

# SOFT-RUGBY





# INDLEDNING

SOFT-RUGBY er en tilpasset form for rugby, som kan spilles og nydes af alle.

I dette hæfte vil vi gennemgå reglerne for spillet, samt komme med forslag til træningsøvelser og planlægning af lektioner

Da spillet bygger mere på tekniske færdigheder end fysisk styrke, lægges der større vægt på udviklingen af løb, boldbehandling og holdspil

SOFT-RUGBY kan spilles af alle, - gamle og unge, store og små, drenge og piger, mænd og kvinder - der har lyst til en sjov introduktion til rugby. Samtidig er SOFT-RUGBY velegnet til udviklingen af de teknikker, som senere skal anvendes i rigtig rugby.

De grundlæggende regler for rugby anvendes, men elementer som tackling, klynge, indkast og straffe er blevet ændret.

Holdstørrelsen kan variere, men det anbefales at spille med mellem syv og tolv spillere på hvert hold, - og banestørrelsen tilpasses antallet af spillere.

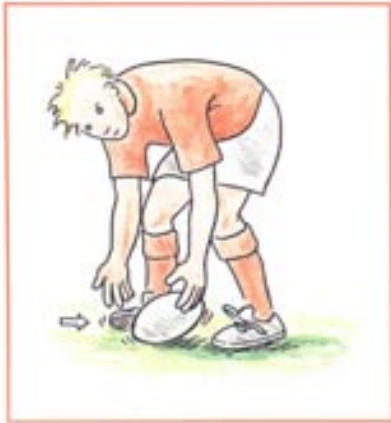
Da fysikken er taget ud af spillet kan soft- rugby også spilles alle steder - indendørs, udendørs, på græs eller på asfalt.

Rugbyspillet er udviklet i Storbritannien og engelske ord anvendes internationalt som benævnelse for spillere og forskellige teknikker. Hvis der findes danske ord, der dækker, anvendes disse i det følgende. Findes der ingen danske ord, vil de engelske blive anvendt, - med en forklaring på dansk.



# Udspark

Ved kampens start og efter scoring startes spillet med et tap-kick%o fra midten af banen. Modstander-holdet skal være mindst 10 meter væk.



Sådan laves et "tap kick"

Et "tap-kick" foregår ved, at bolden placeres på jorden. Sparkeren sparker let til bolden, så den bevæger sig rundt på jorden, hvorefter han samler den op, og kaster den bagud til en af sine medspillere.

# Scoring

Point (5) tildeles ved scoring af forsøg. Et forsøg scores ved at bolden presses mod jorden med en eller begge hænder, på eller bagved modstanderens mållinie. Bolden skal bringes til jorden under kontrol, d.v.s. med en eller begge hænder. Hvis bolden tabes eller kastes, anerkendes scoringen ikke.

Hvis der er praktisk mulighed for det, gives der efter scoring af et forsøg, ret til at sparke bolden over overliggeren. Er der ikke adgang til et rugbymål,

kan et fodboldmål evt. anvendes. Sparket tages midt for målet i ca. 10 meters afstand fra scoringslinien.

Sparkes bolden over overliggeren gives der yderligere 2 point.



# Tackling

For at tackle skal en spiller fra det forsvarende hold placere begge hænder (en på hver side) på boldbærerens hofter. Boldbæreren skal straks slippe eller passe bolden når han/hun er blevet tacklet. Boldbæreren må ikke bevæge sig længere frem end tre skridt. Dommeren bør råbe "rørt" når en spiller er tacklet, - men samtidig opfordre spillerne til at passe bolden straks de er blevet tacklet og ikke vente på at der bliver råbt "rørt". Ved stor aldersforskel mellem spillerne kan tacklinger udelades.



# Off-side

I åbent spil er en spiller off-side når han/hun er foran bolden, da den sidst blev spillet af en holdkammerat. Der dømmes straffe, men kun hvis spilleren i off-side position har betydning for spillet.

# Straffe

Alle straffe er tap-kick. En spiller fra det ikke fejlende hold sparker let til bolden, så den bevæger sig på jorden, samler den op, og a everer den bagud til en af sine medspillere.

## Der idømmes straffe hvis:

- Boldbæreren skubber en modspiller
- En forsvarende spiller forhindrer boldbæreren i at spille bolden efter en tackling.
- Boldbæreren løber over tre skridt efter en tackling før bolden passes
- En spiller i en klynge eller indkastformation forsøger at få fat på bolden, hvis det er modstanderholdet, der spiller bolden ind i klyngen eller kaster indkastet
- En spiller på det andet hold tager bolden fra boldbæreren.

# Fremad

Hvis en spiller passer, slår eller taber bolden fremad dømmes der klynge.



# Pasning

I alle rugbykampe indgår der pasning af bolden. Boldbæreren kan kun passe bolden til én, der er bagved eller lige på linie med ham. På intet tidspunkt må bolden afleveres eller kastes fremad. Denne regel kan være svær for børn og unge mennesker at forstå, - pas bolden bagud - løb fremad.



Sådan passes bolden:

- Bolden holdes med begge hænder og skal altid spilles bagud.
- Bolden holdes lodret om "den tykke del".
- Boldbæreren skal se på den som han/hun spiller til, både før og under pasningen.
- Lad armene følge med i pasningsøjeblikket.
- Gennem en rytmisk svingende bevægelse får bolden fart og retning.
- Pas bolden ca. 1 meter foran medspiller, så han/hun kan gribe bolden i løb.
- Bolden passes i højde med hans/hendes talje.

# Klynge

Ved op til ti spillere på hvert hold er der tre spillere i klyngen. Ved elleve eller tolv spillere på hvert hold er der fem spillere i klyngen. En tremands klynge består af to stolper og en hooker.

I en femmands klynge

er der også en anden-række bestående af to spillere.



Der dømmes klynge når:

● Bolden er blevet slået, tabt eller passet fremad

## Klyngen dannes på følgende måde:

Hvert holds hooker står overfor hinanden (med 1 meters mellemrum). Hookeren holder begge hænder på sit hoved.



Stolperne kommer fra begge sider af hookeren og binder til ham/hende ved at føre armen omkring hans/hendes ryg og holde fast i hans/hendes trøje.

Hookeren lader derefter sine arme falde ned over stolpernes skuldre og binder ved at holde under stolpernes armhuler. Stolperne bør stå med benene spredte så de er placeres i en position lidt bredere end skulderbredde og med knæene let bøjede. Denne stilling sikrer et godt fodfæste og god balance. Førsterækken er nu dannet.

2. række-spillerne binder om hinanden, ved at føre armen omkring hinandens rygge. De placerer deres hoveder mellem hooker og stolpe på deres side af klyngen, således at deres skuldre hviler på stolpernes hofter. Den fri hånd placeres på stolpens hofte.



