

Goud



Vlaamse Rugbybond vzw
Boomgaardstraat 22 b 20
2600 Berchem (Antwerpen)
Tel: 03/286.07.52
Fax: 03/286.07.53
É-mail: rugby@skynet.be

W E N - 3 0 - 7 - 2 0 2 - 0 5 6 - 0 9 0 - 2 0 0 2



1978

Rugby is een teamsport, maar individuele vaardigheid in de vier elementen lopen, passen, schoppen en tackelen is essentieel.

Deze vaardigheidsdiploma's zijn ingesteld als een stimulans voor jonge spelers om hun individuele vaardigheden te oefenen, zodat ze meer kunnen bijdragen aan de prestaties van het team.

Ze worden dus niet als doel gezien.

Inhoud

Inhoud.....	3
Het waarom en hoe!	4
Hoe ga je te werk?.....	5
WENKEN VOOR DE INITIATOR:.....	6
Praktisch gedeelte “DIPLOMA GOUD”	7
TEST 1: Shuttle loop met bal.....	7
TEST 2: Het vangen van een hoge bal.....	7
TEST 3: Schoppen op de palen.....	7
TEST 4: Scrum half pas.....	8
TEST 5: Nauwkeurig schoppen.	8
TEST 6: Balbehandeling (maximumsnelheid).....	9
TEST 7: Voorwaartse, achterwaartse en zijwaartse tackel.....	9
Tot slot	13
Bijlage.....	13

Het waarom en hoe!

Iedereen is het er over eens: Rugby is een ploegsport in hart en nieren. Toch staat of valt een team met de zwakste schakel. En met dit gegeven is het belang duidelijk van de individuele vaardigheden. Om de kwaliteit van het rugby in Vlaanderen aan de basis te verbeteren is het dus noodzakelijk dat de individuele vaardigheden zoals passen, lopen, schoppen en tackelen goed zitten. De vaardigheidsdiploma's willen hier een handje toesteken. Deze bundel zal zich concentreren op het derde in de rij, nl. Goud.

Waarom?

Het aanleren van de individuele vaardigheden begint al op jonge leeftijd. Wat een kind leert draagt hij/ zij mee in zijn verdere rugbycarrière. Het is dus belangrijk dat er voldoende aandacht wordt besteed door trainer én speler aan deze vaardigheden. Na Brons en Zilver willen we via het diploma Goud de individuele vaardigheden nog verder perfectioneren.

Het vaardigheidsdiploma Goud wil het behaalde uitstekende vaardigheidsniveau van de individuele speler tastbaar maken. Het behalen van het diploma wordt op die manier een beloning voor de inzet van de speler. Naast de beloning is het diploma een manier voor de competitieve speler om zich individueel in de ploeg te onderscheiden.

Hoe?

Zoals gezegd worden de individuele vaardigheden, waar de vaardigheidsdiploma's toch de nadruk op leggen, aangeleerd op jonge leeftijd. Dit diploma richt zich dan ook vooral naar de jongeren maar sluit zeker oudere spelers niet uit. Het beoordelen van de individuele speler gebeurt door een VTS-gediplomeerde. De initiator, trainer B of trainer A neemt de verschillende proeven af en beoordeeld. Om het vaardigheidsdiploma op zak te steken moet de speler slagen in een praktisch en een theoretisch gedeelte, waarover verder in dit document meer informatie terug te vinden is.

Hoe ga je te werk?

Om het vaardigheidsdiploma te halen moet een speler slagen in de 2 verschillende onderdelen. Deze 2 delen zijn:

- praktisch gedeelte
- theoretische vragenlijst

Het praktische gedeelte bestaat uit 7 proeven die de speler tot een goed einde moet brengen. De speler moet slagen voor elke proef! Het is zeker niet de bedoeling dat de speler de 7 proeven in één keer aflegt. Dit kan stap voor stap gebeuren, gespreid over een langere periode. Om de speler de mogelijkheid te geven zelf te oefenen is het noodzakelijk dat de proeven gekend zijn. De proeven kunnen sporadisch opgenomen worden in de training waardoor spelers meer vertrouwd worden met de test. Telkens als een speler slaagt voor een specifieke test duidt de examinerator dit aan op de persoonlijke scorekaart. Het is aan te bevelen dat de trainer / examinerator ook zelf alles bijhoudt. Over de verschillende proeven vindt u verder in dit document meer specifieke informatie.

De theoretische vragenlijst test de kennis van de speler betreffende het rugbyspel in het algemeen en de spelregels. We kunnen niet verwachten dat spelers zomaar de antwoorden op deze vragen kennen. Het is dus belangrijk dat de theoretische kennis wordt meegegeven tijdens de wekelijkse training(en).

