



INTRODUKSJON TIL
RUGBY
TOUCH RUGBY & TAG RUGBY



PRØVE RUGBY ?



Det finnes flere variasjoner av rugby.
En spilles med 15 spillere på hvert lag, en annen med 13, og noen variasjoner spilles også helt uten kontakt.

Hva er tag rugby

Tag rugby er en versjon av rugby som spilles uten kontakt der hver spiller har et belte rundt livet med to "flagg" festet på et belte rundt livet. Angripende lag skal score poeng ved å legge ballen bak eller på try-linjen. Det forsvarende laget forsøker å stoppe angrepet ved hjelp av simulerte taklinger som gjøres ved å dra av et av flaggene som er festet rundt livet med borrelås. Tag rugby brukes i utvikling og trening på teknikk av både rugby league og rugby union og i alle nivåer av rugby fra grasroten til elitespillere.

Tag rugby kan gjerne spilles med blandede lag mellom kvinner og menn, og da er kvinnelige forsøk verdt to poeng og menns forsøk verdt ett. I fullkontaktsrugby vil et forsøk være etterfulgt av at ballen sparkes mellom målstengene, men dette gjelder ikke tag rugby.

Da tag rugby ikke spilles med ruck eller scrum er det heller ikke like viktig at spillerene oppfyller "kravene" til en spesifikk posisjon. Derimot vil man ofte spille med en utvalgt spiller hvis jobb er å sentre ballen til en ny medspiller etter at en takling eller tag er blitt gjennomført.

Flere av reglene i tag rugby er de samme som rugby forøvrig. En tag kamp settes i gang på midten av banen ved at en spiller på laget som starter med ballen gir ballen et lite spark med foten, før den samme spilleren plukker opp ballen og dermed setter i gang spillet. Dette kalles en "tap".



21 02 98 45 - rugby@nif.idrett.no

GLEDE - RESPEKT - SAMHOLD

Lover og regler i tag rugby!