Derefter sættes de to klynger sammen. Dette foregår ved at første-rækkerne låses sammen. Hver spiller i første-rækkerne placerer sit hoved til venstre for den spiller fra det modsatte hold de står lige overfor. Klyngen er dannet når første-rækkernes skuldre hviler mod hinanden. Når klyngen er rolig må den ikke bevæge sig, og bolden skal straks sættes ind i klyngen.

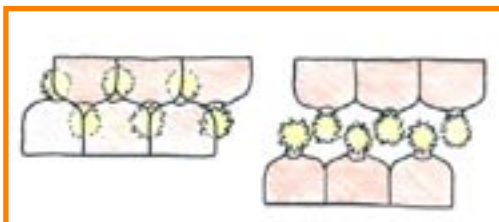
NB. Det er meget vigtigt, at klyngespillerne har rette rygge

Klynge-halfen står til venstre for sin egen klynge på linie med første-rækkernes skuldre. Han/hun tager bolden, holder den ved sine fødder, klar til at rulle bolden ind i tunnellen mellem de to klynger. Lige før bolden rulles ind siger han/hun "Bolden kommer NU". På "NU" rulles bolden ind i klyngen. Hookeren, på det hold som putter bolden i klyngen, trækker bolden med sin højre fod,



således at den bevæger sig mellem benene på den venstre stolpe. Når det er sket, og bolden kommer til syne bag klyngen, samler klynge-halfen og KUN klyngehalvparten bolden op og spiller den videre til en af sine kædespillere

Placeringen af spillernes hoveder i klyngen fremgår af diagrammet, d.v.s. på venstre side af hovedet på den modstander, som står lige overfor.



- Der må ikke skubbes i klyngen
- Kun hookeren, på det hold som putter bolden ind i klyngen, må hooke efter bolden
- Klynge-halfen, på det hold som putter bolden ind i klyngen, skal stå på venstre side af klyngen i forhold til egen baglinie.
- Bolden skal rulles ind midt i tunnelen.
- Den klynge-half, som ikke putter bolden ind og begge holds kædespillere, skal stå bag deres respektive klynger klar til at løbe og passe bolden, - og må ikke bevæge sig fremad, før bolden igen er i hænderne på den klyngehalf, som puttede bolden ind i klyngen.
- Spillere, som ikke er placeret som nævnt ovenfor, er i off-side position.

## Indkast

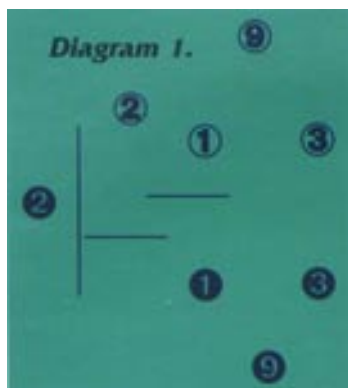
Der er indkast når bolden eller boldbæreren går over (eller rører) sidelinien.

Indkastformationen består af de samme tre eller fem spillere fra hvert hold, som udgør klyngen, afhængig af antallet af spillere på hvert hold. Fællesbenævnelsen for disse spillere er klyngepillere, - på engelsk forwards. De spillere som ikke deltager i klyngen benævnes kædespillere, eller backs.



I en indkastformation med tre spillere fra hvert hold, står stolpen fra hvert hold med front mod sidelinien bagved hinanden. Der skal være en halv meter mellem de to holds indkast-rækker og en meter mellem det enkelte holds spillere. Hookeren kaster bolden ind imellem de to rækker.

I en indkastformation med fem spillere fra hvert hold står begge stolper og begge låsere fra hvert hold med front mod sidelinien bagved hinanden. Afstanden mellem rækkerne og de enkelte spillere er som ved tremands



indkast. Hookeren kaster bolden ind imellem de to rækker.

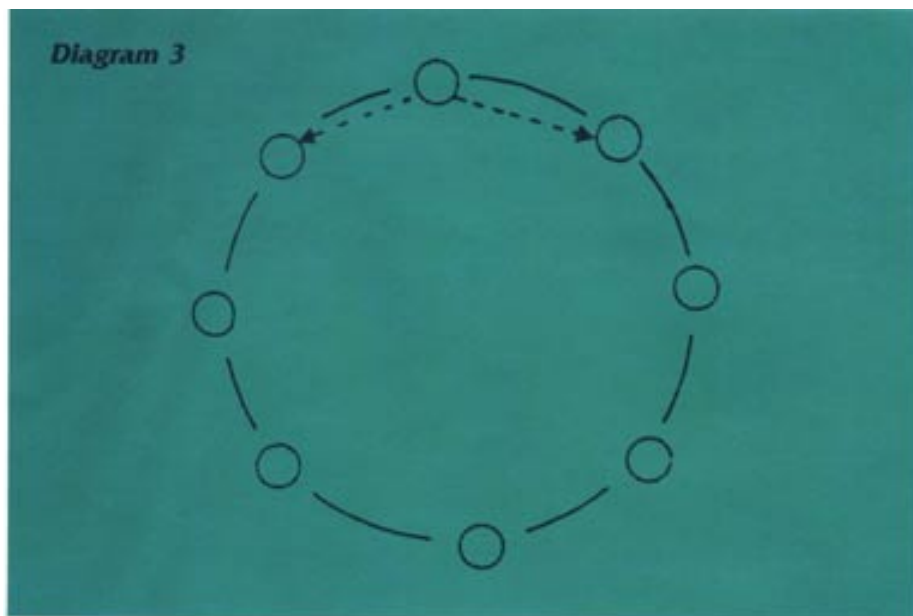


- Den forreste spiller i indkastrækken skal være 5 m. fra sidelinien (eller mindre afhængig af banens størrelse)
- Hookeren skal kaste bolden lige ned i mellemrummet mellem de to rækker.
- Bolden skal gribes af en spiller fra det hold som kaster bolden ind.
- Bolden skal gribes med begge ben løftet fra jorden og med begge hænder strakt over hovedet.
- Ingen af spillerne må forlade indkastformationen før bolden er hos klynge-halven.
- Begge holds kædespillere skal stå mellem 5 og 10 meter bag deres indkastlinie, så de er klar til at løbe og passe bolden.
- Spillere, som ikke er placeret som nævnt ovenfor, er i off-side position.



