



INTRODUKSJON TIL
RUGBY
TOUCH 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 touch rugby

Touch rugby er en versjon av rugby som ofte spilles i treningssammenheng av både rugby league og rugby union og i alle nivåer av rugby fra grasroten til elitespillere da den spilles uten særlig kontakt og brukes til å utvikle og trene på teknikk. Touch kamper varer ofte i 2x20 minutter, med en 5 minutters pause. Lag kan ofte være blandet i alder og kjønn, men i turneringer og kamper må dette avklares med arrangøren på forhånd.

Man scorer på samme måte som i fullkontaktsrugby ved å legge ballen ned bak mållinjen - dette kalles en "try" eller forsøk på Norsk. I fullkontaktsrugby vil et forsøk være etterfulgt av at ballen sparkes mellom målstengene, men dette gjelder ikke touch rugby.

Da touch 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 touch rugby er de samme som rugby forøvrig. En touch 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". I noen tilfeller settes ballen også i gang ved at laget som scorte sist sparker ballen til motstanderlaget ved hjelp av en såkalt "drop-kick". Ballen må her sprette i bakken før spilleren sparker. I turneringer og kamper avklares dette med arrangøren på forhånd.



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

GLEDE - RESPEKT - SAMHOLD

Lover og regler i touch rugby!

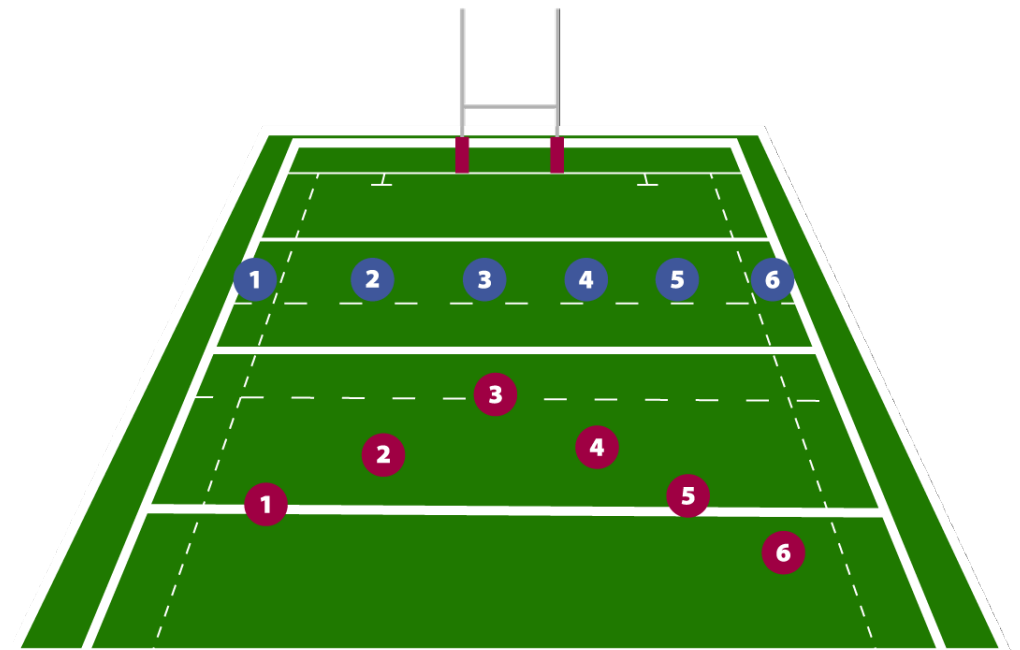
- Et lag består av 6 spillere på banen, med opptil 8 innbyttere. Innbyttere kan byttes inn kontinuerlig gjennom hele kampen.
- En takling i touch gjennomføres ved å ta på, altså ved et "touch" på spilleren som har ballen. Reglene her kan variere fra at et touch gjøres med en eller to hender, eller ved å endre på hva ballbærer og takler skal gjøre når en takling er gjennomført. Hovedregelen er at det skal være så lite kontakt som mulig mellom takler og ballbærer. Ofte spiller man med at ballbærer enten skal gi ballen et lite spark, eller "tap" på samme måte som ved starten av en kamp, før vedkommende sentrer ballen til en medspiller. Eller kan ballbærer legge ballen på bakken, gjennomføre en såkalt rulleball før en medspiller plukker opp ballen. 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 touchet seks ganger på rad mens laget har ballen i sin besittelse blir ballen gitt til det andre laget, og forsvarer blir angriper. Tellingen nullstilles hver gang laget med ballen mister ballen, eller av andre grunner må gi fra seg ballen til det andre laget.
- 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 touchrugby.
- I treningsammenheng vil man gjerne endre, eller legge til flere regler for å fokusere på en spesifikk del av spillet. Dette kan være alt fra at takler må ta en burpee før hen får fortsette, til at målscorer bytter lag ved ubalanse i antall spillere for eksempel.

Posisjoner og spill

Lagene er sammensatt av seks spillere. Touch 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 touch rugby.

Da touch 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.

Touch rugby handler i stor grad om å skape rom ved å flytte ballen. Som følge av at forsvarer 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 forsvarer og skape rom.



Spillet

Touch 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 touch

