



V.R.B. VAARDIGHEIDSDIPLOMA ZILVER

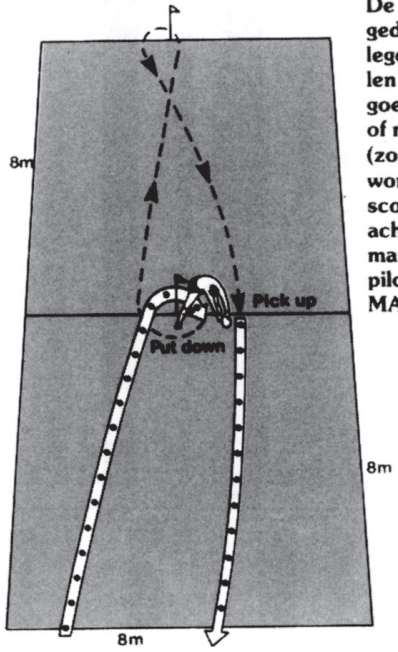
SLEUTEL

Beweging van de speler ----->

Baan van de bal ----->

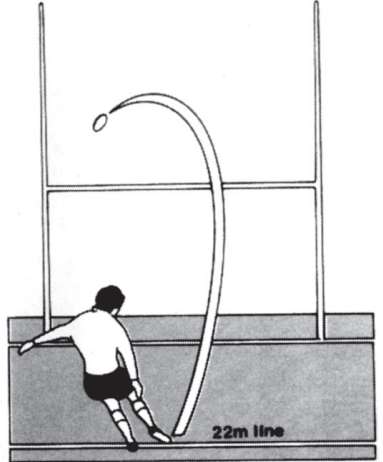
Speler met bal>

Toets 1. shuttle loop met bal



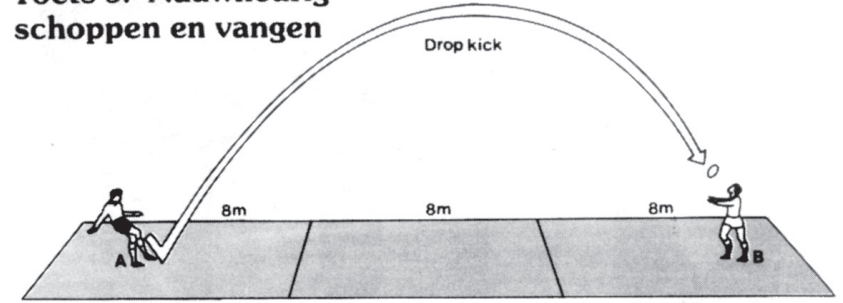
De bal moet met 2 handen gedragen en correct neergelegd worden (niet laten vallen of neergooien). Een niet goed opgepakte (knock-on) of niet goed neergelegde bal (zonder erop te drukken) wordt als fout beoordeeld.
score: 5 goede pogingen achter elkaar uit 5 = 1 punt
materiaal: 1 bal, 2 vlaggen of pilonnen
MAXIMALE SNELHEID

Toets 3. Schieten op de palen



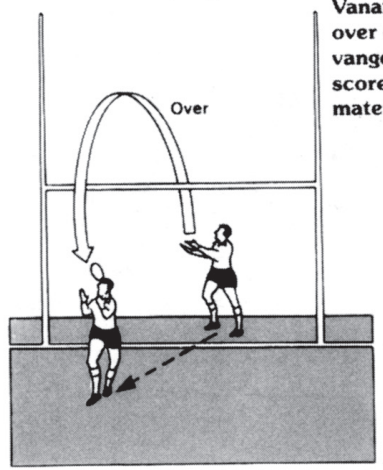
Keuze uit drop- of place-kick vanaf het midden van de 22-meter lijn (normaal speelveld).
score: 3 geslaagde schoppen achter elkaar uit 5 pogingen = 1 punt. materiaal: 1 bal

Toets 5. Nauwkeurig schoppen en vangen



Zoals bij brons, maar nu met een drop-kick. De spelers A en B moeten minstens halverwege hun eigen grid staan en de bal mag de grond in het middelste grid niet raken.
score: 4 uit 4 = 1 punt
materiaal: 1 bal

Toets 2. Vangen van een hoge bal

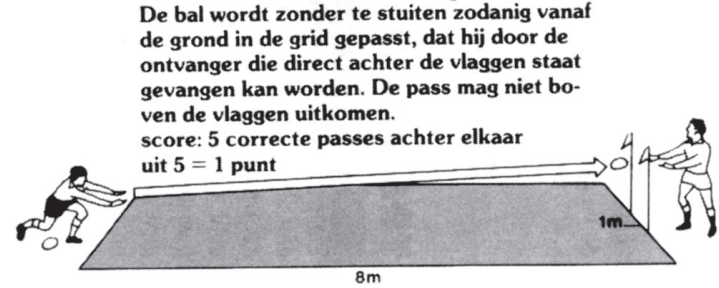


Vanaf een willekeurig punt de bal over de dwarslat gooien en weer vangen.
score: 5 uit 5 = 1 punt
materiaal: 1 bal, 1 doel

Toets 6. Balbehandeling (op volle snelheid)

De spelers A, B en C beginnen te rennen. A passt naar B, die naar C passt. Zodra A gepast heeft loopt hij achter B en C langs om de pass van C te ontvangen en dan te scoren. Voorwaarts-passes en knock-ons zijn niet toegestaan. Als A 3x heeft gescoord wordt B de eerste speler en moet achteromlopen en scoren etc.
score: 3 goede bewegingen achter elkaar = 1 punt
materiaal: 1 bal

Toets 4. Scrum-half pass



De bal wordt zonder te stuiten zodanig vanaf de grond in de grid gepast, dat hij door de ontvanger die direct achter de vlaggen staat gevangen kan worden. De pass mag niet boven de vlaggen uitkomen.
score: 5 correcte passes achter elkaar uit 5 = 1 punt

Toets 7. Tackelen (van voren)

B loopt naar A, houdt de bal met 2 handen vast en scoort achter de lijn x-y. A tackelt A van voren - hij moet letten op hurken, achterover vallen en draaien, waardoor hij boven op B terecht komt.
score: (voor degene die tackelt)
3 uit 5 tackels = 1 punt
materiaal: 1 bal