**IDÉER TIL TRÆNING  
OG BOLDLEGE,  
SAMT FORSLAG TIL  
LEKTIONSPLANLÆGNING**

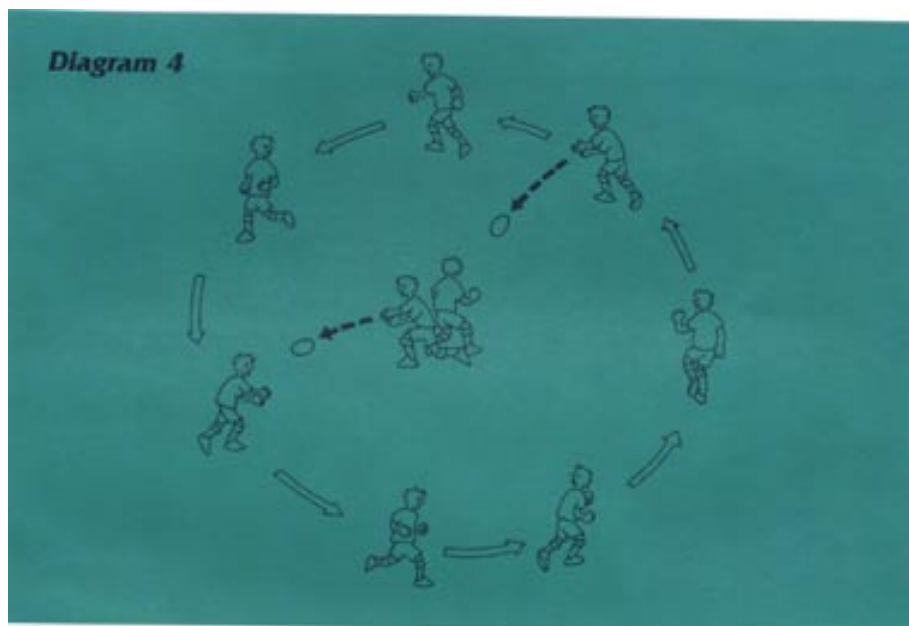
<b>Aktivitet:</b>	<b>Stillestående ring</b>
<b>Mål:</b>	<b>Pasningsøvelse</b>
<b>Deltagere:</b>	<b>3-8spillere</b>
<b>Materialer:</b>	<b>1 rugbybold pr. gruppe</b>
<b>Aktivitetsgrad:</b>	<b>Ringe</b>



### **Gennemførelse:**

Aflévér bolden med uret. Skift retning efter tre omgange. Se instruktion i aflevering på side 7.  
Pointér at armene skal svinge som et pendul foran kroppen ved aflevering

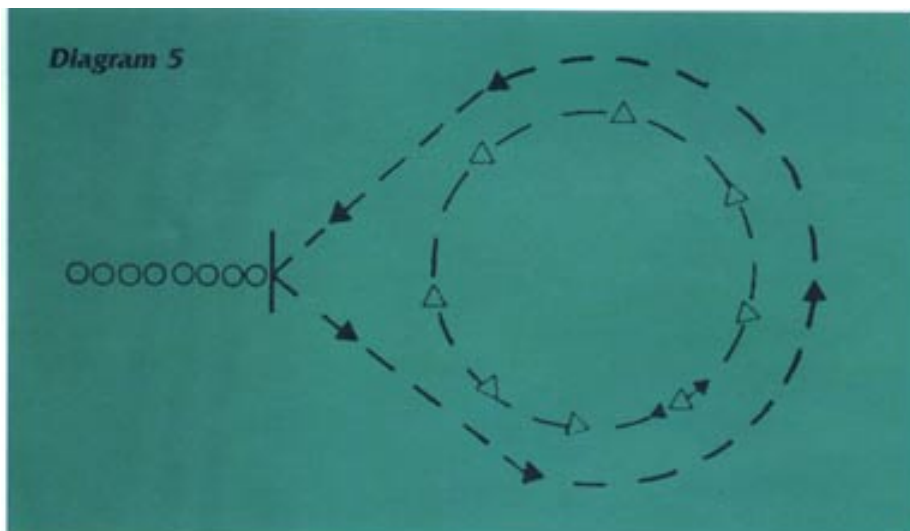
<b>Aktivitet:</b>	<b>Rundkreds i bevægelse</b>
<b>Mål:</b>	<b>Pasning i bevægelse</b>
<b>Deltagere:</b>	<b>6-8spillere</b>
<b>Materialer:</b>	<b>1-2 rugbybolde pr. gruppe</b>
<b>Aktivitetsgrad:</b>	<b>Moderat</b>



### **Gennemførelse:**

Del eleverne op i grupper på 6 - 8 personer. En eller to elever står i midten, mens de øvrige løber roligt i en rundkreds. Bolden afleveres hele tiden til personen i midten, som afleverer den til næste mand i rundkredsen. Skift personen i midten ud med passende mellemrum. På denne måde får alle trænet såvel aflevering som griбning.

<b>Aktivitet:</b>	<b>Uret</b>
<b>Mål:</b>	<b>Pasninger på stedet</b>
<b>Deltagere:</b>	<b>10-20 spillere</b>
<b>Materialer:</b>	<b>2 rugbybolde</b>
<b>Aktivitetsgrad:</b>	<b>God</b>

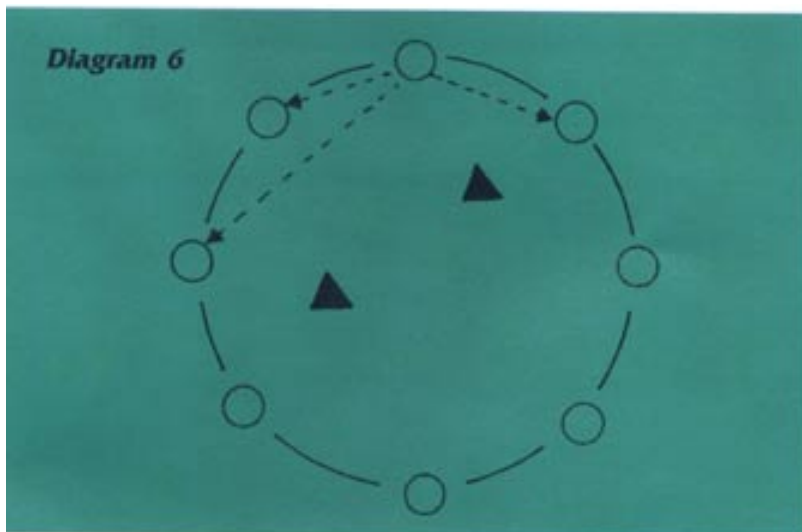


### **Gennemførelse:**

Legen går ud på, at halvdelen danner et ur. Den anden halvdel løber én efter én rundt om uret med en bold som stafet, mens spillerne "i uret" afleverer bolden til hinanden. Siden bytter grupperne plads, - og det vindende hold er det som har haft flest afleveringer mens alle på det andet hold har løbet stafet.



