



Introduktion til rugby via 4 simple principper

Denne introduktion tager udgangspunkt i et helhedsprincip, hvor deltagerne er aktive gennem hele læringsprocessen. Rugby introduceres via 4 grundlæggende principper. Deltagerne ender med at spille et spil der ligner "rigtig" rugby temmelig meget.

Det er vigtigt at instruktøren er bevidst om ordvalget, fx. i stedet for ordet "tackle", siges der "at holde".

Ved fælles instruktion få deltagerne til at sætte sig ned. Instruktøren skal stille spørgsmål, så deltagerne selv kommer med løsninger på problemstillinger i spillet.

Instruktion:

Er delt op i 3 punkter, hvert punkt har 4 underpunkter

1) Helhed (kaos-fasen / udvikler spil)

2) Specifik (træner færdigheder)

3) Helhed (spiller endeligt spil)

1) Helhed (kaos-fasen):

Der markeres en bane på ca. 20x20 meter. Deltagerne inddelles i 2 hold (8-12 spillere på hvert hold). Angrebsretning og hvordan man score vises.

Der arbejdes ud fra 4 grundlæggende principper for rugby:

- 1) Bevæge sig fremad når man har bolden i hænderne
- 2) Man stopper en boldbærer ved at tage fat/holde om livet på ham/hende
- 3) Man må kun aflevere bagud
- 4) Offside reglen (Slippe bolden, når man er på jorden)

Første princip introduceres 1) Bevæge sig fremad.

Princip 2), 3) og 4) introduceres løbende når foregående princip er implementeret i spillet.

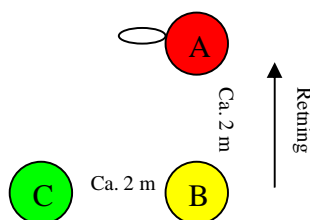
2) Specifik (opbygning af struktur):

Grupper på 3 og 3

Rød (A) starter med bolden

Gul (B) er angriber

Grøn (C) er forsvarsspiller



Gul (B) løber frem til Rød (A) og tager bolden. Så Snart Gul (B) har taget bolden skal Grøn (C) løbe efter Gul (B) for at stoppe ham/hende. Målet er at Gul (B) løber frem og scorer

Specifikke færdigheder der kan trænes i denne øvelse er:

A) Objekt: At score (at bevæge sig fremad)

B) Objekt: At forsvare (at holde boldbæreren) (grøn kegle flyttes lidt frem, således at forsvareren har nemmere ved at fange angriberen)

C) Objekt: At aflevere i kontakt (angriberen opfordres til at aflevere, når man bliver holdt fast, således at personen på rød kegle kan score)

D) Objekt: At lave en mini-maul (forsvareren opfordres til at holde bolden i tacklingen, angriberen bliver på benene, og personen på rød kegle kan hjælpe til med at flytte boldbæreren fremad)

3) Helhed (det endelige spil):

Deltagerne inddeles igen i 2 hold og der spilles det endelige spil. Før spillet startes spørges der til, hvordan de specifikke færdigheder, der lige er trænet, kan bruges i det endelige spil.

Der spilles x antal mini kampe hvor man konkurrerer om hvilket hold der først opnår 5 scoringer.

Dette er ikke en endelig ramme for hvordan man introducere rugby. Igennem hele forløbet skal instruktøren være omstillingsparat og formå at ændre retning eller aktivitet hvis det i gangværende ikke fungerer. Der kan evt. gennem spillet introduceres andre specifikke færdigheder så som mauls, rucks, indkast, klynger. Som instruktør bør det overvejes om deltagerne er klar eller om behovet er til stede for at introducere andre færdigheder.