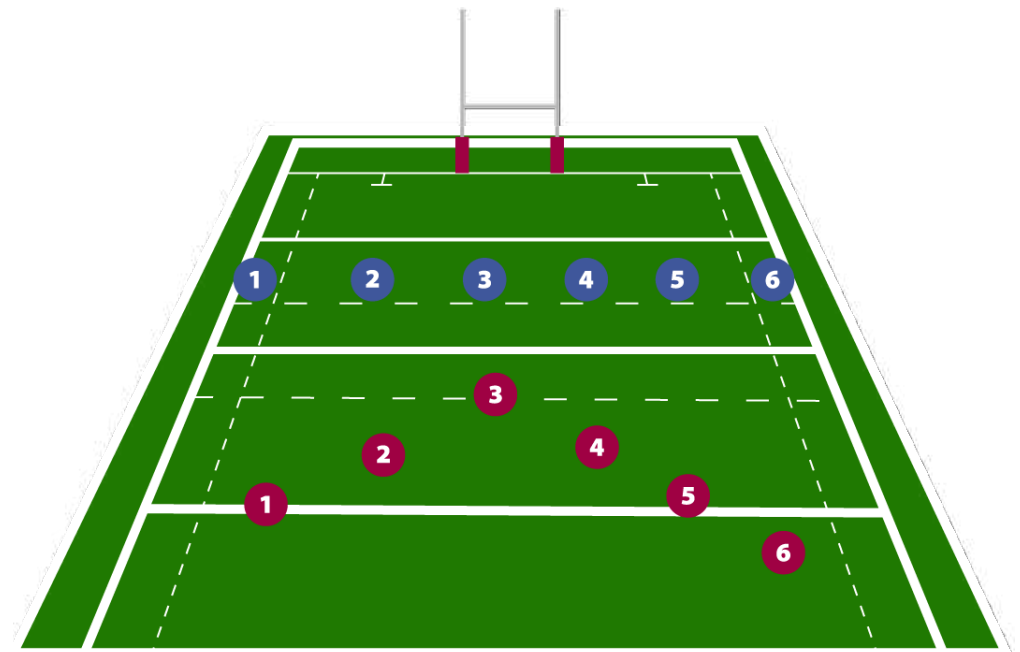
- Et lag består av 6 spillere på banen, med opptil 8 innbyttere. Innbyttere kan byttes inn kontinuerlig gjennom hele kampen.
- Et mål, eller “try”, blir scoret ved å legge ballen ned bak, eller på mållinjen. Det gir ett poeng for hver try. I fullkontaktsrugby vil en try være etterfulgt av et forsøk på å sparke ballen mellom stengene på banen, men dette gjelder ikke tagrugby.
- En takling i tag gjennomføres ved dra av et av de to flaggene som er festet med borrelås på et beltet rundt livet til ballbærer. Reglene for hva ballbærer og takler skal gjøre når en takling er gjennomført kan variere, og fastslås før kampen starter. Hovedregelen er at det skal være så lite kontakt som mulig mellom takler og ballbærer, og at forsvarer holder flagget i været, og så legge det på bakken for å markere hvor angriperen ble taklet. Angriper går så tilbake til der vedkommende ble taklet, plasserer ballen på bakken og ruller den bakover med foten. Dette kalles en spillball eller rulleball. Forsvaret kan stille med én spiller like ved rulleballen mens resten av laget må stå syv meter fra stedet hvor rulleballen finner sted og på linje med dommeren. Spillet fortsetter i det en annen spiller på angriperens lag plukker opp ballen. Ofte vil hvert lag velge ut en spesifikk spiller hvis jobb er å plukke opp og passe ballen etter en takling. Denne posisjonen finner du også i for eksempel rugby union og rugby league.
- Hvis samme lag blir tagget seks ganger på rad blir ballen gitt til det andre laget, og forsvarer blir angriper.
- Hvis ballbærer blir tatt i å kun ha ett flagg på beltet sitt blir det regnet som en takling mot lagets seks taklinger totalt, og spilleren må stoppe opp og gjennomføre en rulleball.
- Hvis en forsvarer blir tatt i det samme, vil han eller hun ikke kunne delta i spillet før vedkommende har festet flagget sitt på nytt.
- Det er heller ikke lov å ha begge flagg på samme side, eller på andre måter gjemme flaggene fra forsvaret.

Posisjoner og spill

Lagene er sammensatt av seks spillere. Tag rugby kan gjerne spilles med blandede lag mellom kvinner og menn, og da er kvinnelige forsøk verdt to poeng og menns forsøk verdt ett. I fullkontaktsrugby vil et forsøk være etterfulgt av at ballen sparkes mellom målstengene, men dette gjelder ikke tag rugby.

Da tag rugby ikke spilles med ruck eller scrum er det heller ikke like viktig at spillerene oppfyller “kravene” til en spesifikk posisjon. Derimot vil man ofte spille med en utvalgt spiller hvis jobb er å sentre ballen til en ny medspiller etter at en takling eller tag er blitt gjennomført.

Tag-rugby handler i stor grad om å skape rom ved å flytte ballen. Som følge av at forsvaret ikke forplikter like mange spillere i en takling, og at spillerene heller ikke forpliktes på samme måte vil forsvarslaget som oftest kunne markere hver sin spiller og dermed klare å holde forsvarslinjen tett. Dermed blir flytting av ballen et viktig verktøy for å flytte forsvaret og skape rom.



Spillet

Tag rugby handler i stor grad om å skape rom ved å flytte ballen.

Som følge av at forsvaret ikke forplikter like mange spillere i en takling, og at spillerene heller ikke forpliktes på samme måte som i fullkontaktsrugby vil forsvarslaget som oftest kunne markere hver sin spiller og dermed klare å holde forsvarslinjen tett. Dermed blir flytting av ballen et viktig verktøy for å flytte forsvaret og skape ubalanse, og dermed rom som kan utnyttes.



Rugbybanen tag