<b>Aktivitet:</b>	<b>"Touch-bold"</b>
<b>Mål:</b>	<b>Pasninger på stedet</b>
<b>Deltagere:</b>	<b>10-12spillere (2spillere i midten)</b>
<b>Materialer:</b>	<b>1 rugbybold</b>
<b>Arealkrav:</b>	<b>15x15 meter</b>
<b>Aktivitetsgrad:</b>	<b>Ringe til moderat</b>

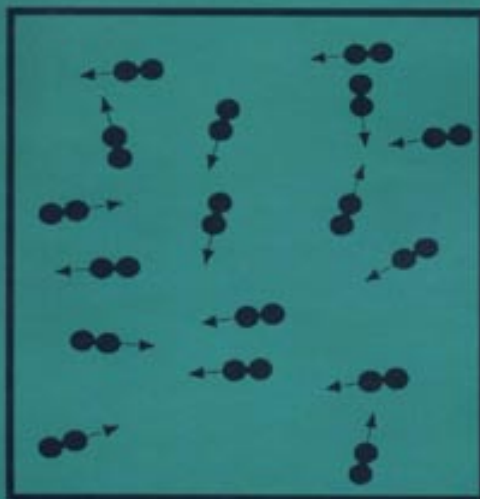


### Gennemførelse:

Legen går ud på, at spillerne, som danner en rundkreds, afleverer bolden til højre eller til venstre. Spillerne i midten forsøger at fange bolden eller røre ved den spiller der har bolden. Ved aflevering må der godt springes over én eller flere spillere. Den boldbærer, som får sin aflevering brudt eller bliver rørt ved, bytter plads med den spiller i midten, som gjorde det og forsøger derefter at opsnappe afleveringerne eller berøre en ny boldbærer.

<b>Aktivitet:</b>	<b>Pasning under pres</b>
<b>Mål:</b>	<b>At øve sig i at passe bolden, med forskellige typer pasninger i et område med mange spillere</b>
<b>Deltagere:</b>	<b>Et lige antal, så der kan spilles to og to samt tre og tre</b>
<b>Materialer:</b>	<b>1 rugbybold pr. gruppe</b>
<b>Arealkrav:</b>	<b>20x20 meter</b>
<b>Aktivitetsgrad:</b>	<b>Variierende</b>

*Diagram 7*



# ØVELSER:

## 1.

To og to løber rundt og afleverer bolden til hinanden. På signal lægger boldbæreren bolden på jorden indenfor træningsområdet. Partneren løber hen til bolden, stiller sig i en stabil position og samler bolden op.

## 2

Fire og fire som overfor, men den der samler bolden op, afleverer den videre.

## 3

To og to løber rundt og afleverer bolden til hinanden. På signalet "op" kaster boldbæreren bolden højt op i luften. Den anden spiller hopper op og fanger den, og lander med let bøjet krop og med let spredte, fjedrende ben.

## 4

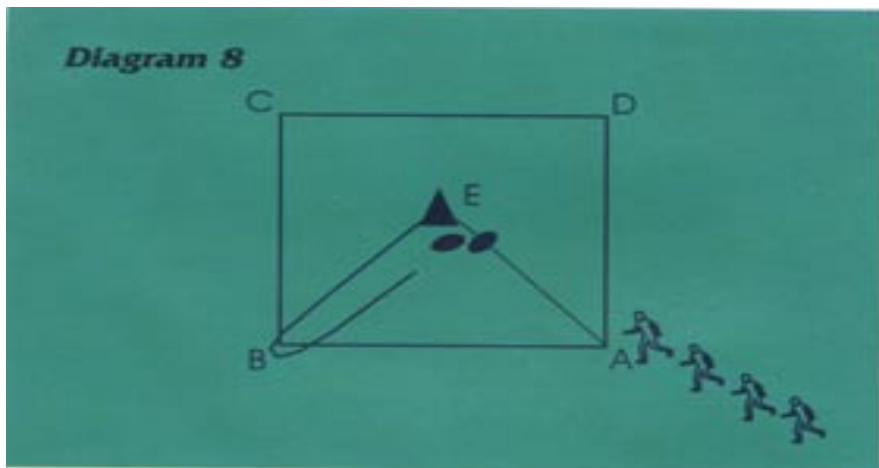
Fire og fire løber rundt og afleverer bolden til hinanden. På signalet "op" kaster boldbæreren bolden højt op i luften. En af de andre spillere råber: "Det er min" hopper op og fanger den, og lander med let bøjet krop og med let spredte, fjedrende ben, - og laver en kortaflevering til en af sine "medspillere".

Aktivitet:	At løbe i en stjerne
Mål:	At øve sig i at skifte retning og fart under løb
Deltagere:	Fire
Materialer:	2 rugbybolde og fem kegler
Arealkrav:	10 x 10 meter

Træningsområdet markeres med en kegle ved hvert hjørne og én midt i området. 2 rugbybolde placeres i midten.

Spillerne stiller sig op på række ved kegle A. Den første spiller løber og samler bolden op ved E, runder kegle B og løber tilbage til E. Så rundes kegle C, - tilbage til E, derefter rundes kegle D, - tilbage til E. Så rundes kegle A, - tilbage til E., hvor bolden lægges på plads.

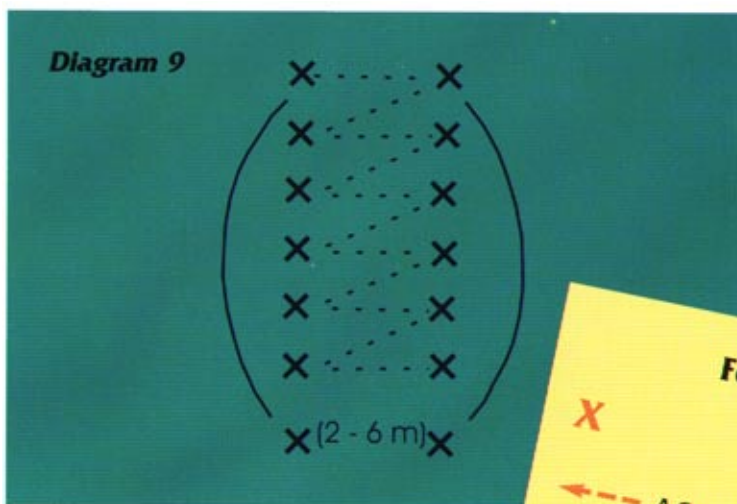
Spilleren løber derefter tilbage til udgangspunktet ved kegle A. Så snart den første spiller når hjørne B, starter den anden spiller med at løbe. Han/hun løber ud til E, samler en bold op og udfører samme øvelse, men skal være opmærksom på at undvige spiller 1. Når spiller 1 er færdig starter spiller 3. Øvelsen er slut, når alle har gennemløbet banen og er vendt tilbage til kegle A.



