mange undersøgelser over, hvorvidt opvarmningen har en positiv virkning på resultaterne, og man er kommet frem til, at det er hensigtsmæssigt med en tilpasset opvarmning forud for et stykke fysisk hårdt arbejde, blandt andet for at øge den fysiske og psykiske præstationsevne, styrke motivationen og for at forebygge skader.

Vi skal ikke her komme ind på, hvad der rent fysiologisk sker med kroppen under opvarmning, men i stedet komme med nogle grundprincipper og retningslinier for en god rugbymæssig opvarmning.

Der findes et utal af metoder og måder at lave en opvarmning på, men ens for dem alle er følgende retningslinier:

- Opvarmningen bør starte i et roligt tempo. 5-6 minutters let jogging kan være en god start.
- Tempoet øges med tiden samtidig med, at opvarmningen går fra at være generel til at blive mere speciel. I denne specielle del af opvarmningen forberedes muskler og led på de bevægelser og belastninger, som træning og konkurrencer kræver.
- I den første del af opvarmningen er det vigtigt, at undgå store bevægelsesudslag og temposkift i opvarmningen, da dette kan resultere i skader.
- Opvarmningen bør indeholde udstrækning af musklerne, da dette også er skadeforbyggende.
- Opvarmning før kamp bør normalt være mere omfattende end i den daglige træning.
- Opvarmningen bør have en varighed af 25 - 45 minutter, dog lidt længere før kamp.
- Udøvere i dårligere træningstilstand skal have en kortere og mindre intensiv opvarmning end de mere veltrænede.
- Er det koldt og blæsende, må man tage tøj på, som hjælper en til at holde varmen.

***Opvarmning før kamp bør normalt være mere omfattende end i den daglige træning.***

Endvidere skal man også huske på, at ældre rugbyspillere har behov for længere opvarmning end yngre. Progression i løbet af opvarmningen er også meget vigtigt for dem der er lidt oppe i årene.

På de næste sider er der et eksempel på, hvordan et opvarmningsprogram kan se ud.

**Anvend altid en  
rugbybold ved  
opvarmningen.**

Start med let løb rundt på rugbybanen, varier løbet med små øvelser f.eks. hælspark, knæløft, sideløb, baglænsløb, gadedrengeløb, lange/korte kridt, etc.  
Denne løbetur vil tage ca. 5-6 minutter.  
Anvend altid en rugbybold ved opvarmningen.

Dernæst samles man og laver strækøvelser af de store muskelgrupper. Det er en god ide, at starte nedefra og så bevæge sig oppefter, således at man starter med fødder, ankler, knæ, haser, lårben, hofter, ryg, mave, arme, skuldre, nakke, albuer for så at slutte af med hænderne.

Man vil hurtigt blive kold, hvis man skal stå stille og lave alle disse strækøvelser på en gang, så derfor vil det være en fordel, at variere med løb indimellem.

Strækøvelserne skal være rolige og holdes i 8-12 sekunder, gentage hver øvelse 3-5 gange.

Dernæst skal man gå over til styrkeøvelserne, armstræk, mavebøjning, benbøjning, rygstræk, reaktionsøvelser etc. Disse øvelser gentages 10-15 gange eventuelt par vis.

Der er nu gået ca. 25-30 minutter, og den generelle del er ved at være overstået. Intensiteten stiger samtidig med, at man går over til den mere specielle del, hvor muskler og led forberedes på de bevægelser og belastninger, som træning og konkurrencer kræver.

I denne specielle del er bolden et vigtigt redskab. Her laver man simple bold- og rugbyrelaterede øvelser. Kun fantasien sætter grænser for, hvad der kan laves her.

Opvarmningen er ved at være overstået og man kan passende afslutte med en afspændingsfase eller koncentrationsfase, for lige også at få hovedet med.

Spillerne kan eventuelt lige få et par minutter for sig selv til at ordne det sidste. Få lidt vand og gå hurtigt videre, så ingen når at blive kolde.

**Husk:  
Varmecreme  
er ikke  
opvarmning !**

Husk: Varmecreme er ikke opvarmning !

### **Nedvarmning.**

Når man så er færdig med kamp eller dagens træning, er det fristende, at styrte ind i klubhuset, men det er bl.a. her, at træneren skal vise sit værd. Det er lige så vigtigt at nedvarme, som det er at opvarme. Det tager 5-10 minutter, og så kan man med ro i sjælen gå ind.