De nodige documenten, d.w.z. de persoonlijke scorekaart en de vragenlijst, zijn op simpele vraag te verkrijgen op het secretariaat van de Vlaamse Rugbybond.

Geslaagd!! Wat nu?

De procedure blijft dezelfde als bij het diploma Brons of Zilver. Is een speler geslaagd, dan stuurt de trainer de verbeterde vragenlijst en de ondertekende persoonlijke scorekaart naar het secretariaat van de Vlaamse Rugbybond. Na verwerking van de formulieren ontvangt de club een badge én een diploma voor de betrokken speler.

WENKEN VOOR DE INITIATOR:

- Maak de proeven jezelf eigen.
- Maak het vaardigheidsstelsel kenbaar bij de spelers en laat de jeugdspelers de op hen van toepassing zijnde kaart bestuderen.
- Leer de vaardigheden aan.
- Moedig hen aan om te oefenen door bijvoorbeeld te zorgen voor kegels, Tien en ballen.
- Stel de examendata zodanig vast, dat de kandidaten ruim op voorhand kunnen oefenen.
- Neem het praktische gedeelte af op de afgesproken momenten. Bij de loop – en balbehandeling testen wordt het aan de beoordeling van de examiner overgelaten om te bepalen of de betreffende speler inderdaad op topsnelheid loopt.
- Verduidelijk de opbouw van het spel rugby en leg de spelregels uit.
- Theoretisch gedeelte testen van spel en regelkennis. (zie vragenlijst)
- Ingevulde vaardigheidskaart en verbeterde toetsen blad spelregelkennis opsturen naar VRB. Vergeet niet beide documenten te ondertekenen met datum, naam én handtekening.
- Diploma's en badges aanvragen VRB.
- Reik de diploma's en badges uit.

Praktisch gedeelte "DIPLOMA GOUD"

TEST 1: Shuttle loop met bal.

Materiaal: 1 bal
3 kegels

Een niet goed opgepakte (knock on) of niet goed neergelegde bal (zonder erop te drukken) wordt als fout beoordeeld.

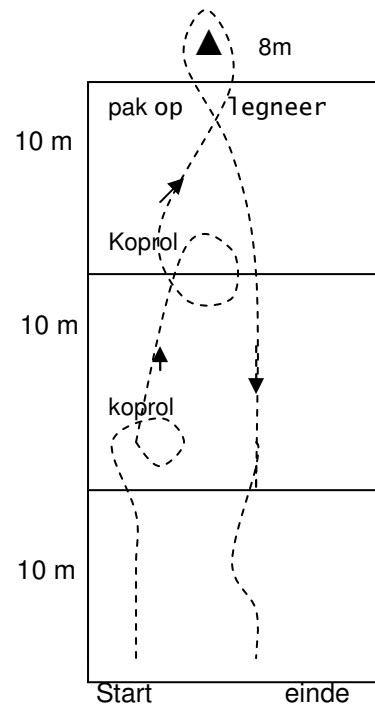
Opmerkingen:

De bal moet met twee handen gedragen en correct neergelegd worden, dus niet laten vallen of gooien.

De spelers moeten de testen zo snel mogelijk uitvoeren.

Score:

Vijf goede pogingen achter elkaar is 1 punt.



TEST 2: Het vangen van een hoge bal.

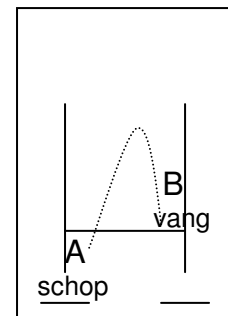
Materiaal: 1 bal
1 doel

Opmerkingen:

Van een willekeurig punt de bal over de doellat schoppen en vangen voordat de bal de grond raakt.

Score:

4 van de 5 pogingen gelukt is 1 punt.



TEST 3: Schoppen op de palen.

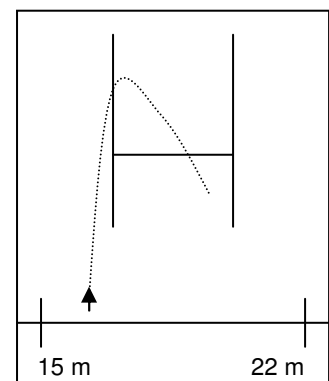
Materiaal: 1 bal
1 doel

Opmerkingen:

Neem een drop- en een place kick op elk van de punten waar de 22 m en 15 m lijn elkaar snijden. Dus 4 x schoppen op een veld met normale afmetingen.