#### Variation:

Anvend 4 bolde, så spillerne kan gøre øvelsen samtidig, - med udgangspunkt i hvert sit hjørne. En god øvelse i at lære at undvige.

Aktivitet:	Zig-zag pasninger
Mål:	At passe og gribe bolden
Deltagere:	To rækker spillere, som står med ansigtet mod hinanden med 2-6 meters mellemrum. Antal spillere kan variere.
Materialer:	Mindst én bold pr. to spillere. Evt. én bold pr. spiller
Arealkrav:	En halv til en hel rugbybane



Læreren/træneren føder gruppen med så mange bolde og i sådan et tempo, som spillernes færdigheder tillader.

Boldene spilles til den første spiller, som siden starter zig-zag pasningen af bolden ned gennem rækkerne. Når én spiller har passet bolden, løber han ned og stiller sig sidst i rækken for at tage imod bolden og spille den videre. Øvelsen fortsætter til enden af banen er nået.

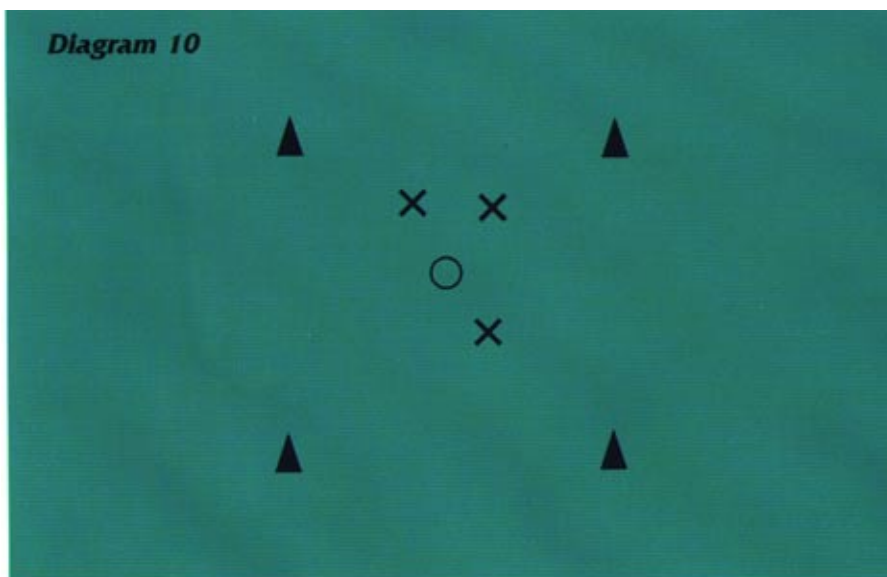
**Forklaring:**

X Spillere

← Afleveringens retning

← Løberetning

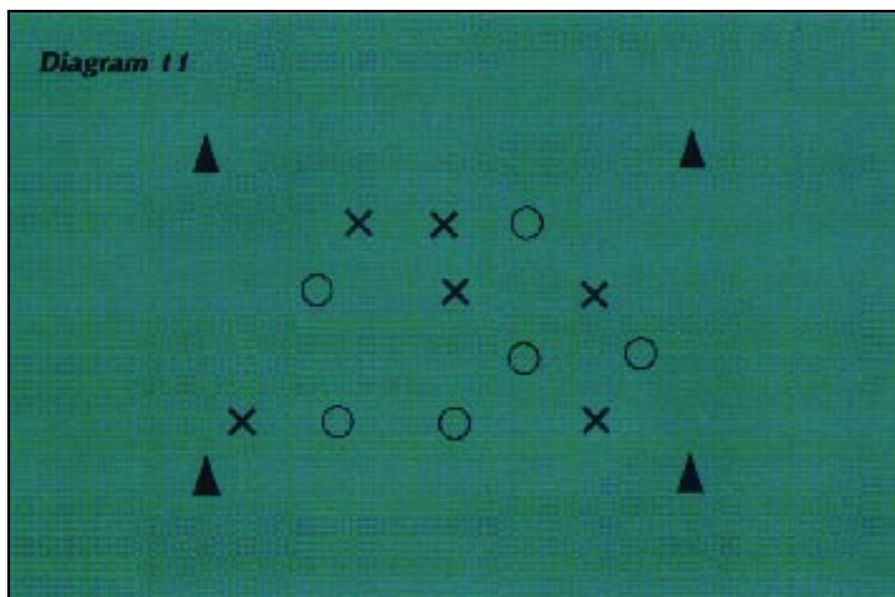
Aktivitet:	Hvor mange pasninger
Mål:	At passe og gribe bolden under pres
Deltagere:	4 deltagere i hver gruppe
Materialer:	1 rugbybold og 4 kegler pr. gruppe
Arealkrav:	10 m x 5 m



Fire spillere indenfor et lille område. De tre spillere løber omkring og passer bolden til hinanden, mens den fjerde presser dem til at lægge en dårlig pasning eller tabe bolden, så han/hun kan samle bolden op.

Modstanderen bytter plads med den som mister bolden

Aktivitet:	Hjørnebold
Mål:	At passe og gribe bolden
Deltagere:	Antallet af deltagere kan variere
Materialer:	1 rugbybold og 4 kegler pr. gruppe
Arealkrav:	10 m x 10 m



To hold indenfor et begrænset område.

Et hold har bolden og forsøger at røre ved det andet holds spillere en og en. Man må ikke slippe bolden !

Alle spillere må bevæge sig indenfor området, - men når en spiller har fået bolden må han ikke bevæge sig.

Hvis bolden tabes får det andet hold bolden.

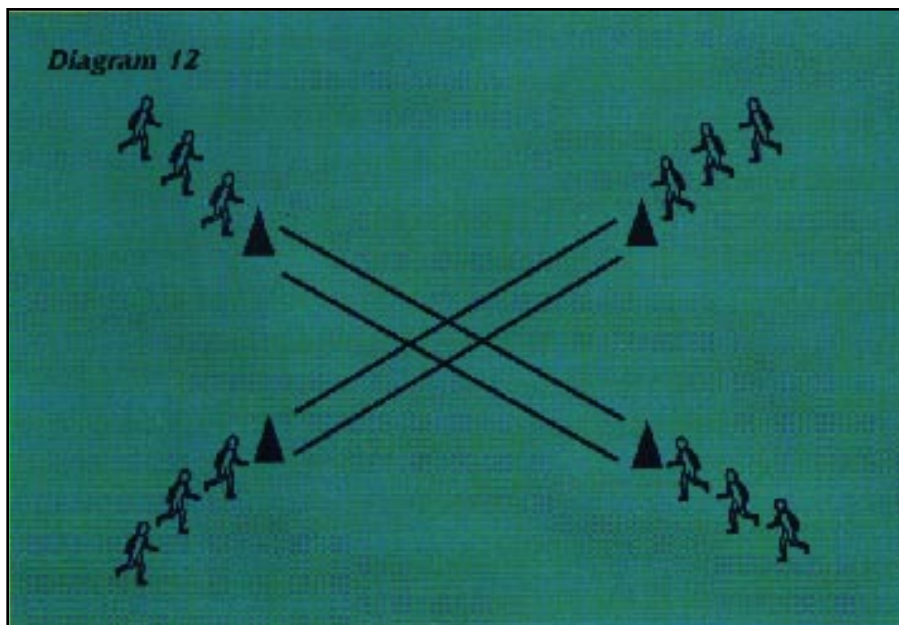
## Grid-work

De følgende 4 øvelser er alle såkaldte "grid-works". D.v.s. øvelser, hvor der indenfor et begrænset område trænes færdigheder.