Tag noget overtrækstøj på, så man holder på varmen. Jog derefter rundt om banen, mens man ryster arme og ben. Gentag derefter de samme strækøvelser, som blev brugt under opvarmningen: fødder, ankler o.s.v.

Det er vigtigt, at spillerne drikker rigeligt vand e.l. under nedvarmningen og i øvrigt snakker med de andre om kampen og træningen.

Lad nedvarmningen blive en fast rutine efter hver kamp eller træning.

*Jo bedre form en spiller er i, jo sjovere bliver hans oplevelse af rugbyspillet.*

## Konditions- og muskeltræning

Jo bedre form en spiller er i, jo sjovere bliver hans oplevelse af rugbyspillet. Rugbyspillet mange facetter kræver en god grundkondition, et godt koordineret bevægeapparat, udholdenhed og en vis portion styrke, alt efter hvilken position man spiller.

### **Spillere i god form**

- er spiller på et højere niveau i 80 min.
- laver færre fejl
- får færre skader.
- kommer sig hurtigere over skader.
- ser bedre ud - de bærer rundt på mindre fedt.
- er vindere!

## Løbetræning

Når man har løbet kontinuerligt - dvs. uden afbrydelser ca.. 30-45 min., ca. 3 gange om ugen, i 3-4 måneder - kan man prale af at have en god grundkondition. Så har man langsomt vænnet vejrtrækning, hjerte, muskler, ledbånd og sener til et øget præstationsniveau. At arbejde sig tålmodigt op til en god grundkondition er vigtigt, da det især tager lang tid for sener og ledbånd at vænne sig til øgede belastninger.

En rugbyspiller kan altså ikke regne med, at han kan komme, når kampsæsonen starter, og deltage risikofrit på samme niveau, som spillere der har haft den nødvendige forberedelse til sæsonstarten. Han kan ikke følge med rundt på banen, og han vil efter al sandsynlighed løbe ind i en skade netop i sener eller ledbånd. Så ikke mindst for at undgå ærgerlige skader er det vigtigt, at træneren får spillerne til at forstå vigtigheden af fysisk træning. Mod sæsonens start kan man med fordel bruge "fartlek" (svensk udtryk, fartleg på dansk), som dækker over, at man under løb over længere distancer kan variere sit tempo efter behag. Eksempel: Jog 100m - 50% af max. fart, 50m - 80% af max. fart, 30m. - jog 80 m osv. Når grundformen er støbt, kan man begynde at arbejde sig ind på den rugbyrelaterede løbetræning. Den skal helst forme sig forskelligt fra position til position. I grove træk man dele op således:

### **Props & 2. Række:**

Disse fire har et stort løbepensum i løbet af en kamp. De skal være i rigtig god form. Tit forholder det sig lige omvendt med netop disse positioner på banen. Direkte fra de faste situationer i spillet skal de videre til breakdown og erobre/generobre bolden. Skal de være der før modstanderne -og det skal de! - skal de sigte mod 3/4 af max. hastighed fra hver klynge til hvert breakdown. Da der selvfølgelig også skal arbejdes fysisk hårdt i fast og løst spil, levner det ikke mange muligheder for at puste ud ind imellem. Træneren, og ikke mindst holdet, belønnes ved at have disse spillere i fin form.

### **Hooker & 3. Række:**

For disse fire gælder eksplosionsagtige afsæt og høj acceleration. De skal være de første ved breakdown. Altså foruden god grundkondition gælder spurtræning over distancer på mellem 10 og 30 m. Hookeren ses ofte som en 3. flanker, især omkring indkast, og bør trænes sådan. Tredje række forventes at kunne være der, hvor bolden er, og det udgangspunkt stiller store krav til deres fysiske træningstilstand.

### **Klyngehalf, stand-off & centres:**

Der vil typisk være flere situationer i en kamp, hvor disse 4 spillere kan puste lidt ud. Til gengæld vil man kunne forlange kvalitet og hurtighed i deres arbejde, når de er i aktion. Dette skal også overføres til træningen, som primært bør bestå af spurt over kortere distancer (10-40 m.) med indlagte pauser.

### **Wings & fullback:**

Med mindre "de sidste 3" selv leder efter arbejde i en kamp, kan de have endog temmelig lange perioder uden at få pulsen op. I dag bruger mange hold dog "de sidste 3", især fullbacken, til crashballs eller til at lukke et forsvar op med. Der forventes kvalitet og hurtighed, når de er involverede i spillet. De skal være hurtige fra mærket og være spurtstærke.