Score:

3 van de 4 schoppen gelukt is 1 punt.



TEST 6: Balbehandeling (maximumsnelheid)

Materiaal: 1 bal
6 kegels

Opmerkingen:

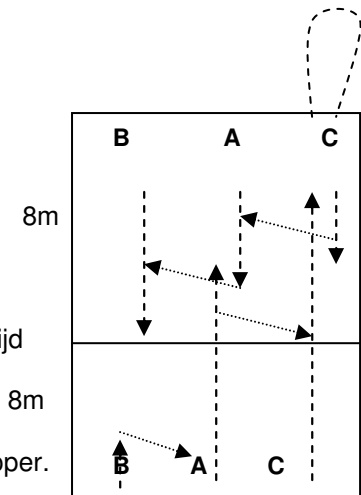
A, loopt en ontvangt een pas van **B**, en past in een vloeiende één tijd beweging naar C. De groep draait aan het eind om een pas **C** te ontvangen en past dan naar **B**.

Voorwaartse passen is niet toegestaan.

Nadat **A**, 5 maal de afstand heeft afgelegd, wordt **B** de volgende loper.

Score:

5 goed afgelegde afstanden achter elkaar is 1 punt per speler.



TEST 7: Voorwaartse, achterwaartse en zijwaartse tackel.

Zie oefeningen brons en zilver.

Materiaal: 1 bal
4 kegels

Opmerkingen: oefening goud:

Speler **A** maakt 2 tackels van voren, 2 van opzij en 2 van achteren. Zoals aangegeven bij brons en zilver op dribbelsnelheid.

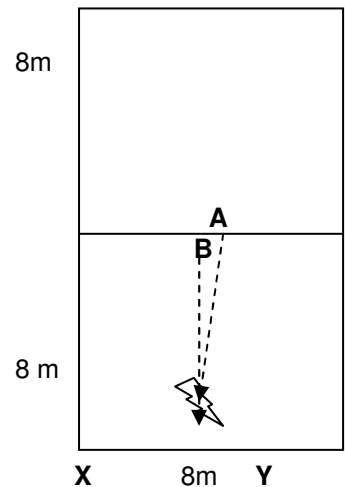
A en **B** staan één meter van elkaar in sprint- starthouding op de middenlijn. Op teken van **A** start **B** om achter de lijn X – Y te kunnen scoren. **A** probeert **B** achterwaarts te tackelen nadat **B** de opgenomen heeft, maar voor dat hij gescoord heeft.

B staat op en loopt verder naar de try –lijn, waar hij omdraait en terug loopt.

A is ook opgestaan, naar de zijlijn gelopen heeft zich omgedraaid en neemt positie om opnieuw te tackelen.

Score:

2 goede tackels achter elkaar in iedere categorie is 1 punt.



EINDScore RUGBYVAARDIGHEIDSDIPLOMA

Goud = 7 punten
%

Spel en spelregelkennis = 50

RUGBYVAARDIGHEIDSDIPLOMA GOUD VRAGENLIJST

Spelregelkennis.

Geef de beslissing van de scheidsrechter aan, als er geen voordeel ontstaat, en kies daarbij uit de aangeduide mogelijkheden.

- 1 Bij een scrum is het hoofd van de hooker lager dan zijn heupen.
 – scrum - vrije schop - strafschoep
- 2 Bij een scrum houdt de flanker van team A de buitenste arm van de prop van team B vast.
 – scrum - vrije schop - strafschoep
- 3 Een scrumhalf schoept de bal weg terwijl deze nog in de scrum is.
 – scrum - vrije schop - strafschoep
- 4 Een speler gaat in de maul op zijn knieën zitten en probeert de baldrager naar de grond te trekken.
 – scrum - vrije schop – strafschoep
- 5 Opzettelijk vertragen bij het formeren van de scrum.
 – scrum - vrije schop – strafschoep
- 6 Een speler in de maul houdt de bal zodanig vast dat hij onbespeelbaar wordt.
 – scrum - vrije schop – strafschoep
- 7 Bij een scrum bevindt het hoofd van de hooker zich direct naast het hoofd van een van zijn eigen props.
 – scrum - vrije schop – strafschoep
- 8 Bij een scrum probeert een flanker de bal in de tunnel tussen de eerste rij spelers mee te hoeken.
 – scrum - vrije schop – strafschoep
- 9 Een speler voegt zich langs de zijkant bij een ruck en bindt aan een tegenstander.
 – scrum - vrije schop – strafschoep
- 10 Een getackelde speler plaatst de bal naast zich op de grond en blijft ernaast liggen zonder zich met de bal te bemoeien.
 – scrum - vrije schop – strafschoep