Fælles for alle 4 er, at der skal bruges 4 kegler til afmærkning af området, som anbefales at være 5 m x 5 m. Spillerne deles i 4 grupper, - en gruppe bag hver kegle.

Der skal endvidere bruges 4 rugbybolde, med mindre andet er nævnt.

## Saml op, læg ned



Placer en bold ca. 1 meter foran hver kegle.

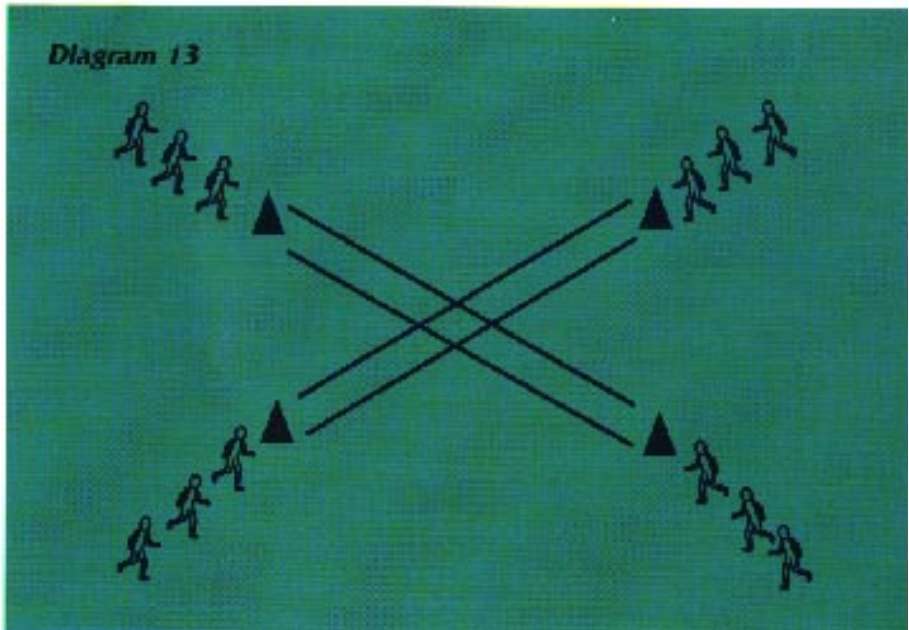
Den første spiller, fra hver gruppe, løber frem, samler bolden op og løber til det modsatte hjørne, hvor han/hun lægger bolden ca. 1 meter foran keglen og stiller sig sidst i rækken.

Spillerne skal samle bolden op og lægge den ved siden af kroppen.



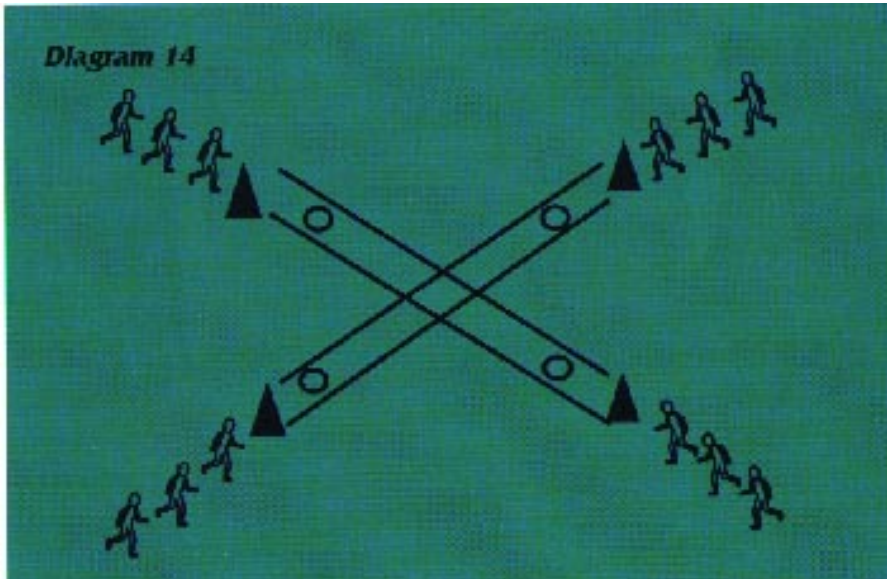
## Passe videre

Den første spiller fra hver gruppe løber med bolden i begge hænder og passer bolden til spilleren ved den modsatte kegle og stiller sig derefter bag i rækken. De næste spillere gør på lignende måde. Spillerne må ikke komme i berøring med hinanden, når de løber over træningsområdet.



## Pas liggende bold

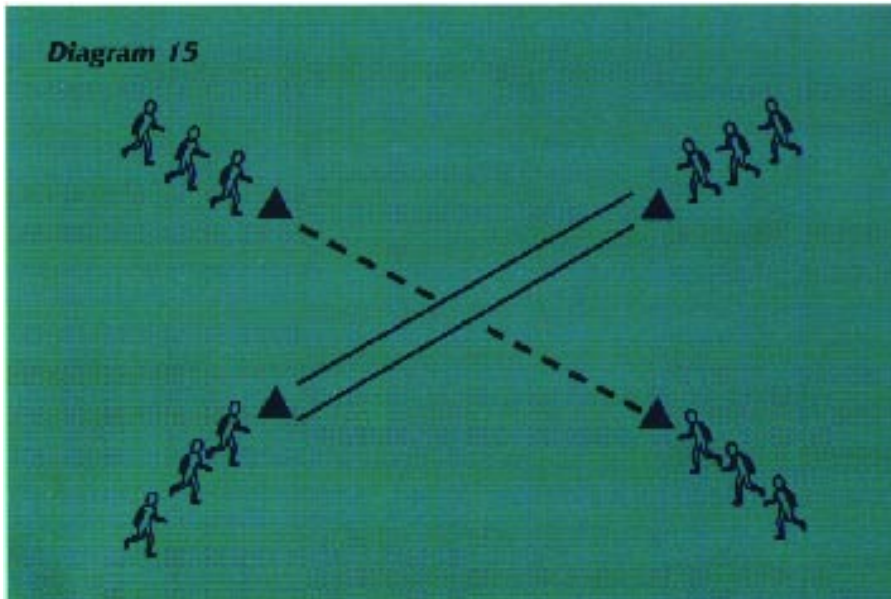
Placer en bold ca. 1 meter foran hver kegle. Den første spiller fra hver række løber mod det modsatte hjørne. Der samler han bolden op og passer til den, som står først i rækken og stiller sig derefter selv sidst i rækken. Spilleren der modtog bolden løber frem og lægger bolden ca. 1 meter fra keglen, hvorefter han løber over til den modsatte kegle og gentager hvad den tidligere spiller gjorde.