## Styrke- og muskeludholdenhedstræning

Rugby er en kontaktsport, hvilket i sig selv er et godt argument for at styrke muskulaturen og udvikle dens udholdenhed. Som tidligere nævnt har det også, over en længere periode, en gavnlig virkning på sener og ledbånd, så disse også kan tåle en øget belastning. Træneren bør derfor også lægge styrke- og udholdenhedstræning for musklerne ind i en "blid" opstartsfasen før sæsonstart og opildne spillerne til selv at gøre det samme i deres personlige træning.

Muskelstyrke vil bedst kunne trænes med adgang til et vægtrum eller -center. Muskelstyrken øges ved høj belastning og få (4-6) gentagelser med vægte, gerne en 3-4 sæt med mellemliggende pauser og gerne 2-3 gange ugentligt. For at undgå overbelastningsskader er det vigtigt med en langsom opstart. Efter 2-3 måneder kan spillerne begynde at træne mere eksplosivt. Især forwards vil drage nytte af styrketræning.

Muskeludholdenhedstræning kan sagtens indgå i den faste træningstid med brug af en bold, hvilket også vil gøre den mere underholdende. Der er brug for flere gentagelser, hvor spillerne bringes til udmattelse, hver gang de er i arbejde. Der bør indlægges pauser. Alle spillere på et rugbyhold har brug for muskeludholdenhed.

*....hvis man har det fysiske overskud til at spille rugby, vil det være tilsvarende sjovere.*

For mange danske trænere vil disse retningslinier virke som ren utopi, da man ikke altid råder over et helt hold, og som følge deraf, er der ingen særlig konkurrence om positionerne. For spillerne drejer det sig først og fremmest om at lære spillet at kende. Så ovenstående skal betragtes som et mål at arbejde hen imod, for hvis man har det fysiske overskud til at spille rugby, vil det være tilsvarende sjovere.

Udholdenhedscirkelprogrammet på næste side er et eksempel, som man med fordel kan bruge i træningen.

## Rugbyrelateret cirkeltræning, muskeludholdenhed

Cirkeløvelser.

Alle øvelser udføres parvis. Hvert par benævnes hhv. 1 og 2. Varighed ca. 30-45 sek. pr. udførelse. 15-30 sekunders pause mellem hver udførelse. Der skiftes til næste øvelse, når begge parter har fuldført en øvelse.

Øvelsesområde:  
10 gange 30 m.



Post 1. Udholdenheds-, reaktions- og passeøvelse: 1 løber mellem de to langsider frem og tilbage. Ved hver ende tager han en armstrækning (ansigtet mod øvelsesområdet), hvorefter han fra jorden sætter i en spurt. Han modtager en tidlig pasning fra 2, som står midt mellem de to langsider med en bold. 1 passer bolden tilbage og fortsætter mod anden langside, hvor han igen udfører en armstrækning osv.

Post 2. Udholdenheds-/passeøvelse: 1 ligger på ryggen med bøjede knæ. Han udfører en mavebøjning, hvor han på toppen modtager en aflevering fra 2 og med det samme sender den tilbage for herefter at foretage endnu en mavebøjning osv.

Post 3. Reaktions- og passeøvelse: 1 står med en bold på den ene langside (ansigtet vendt mod anden langside), 2 står lige bag ham. 1 triller bolden ud, og 2 løber straks efter den og samler den op eller kaster sig på den. Bolden passes umiddelbart efter tilbage, hvorefter 2 løber bag 1, som igen triller bolden ud osv.

Post 4. Tackle- og udholdenhedsøvelse: 1 står mellem de to langsider, nede i knæ og bredstående. Her modtager han 2, som kommer løbende fra langsiden, ved at sætte skulderen i maveregionen på ham. I én fortsat bevægelse løftes 2 af tackleren, 1 står udstrakt. 2 sættes ned igen. 2 løber tilbage og vender. Ny tackling.

Post 5. Passe- og færdighedsøvelse: 1 står på langsiden med en bold, 2 foran ham med ryggen til. Bolden kastes i vejret foran 2, som løber frem, hopper op og sikrer bolden. 2 fortsætter til anden langside og laver en dive-score bag denne. Han løber tilbage og passer til 1. Forfra.

Post 6. Udholdenheds- og styrkeøvelse: 1 står med tackleskjold mellem de to langsider. 2 løber, med en bold, fra den ene langside mod 1, møder ham hårdt med skulderen forrest (bolden væk fra modstanderen), driver en 5-6 skridt og løber til modsatte langside, hvor han vender. Forfra. (Øvelsen kan laves, hvor bolden samles op fra jorden inden kontakt og lægges under/efter).