Geef bij deze line-out situaties de beslissing van de scheidsrechter aan, als er geen voordeel ontstaat en kies daarbij uit:

- 11 Het niet ingooiende team staat met een man teveel.
O – vrije schop op de ingooilijn, op 15m punt
O – strafschoop op de ingooilijn, op 15m punt
O – strafschoop op 10m-buitenspelijn op minimum 15m van de zijlijn

- 12 Na de ingooi loopt de laatste speler door het 15 m punt naar achteren, maar de bal wordt in de lijn –out gevangen.
O –vrije schop
O – strafschoop op 15 m punt vanaf de zijlijn.
O – strafschoop op 10 m buitenspelijn.

- 13 Na de ingooi loopt de nr. 10 op. De bal wordt achterin de lijn –out gevangen.
O –vrije schop
O – strafschoop op 15 m punt vanaf de zijlijn.
O – strafschoop op 10 m buitenspelijn.

- 14 Tijdens een maul in de lijn –out voegt de blind –side winger zich bij de voorwaartse in de maul.
O –vrije schop
O – strafschoop op 15 m punt vanaf de zijlijn.
O – strafschoop op 10 m buitenspelijn.

- 15 Tijdens een ruck in de lijn –out trekt een deelnemer aan de lijn –out zich terug achter zijn 10m buitenspelijn
O –vrije schop
O – strafschoop op 15 m punt vanaf de zijlijn.
O – strafschoop op 10 m buitenspelijn.

Open vragen antwoord kort en bondig.

- 16 Leg uit hoe de scheidsrechter bepaalt wie de bal in de scrum ingooit als de bal in de ruck of maul onbespeelbaar is geworden.

.....

.....

.....

.....

.....

17 In welke 5 gevallen is de line –out beëindigd?

1.
2.
3.
4.
5.

18 Door welke drie acties van de eigen team kan een buitenspel staande speler in open spel weer “on –side” worden geplaatst.

1.
2.
3.

19 Door welke 3 acties van de tegenpartij kan een buitenspelstaande speler in open spel weer “on –side” worden geplaatst.

1.
2.
3.

20 Welke 4 acties zijn geoorloofd voor een speler die niet getackeld is, maar op de grond ligt en de bal vasthoudt?

1.
2.
3.
4.

Deelnemer aan deze proef moet 50 % behalen.	score		
--	--------------	--	--

Naam en handtekening examinerator:

Datum:

Tot slot ...

Wij hopen met dit instrument zowel trainers als spelers een extra stimulans te geven om te werken aan de individuele vaardigheden én op deze manier de basisvaardigheden kwalitatief te stimuleren.

Met al uw vragen én opmerkingen kun je steeds terecht op het secretariaat van de Vlaamse rugbybond.

Ovale groet,
Het sporttechnisch team

Bijlage

1. overzicht praktische proeven
2. vragenlijst: de antwoorden

Antwoordblad vragenlijst Goud (totaal:punten)

1. vrije schop
2. Strafschop
3. Strafschop
4. Strafschop
5. vrije schop
6. scrum
7. vrije schop
8. vrije schop
9. strafschop
10. strafschop
11. vrije schop

12. niet

13. strafschop op 10m buitenspelijn
14. strafschop op 10m buitenspelijn

15. niet

16. Ruck: het team dat voorwaarts ging vlak voor de bal onbespeelbaar werd,
mag de bal ingooien

Maul: het team dat niet in balbezit was gooit in, indien dit niet duidelijk is gooit
het team in dat het laatst voorwaarts bewoog.

17. a) wanneer de bal uit de line-out wordt gepast, geslagen of geschopt
- b) wanneer de bal of een baldrager in het gebied tussen de 5m-lijn en de zijlijn komt
- c) wanneer de bal wordt doorgegeven aan een speler die een peeling-off doet
- d) wanneer de bal voorbij het 15m-punt gaat
- e) wanneer er een ruck of maul ontstaat in de line-out en de voeten van de spelers in de ruck of maul zijn over de ingooilijn.
- f) wanneer de bal onbespeelbaar wordt

18. a) wanneer de baldrager voorbij de speler buitenspel loopt
- b) wanneer een speler die on-side was voor de off-side speler loopt
- c) ?

19. a) wanneer de tegenstander 5m loopt met de bal
b) wanneer een tegenstander de bal schopt of passt
c) wanneer een tegenstander de bal raakt zonder deze te vangen
20. a) bal afleggen
b) wegrollen
c)
d)