## Pas til siden

Brug to bolde til at starte med. De to første spillere på hold B og hold D løber til midten og passer bolden til højre. De fortsætter til modsatte hjørne, hvor de stiller sig bag i rækken. Den første spiller på hold A og hold C løber ud mod midten og passer til højre.

Når alle spillere har været igennem øvelsen gentages den, med den forskel at der nu passer til venstre. Øvelsen kan udvides til, at der bruges 4 bolde, således at den første spiller på hvert hold løber ud til midten og a everer bolden til den side de har fået anvisning på.



# Lektion 1

## A everinger - småspil

### Opvarmning 5-10 minutter

Pointer nødvendigheden af at hele kroppen er varmet op, - således også f. eks. nakke og negre. Alt efter antal deles klassen op i 3 hold, som hver får en bold.

### Træning af pasninger

(10-15 min)

1. Stillestående ring

### Diagram 3

(se side 14)

2. Hvor mange pasninger

### Diagram 10

(se side 22)

3 Hjørnebold

### Diagram 11

(se side 23)

### Småspil: (20 -25 min)

2 hold spiller, mens 1 hold træner pasninger gennem legen "Touch-bold"

### Diagram 6

(se side 17)

### Spilleregler:

Forsøg scores ved at bolden lægges på eller bagved mållinien

Udspark: "Tap-kick" fra midten

Pasning; Der må passes både bagud og fremad

Tacklinger: Man må løbe med bolden til man bliver rørt. Så skal man omgående slippe eller passe bolden

Straffe: Ved regelbrud sættes spillet i gang med et straffe fra det sted, hvor forseelsen fandt sted.

### Diagram 16



### Bemærk:

Styr gerne spillet, så alle elever får mulighed for at være i berøring med bolden og løbe med den.

# Lektion2

## Pasninger - Touch-ball - småspil

**Opvarmning** (5 - 10 minutter)

Antal hold: som i lektion 1

### Træning af pasninger

(10-15 min)

1. Uret

### Diagram5

(se side 16)

2. Pas og grib bolden

Zig-zag pasninger

### Diagram9

(se side 21)

3. Pas videre

### Diagram13

(se side 25)

### Småspil: (20 -25 min)

2 hold spiller, mens 1 hold træner pasning gennem legen "Touch-bold"

#### Spilleregler:

Forsøg scores ved at bolden lægges på eller bagved mållinien

Udspark: "Tap-kick" fra midten

Pasninger; Der må passes både bagud og fremad

Tacklinger: Man må løbe 10 skridt med bolden eller til man bliver rørt. Så skal man omgående slippe eller passe bolden

Straffe: Ved regelbrud sættes spillet i gang med et straffe fra det sted, hvor forseelsen fandt sted.

### Diagram6

(se side 17)

### Diagram 16



**Bemærk:** Forsøg at få eleverne til at passe bolden inden de bliver rørt

# Lektion 3

## Bagudpasninger - småspil

**Opvarmning** (5 - 10 minutter)

Opdeling som i tidligere lektioner

### Træning af pasninger

(10-15 min)

Boldbæreren går forrest og passer bolden bagud - næste spiller griber bolden, går forrest og passer bagud o.s.v.

Udvid øvelsen ved at jogge i stedet for at gå, - at løbe i stedet for at jogge o.s.v.

**Diagram 17**



2 Zig-zag pasninger

**Diagram 9**

(se side 21)

3. Saml op - læg ned

**Diagram 12**

(se side 24)

### Småspil med pasninger bagud:

(20 -25 min)

Klassen deles op i 4 hold. 2 hold spiller, mens de 2 andre udfører anden aktivitet

#### Spilleregler:

Forsøg scores ved at bolden lægges på eller bagved mållinien

Udspark: "Tap-kick" fra midten

Pasning; Der må kun passers bagud d.v.s. i retning mod egen baglinie.

Tacklinger: Man må løbe bolden til man bliver rørt. Så skal man omgående slippe eller passe bolden

Straffe: Ved regelbrud sættes spillet i gang med et straffe fra det sted, hvor forseelsen fandt sted. Anvendes ved fremad pasninger.

**Diagram 16**



# Lektion 4

## Tackling - småspil med tacklinger

**Opvarmning** (5 - 10 minutter)

Opdeling som i tidligere lektioner

**Boldbehandling**

Zig-zag pasning

**Diagram 9**

(se side 21)

Pas videre

**Diagram 13**

(se side 25)

Saml op - læg ned

**Diagram 12**

(se side 24)

Pas liggende bold

**Diagram 14**

(se side 26)

**Tacklinger** (10 - 15 min)

Tacklinger i Soft-rugby består i berøring med begge hænder på boldbærerens hofter. Herefter skal bolden straks passes. Træn softrugby-tacklinger.

**Diagram 18**



**Småspil** (20 -25 min)

2 hold spiller, mens de andre træner tacklinger som ovenfor

**Spilleregler:**

Forsøg scores ved at bolden lægges på eller bagved mållinien

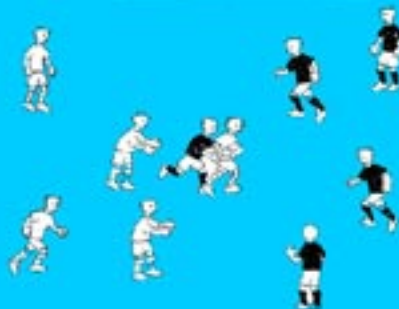
Udspark: "Tap-kick" fra midten

Pasning; Der må kun passes bagud d.v.s. i retning mod egen baglinie.

Tacklinger: Man må løbe bolden til man bliver tacklet med to hænder. Så skal man omgående slippe eller passe bolden

Straffe: Slippes eller passes bolden ikke straks efter tackling så dømmes straffe. Anvendes også ved pasninger fremad.