**Man kan selv  
være med til  
at forebygge  
skader ved  
altid at varme  
ordentligt op,**

## **Idrætsskader.**

Hvad enten du er dartspiller, langdistanceløber eller rugbyspiller, vil der altid være en risiko for, at du kan blive skadet. Som rugbyspiller er man ikke mere udsat for skader end i andre sportsgrene, og det på trods af at rugby er en kontaktsport. Som idrætsudøver kan man selv være med til at forebygge skader ved f.eks. altid at varme ordentligt op, gøre strækøvelser og endvidere altid at lytte til din krops advarselssignaler.

Skader opstår ofte ved dårlig opvarmning, men også andre faktorer gør sig gældende, heriblandt.

- Dårlig træningstilstand
- Forkerte træningsøvelser
- Forkert træningsplanlægning
- Overtræning
- Dårlig teknik
- Uforsigtighed
- Overtrædelse af regler
- Dårlige baneforhold, vejforhold m.v.
- Dårligt eller uhensigtsmæssigt materiel og udstyr
- Idrættens art og karakter
- Uheld

Idrætsskaderne kan så inddeles i 2 typer:

- 1 Akutte skader
- 2 Overbelastningsskader

### **Akutte skader.**

Akutte skader er skader, der opstår pludseligt under træning eller konkurrence. Det kan være fibersprængninger, forstuvninger, flækkede øjenbryn, knoglebrud, forstrakte ledbånd, o.a.

Hvordan behandler man så disse skader?

**Ved et knoglebrud** gælder følgende fremgangsmåde:

- 1 Dæk en åben skade med ren forbindelse
- 2 Placer den skadede legemsdel højt
- 3 Læg legemsdelen i en skinne eller støt en brækket arm ind til kroppen
- 4 Fiksér den skadede legemsdel bedst muligt ved transport. Leddene på begge sider skal fikséres
- 5 Få den skaderamte på skadestuen hurtigst muligt - læg en ispose omkring brudstedet.

### **Ved ledbåndsskader.**

Hurtig nedkøling, hvile, støtte den skadede del og så afsted til skadestuen.

Men ellers er det en god ide, at lære RICEM systemet

## RICEM

- stop aktiviteten
- spørg hvor det gør ondt
- se på skaden - og vurder
- iværksæt behandling

( Ro ) - slap af - så længe der er smerter

- forhindrer forværring
- forhindrer ny skade

( Is ) - ispose, koldt vand, isterninger

- nedsætter smerten
- nedsætter evt. blødning
- brug is 1-2 døgn (1/2 time hver 2. time )

( C ) - compression - elastikbind

- begrænser blødning
- brug compression 1-2 døgn ( ikke om natten )

( E ) - elevation

- placer skadestedet højt så blodtrykket sænkes på skadestedet

( M ) - motion

- bevæg den skadede del, men ikke vægtbæring.

### **Overbelastningsskader.**

Overbelastningsskader er skader, som opstår som følge af forkert belastning eller træning over længere tid.

Årsagen kan f.eks. være overtræning, misforhold mellem træningsbelastning og idrætsudøverens træningstilstand, forkerte eller forkert udførte øvelser.

Overbelastningsskader er kendetegnet ved bl.a. ømhed, smerte, hævelse, irritation, nedsat præstationsevne og uoplagthed.

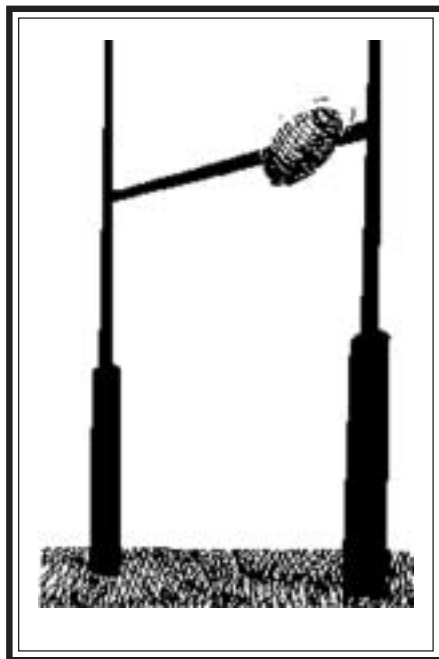
Behandlingen af disse skader kan variere meget, men ens for alle er **hvile**, indtil spilleren er smertefri og så stille og roligt kan gå i gang igen. Det er en god ide, at tale med en fysioterapeut, som eventuelt kan hjælpe spilleren med tilrettelæggelse af et genoptræningsprogram.

**HUSK:**  
**Når noget er gået i stykker, skal det heles!**

HUSK: Når noget er gået i stykker, skal det heles!

Undgå konkurrencepræget aktivitet indtil funktionen er genvundet 100 %.

# Regler



# REGLER

Nedenstående er en hurtig indføring i de vigtigste rugbyregler.

## Off-side i åbent spil

I åbent spil er man off-side, hvis man er foran en medspiller, som har bolden, eller som sidst har spillet den.

Når man er off-side betyder det, at man er ude af spillet, til man igen bringes on-side.

Så må man ikke tage del i spillet på nogen måde, og man må heller ikke bevæge sig hen imod en modstander, som skal til at spille bolden.

Hvis en bagvedstående spiller f. eks. sparker bolden fremad, må en spiller, som er i off-side position ikke bevæge sig fremad, så længe han er off-side.

- 1 Enhver spiller bliver off-side på et tidspunkt i en kamp, men han bliver kun straffet for det, hvis han tager del i spillet.
- 2 Selv om man er foran bolden, er man ikke nødvendigvis off-side.

## On-side i åbent spil

En spiller, der er off-side kan bringes on-side på 4 måder:  
(det forudsættes stadig at spilleren, som er off-side ikke deltager i spillet)

- 1 Hvis en medspiller, som sparker bolden fremad, mens han befinder sig bag den pågældende spiller, løber frem foran ham lige efter. En undtagelse er den såkaldte 10-meterregel, som siger, at hvis spilleren i den situation er mindre end ti meter fra en modstander, som griber bolden, skal han bevæge sig 10 m. væk fra denne modspiller.
- 2 Hvis enhver anden medspiller, som var on-side i sparkeøjeblikket, løber foran ham.
- 3 Hvis en medspiller med bolden løber foran ham.
- 4 Hvis han løber tilbage bag en af disse medspillere.

## Klynger og off-side ved klynger

Alle forwards skal deltage fastbundet til klyngen fra starten. Ingen må bryde op før bolden er ude af klyngen.

For alle, undtagen klyngehalven, løber off-side linien bagved bageste fod i klyngen, parallelt med baglinien. Spillere, som ikke deltager i klyngen, skal blive bag denne linie til bolden er ude af klyngen.

For klyngehalven løber off-side linien gennem bolden i klyngen. Klyngehalven skal blive bag denne linie, til bolden er ude.

Tighthead-proppen skal binde på loosehead-proppen ved at putte sin højre arm udenpå dennes venstre arm. I stedet for at putte venstre arm indenpå kan loosehead-proppen sætte den på sit venstre knæ.

Klyngehalven skal sætte bolden lige ind langs midtlinien i klyngen. Klyngehalven står 1 meter fra klyngen med front mod midtlinien.

Han holder bolden med begge hænder foran sig og sætter bolden ned og ind i én bevægelse.

### **Off-side ved indkast**

Spillerne, der tager del i indkastet er "indkast-forwards", de to klyngehalver, indkasteren og dennes modstander med "samme rygnummer".

For dem gælder det, at indtil bolden har rørt en spiller eller jorden, er midtlinien i indkastet off-side linie. Derefter er bolden off-side linie.

Off-side linien for backs ligger 10 m. fra midtlinien i indkastet.

Indkastet starter når bolden forlader kasterens hånd.

Indkastet afsluttes når en af følgende 4 ting sker:

- 1 Bolden forlader indkastet.
- 2 En spiller bærer bolden forlader indkastet.
- 3 Bolden bliver kastet mere end 15 m. fra sidelinien.
- 4 En ruck eller maul formeres og hele den "løse klynge" bevæger sig over midtlinien i indkastet.

### **Ruck og maul**

Spillerne, som danner en ruck eller maul, skal blive stående på sine fødder. I en ruck må man ikke bruge hænderne. For at deltage i en ruck skal man binde på en medspiller og bruge hele armen til det.

Off-side linien i rucks og mauls løber bag bageste fod, gældende for hvert hold.

Hvis man ikke befinder sig i en ruck eller maul, skal man enten deltage eller bevæge sig bag off-side linien. Vil man deltage i en ruck eller maul, skal man komme bagfra egen off-side linie, altså ankomme til rucken eller maulen fra bag bageste fod. Deltagernes skuldre skal være højere placeret end deres hofter.