**Diagram 19**



# Lektion 5

## Tackling-klynge-småspil med tackling og klynge

**Opvarmning** (5 - 10 minutter)

Opdeling som i tidligere lektioner

**Bagudaevinger**(5-10 min)

Gående tværs over banen

- 2 og 2
- 3 og 3
- 4 og 4

**Diagram17**



**Klynge:** (5-10 min)

Se anvisning på dannelse af klynge ( s. 8)

Træn dannelse af klynge:

- 1 mod 1
- 2 mod 2
- 3 mod 3

**Diagram20**



**Småspil med 3-mands klynge og tackling**

2 hold spiller, mens 1 hold træner klynge som ovenfor

**Spilleregler:**

Forsøg scores ved at bolden lægges på eller bagved mållinien

Udspark: "Tap-kick" fra midten

Pasning; Der må kun passes bagud d.v.s. i retning mod egen baglinie.

Tacklinger: Man må løbe bolden til man bliver tacklet med to hænder. Så skal man omgående slippe eller passe bolden

Klynge: Dømmes ved fremadpasning

Straffe: Slippes eller passes bolden ikke straks efter tackling så dømmes straffe.

**Diagram22**



**Diagram 23**





# Lektion 6

## Indkast - småspil med tackling, klynge og indkast

**Opvarmning** (5 - 10 minutter)

Opdeling som i tidligere lektioner

**Boldbehandling** (se s. 31)

**Indkast:** (10-15 min)

Se anvisning på indkast ( s. 10)  
Træn 3-mands indkast

**Diagram 1**

(se s. 10)

### **Småspil med indkast, 3-mandsklynge og tackling**

2 hold spiller, mens 1 hold træner klynge som ovenfor

#### **Spilleregler:**

Forsøg scores ved at bolden lægges på eller bagved mållinien

Udspark: "Tap-kick" fra midten

Pasning; Der må kun passes bagud d.v.s. i retning mod egen baglinie.

Tacklinger: Man må løbe bolden til man bliver tacklet med to hænder. Så skal man omgående slippe eller passe bolden

Klynge: Dømmes ved fremadpasning

Indkast: Dømmes når boldbæreren er på eller udenfor sidelinien

Straffe: Dømmes ved alle forseelser, undtaget indkast og fremadpasning.

**Diagram 24**



**Diagram 25**



### **Husk:**

Alle spillere skal være på sin egen side af klyngen og indkastet, - ellers står man off-side

Det er Dansk Rugby Unions håb, at vi med dette hæfte har kunnet komme med anvisninger og gode råd til, hvordan SOFT-RUGBY kan trænes.

SOFT-RUGBY kan spilles som et selvstændigt spil, - det er et spil for alle, - men det kan også anvendes som træning i de tekniske færdigheder som Rugby Union Footbal, altså <sup>TM</sup>rigtig rugby", bygger på.

Dansk Rugby Union vil gerne, i det omfang det er muligt, støtte om om aktiviteter i skoler, gymnasier og klubber.

Har I brug for hjælp, så kontakt os på en af følgende adresser:

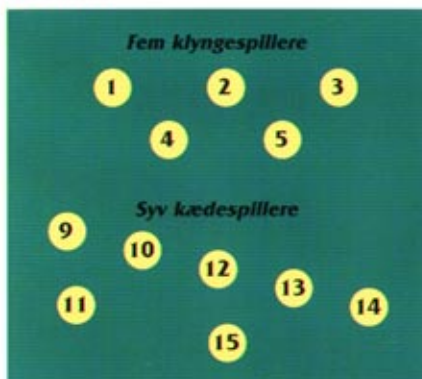
---

Dansk Rugby Union  
Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby  
Telefon: 4326 2800  
Telefax: 4326 2801  
e-mail: [info@rugby.dk](mailto:info@rugby.dk)

Dansk Rugby Union  
Breddekonsulent Flemming Gade  
Harald Jensens Vej 5  
9000 Aalborg  
Telefon: 9813 3307  
Telefax: 9813 55331  
e-mail: [flemming.gade@rugby.dk](mailto:flemming.gade@rugby.dk)

# Nedenstående fordeling af spillere anbefales til Soft-Rugby

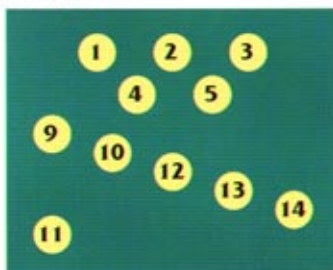
12 a-side



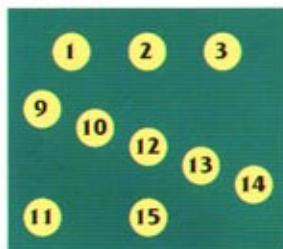
Tallene i diagrammerne henviser til følgende spillere (engelsk betegnelse i parantes):

- |     |               |                  |
|-----|---------------|------------------|
| 1.  | -Stolpe       | (loosehead-prop) |
| 2.  | -hooker       | (hooker)         |
| 3.  | -Stolpe       | (tighthead.prop) |
| 4.  | -2. række     | (lock)           |
| 5.  | -2. række     | (lock)           |
| 6.  | -Ving-forward | (wingforward)    |
| 7.  | -Ving-forward | (wingforward)    |
| 8.  | -Låser        | (no. 8)          |
| 9.  | -Klyngehalf   | (scrum-half)     |
| 10. | -Stand-off    | (stand-off)      |
| 11. | -Venstre ving | (left winger)    |
| 12. | -inder center | (centre)         |
| 13. | -Ydre center  | (centre)         |
| 14. | -Højre ving   | (right winger)   |
| 15. | -Full back    | (full-back)      |

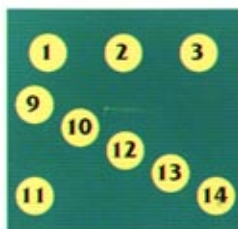
11 a-side



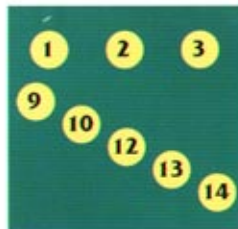
10 a-side



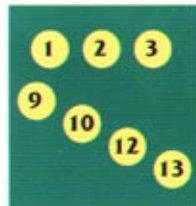
9 a-side



8 a-side



7 a-side



**Husk:** Soft-Rugby er et spil, hvor der lægges vægt på løb og god boldbehandling, derfor bør der altid være flere kædespillere end klyngespillere på holdet.



**Dansk Rugby Union**

Idrættens Hus  
Brøndby Station 20  
2605 Brøndby  
Denmark



**Danmarks Idræts-Forbund**