### **Tacklingen**

En spiller er tacklet, når han bliver fastholdt og bragt til jorden. En spiller er bragt til jorden, når han er nede på et eller begge knæ, eller hvis han sidder på jorden eller en på anden spiller.

Når man er tacklet, skal man straks spille bolden, eller også skal man straks gøre den spilbar, - så spillet kan fortsætte.

Tilkomme spillere må ikke kaste sig på bolden efter en tackling, men skal blive på fødderne og spille bolden.

### **Fald på bolden**

Når man falder på bolden har man tre muligheder:

- 1 Komme tilbage på fødderne hurtigst muligt.
- 2 Slippe bolden og sørge for at komme væk fra den.
- 3 Passe bolden.

Uanset hvad man vælger, skal det gøres med det samme.

*Man må ikke  
bruge  
hænderne i en*

### **Forsøget**

Der findes tre måder at score forsøg på:

- 1 Man kan holde bolden og røre jorden med den.
- 2 Man kan presse bolden ned, hvis den ligger der i forvejen.
- 3 Man kan falde på bolden, så den er under forsiden af kroppen og mellem hals og liv.

### **Knock-on og fremadpasning**

Når man passer bolden, skal det ske langs eller bagud i forhold til en tænkt linie parallelt med mållinierne. Passer man frem for linien, er det en fremadpasning. Dette er ikke tilladt.

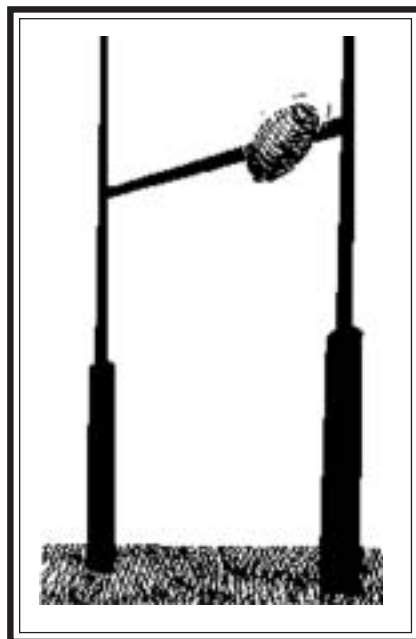
Hvis bolden rammer armen eller hånden og derefter ryger frem i retning mod modstanderens mållinie, er det en "knock-on". Dette er heller ikke tilladt.

En undtagelse er, når en spiller parerer en bold fra et spark og den ryger fremad. Det er tilladt.

### **Fordelsreglen**

Hvis en spiller overtræder reglerne på en eller anden vis, og kan modstandere drage fordel af dette ved straks at føre spillet videre, vil dommeren benytte sig af fordelsreglen. Resultatet bliver mindre fløjten og mere spil.

# Etik & traditioner



## ETIK & TRADITIONER

*Man har, som træner, en forpligtelse til at opmuntre sine spillere til at spille fair play.*

Det kan ikke lade sig gøre at give en grundig indføring i rugbyspillet, uden også at berøre de uskrevne regler og de mange traditioner, som er knyttet til sporten.

Rugby er en kontaktsport, hård og fysisk krævende, men beskidt eller brutalt spil er meget ildeset. Det forventes, at en rugbykamp bliver afviklet på gentleman-agtig vis.

Man har, som træner, en forpligtelse til at opmuntre sine spillere til at spille fair play.

Dommerens fløjte er lov. Han kan ikke lave en eventuel beslutning om, selv om han måske godt ved, at han eksempelvis kunne have ladet et hold få fordel, eller at han måske burde have dømt anderledes i en given situation. Derfor er det ikke klogt at overfalde ham verbalt over en kendelse. Det kan medføre udvisning og karantæne, og det kan give modstanderen et straffe og mulighed for at score points. Derfor er det heller ikke fair overfor ens egne holdkammerater. Det er heller ikke fair overfor dommeren, som dømmer, det bedste han kan, - og bruger en masse fritid på at gøre det muligt for de aktive at dyrke deres sport.

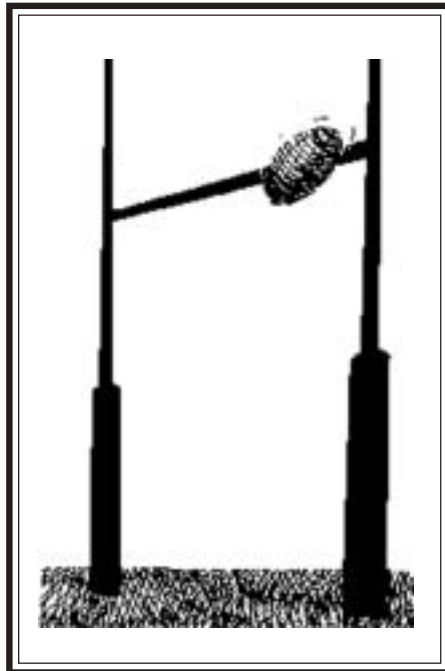
Det er, under en kamp god orden, at man klapper en skadet spiller ud af banen, uanset hvilket hold han tilhører. Efter endt kamp takkes modstanderhold og dommer for en forhåbentlig god kamp, og de klappes ud af banen.

Efter kampen vil de to hold, så godt som altid, mødes over en vand eller en øl i hjemmeholdets klubhus. I denne 3. halvleg finder tit mange "pudsige" ting sted i underholdningens navn. Rugby er en meget social sport. Dansk rugby er én stor familie, som har dannet basis for mange gode udvekslinger af både på trænere og spillere.

Med til de mange traditioner hører også at rejse. Oplevelser og kampe udenlands giver hold og klub nye input og erfaringer. Det har gavnet danske klubber meget at spille mod hold fra nogle af de "gode" nationer. Man har suget til sig med stor gevinst.



# Ordforklaringer



# ORDFORKLARINGER

Herunder følger en kort liste over ord, som du jævnligt vil støde på, når du er involveret i rugbysporten. Som du vil erfare, bruger man tit engelske vendinger, og mange ord har man simpelthen ingen danske oversættelser for, så man har adopteret en del engelske vendinger. Hvor det er muligt henviser vi til danske betegnelser og giver en kort og præcis forklaring på ordene.

## A

**Anden-fase bold:** se Fasebold

## B

**Blind side:** se Lukket side

**Break:** En spiller formår at komme fri af kontakt og fremad.

**Breakdown:** Fællesbetegnelse for midlertidige "stop" i spillet f.eks. ved tackling, ruck og maul.

**Box-kick:** se Spark

**Bryde af :** Trække fri af klynger, rucks og mauls.

## C

**Chip-kick:** se Spark

**Crashbold :** At sende en boldbærer i høj fart gennem et forsvar for at trække modstandere.

## D

**Drill:** Øvelse som kan fortsætte konstant f.eks. ved at en angriber løber frem, bliver forsvarer og starter øvelsen forfra mens folk dog stadig er i løb.

**Drive:** At skabe fremdrift ved løb, skub osv.

**Dropspark:** se Spark

**Dummy:** "Snyde"pasning eller -spark. Man foregiver at lave en pasning eller et spark, men fortsætter sit spil på anden vis.

## E

**"Engage":** Dommerens klarsignal til at de to sæt forwards kan danne klynge.

## F

**Fasebold :** Spillet kan deles op i faser mellem de midlertidige stop. Første fase starter efter klynge, indkast og udspark og varer til første breakdown efter. Perioden fra første til andet breakdown kaldes anden fase osv.

**Fordelslinie:** Linie som går parallelt med mållinien og gennem midten af klynger, indkast og breakdowns. Passerer man denne linie i sit næste angreb, kan man sige at have opnået en umiddelbar fordel.

**Forsøg:** Placering eller "nedtrykning" af bolden bag modstanderens

baglinie, giver 5 points. Presser man modstanderens forwards over deres mållinie i en klynge og formår at lægge bolden død i målfeltet har man scoret et "pushover try"

## G

**Gainline:** se Fordelslinie

**Gap:** Åbning i modstandernes forsvarslinie.

## H

**Halfgap:** En åbning til medspiller der skabes ved at trække modstanderen, lade sig tackle og spille bagom ryggen på denne.

**Hand-off:** Afværgning af tackling. Foregår med strakt arm og åben hånd.

## K

**Kick-off:** Udspark.

## L

**Lineout:** Indkast.

**Lukket side:** Den side af banen som, fra klynger, rucks og mauls, udgør den mindste afstand til sidelinien.

## M

**Maul:** Løs klynge under spillet hvor bolden befinder sig i hænderne på spillerne.

**Move:** En slags finte, som involverer flere af holdets spillere. Disse moves skal fange modstanderen på det forkerte ben og skabe huller i deres forsvar.

## O

**Overlap:** - Overtal af egne angribere i forhold til modtanders forsvarere i en given spilsituation.

## P

**Pasning:** Aflevering fra en medspiller til en anden. En meget kort pasning med et lille vip op i luften kaldes et "pop-pass". En bold kan gives rotation i afleveringsøjeblikket for at øge pasningens længde og kaldes så et "spin-pass".

**Pop-pass:** se Pasning

**Pushover try:** se ForsøgR

**Ruck:** Løs klynge under spillet, hvor bolden befinder sig på jorden.

## S

**Scrum:** Klynge.

**Second-phase:** se Fasebold

**Side-step:** Undvigemanøvre hvor angriberen forsøger at lokke

modstanderen. til én side for så at skifte retning modsat.

**Skills:** Færdigheder.

**Space:** Åbent område som opstår under spillet og kan benyttes til at komme frem på banen.

**Spark:** Må bruges under spillet for at komme frem på banen. Et spark i rugby kan foretages ved bare at bringe bolden til synlig rotation, langs jorden eller i luften. Dette benævnes et "tap-kick" (efter tilkendelse af et straffe også "tap-penalty") . Et kontrolleret spark over hovedet på en ankommende modstander kaldes et "chip-kick". Et spark til et tomt område på modstanderens banehalvdel kaldes et "box-kick". Et spark frem med god højde, hvor medspillere løber med frem for at generobre bolden, kaldes en "up-and-under".

**Spin-pass:** (se Pasning)

**Straffeforsøg:** Kan tilkendes et hold, hvis modstanderen begår en grovere overtrædelse og derved forhindrer et scoring af forsøg.

**Support:** Benyttet engelsk betegnelse for assistance fra medspillere.

**Swerve:** Undvigemanøvre hvor angriberen pludselig accelererer og ændrer retning i en bue udenom forsvareren.

## T

**Tackle-bag:** Stor cylinderformet pude. Benyttes under træning til at øve tacklinger.

**Tacklelinie:** En imaginær linie, ved klynger, indkast og breakdowns, mellem de to sæt backs, hvor det forventes at en eventuel tackling vil falde.

**Tackle-skjold:** Pude som kan bæres af "forsvar" under træning. Nedsætter risikoen for skader

**Tap:** Hopperens kontrollerede slag til klyngehalven ved indkast.

**Tap-kick:** se Spark

**Tap penalty:** se Spark

**Torpedokast:** Specielt kast med rotation omkring boldens længdeakse. Benyttes af hookeren i indkastet.

**Try:** se Forsøg

## U

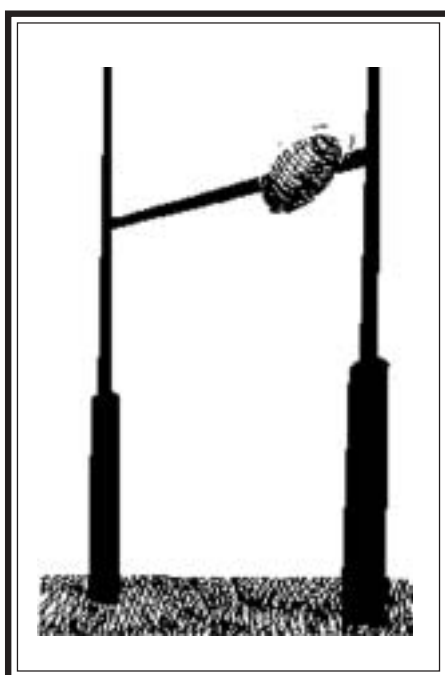
**Udspark:** Sætter en kamp i gang ved start og efter pause og scoring.

**Up-and-under:** se Spark

## Å

**Åben side:** Den side af banen som, fra klynger, rucks og mauls, udgør den største afstand til sidelinien.

# Kilder m.v.



# Kildefortegnelse m.v.

**Tekst:**

Dennis Næsby  
Preben Rasmussen

**Redaktion og lay-out:**

Flemming Gade

**Forside og diagrammer:**

Ole Møgelby

**Kilder:**

Hard-core Rugby, Williams Trapp & Stanley McCurrach, Struik Book  
Distributers, (Pty), Cape Town,  
Coaches Handbook, Intermediate level, RFU  
Rugby, Anker Mikkelsen - ikke offentliggjort materiale

**Fotos:**

Hard-core Rugby, Williams Trapp & Stanley McCurrach

