



INTRODUKSJON TIL
RUGBY
SEVENS RUGBY



Rugby spilles mellom to lag, der laget som scorer flest poeng, vinner kampen.

Poeng kan skåres på flere måter:

1. Et forsøk (try), som blir scoret ved å legge ballen kontrollert ned i målområdet (mellom målstreken og dødballslinjen), er verdt 5 poeng
2. Etter å ha scoret en try, får du mulighet til å sparke ballen gjennom stengene. Dette kalles konvertering og gir 2 poeng.
3. En vellykket straffe, eller spark fra åpent spill, gir 3 poeng.

Det finnes flere variasjoner av rugby.

En spilles med 15 spillere på hvert lag, en annen med 13.

Det finnes til og med undervannsrugby og rugby for rullestolbrukere.

Lover og regler i 7s rugby!

- 7 spillere fra hvert lag på banen.
- 5 innbyttere.
- 7 minutters omganger.
- 2 minutter pause.
- Uavgjorte kamper videreføres til sudden death, i ekstra omganger på 5 minutter.
- Det er ikke lov til å kaste ballen fremover.
- Konverteringer må gjøres innen 30 sekunder etter å ha scoret et forsøk.
- Tre klyngespillere (scrum).
- Laget som har scoret en try setter i gang spillet igjen ved avspark fra midten.
- Gule kort gir en 2-minutters straff på sidelinjen.

PRØVE RUGBY ?



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

GLEDE - RESPEKT - SAMHOLD

Variasjoner av rugby

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 sidene. Angripende lag skal score poeng ved å legge ballen bak try-linjen. Istedenfor vanlige taklinger skal forsvaret her stoppe ballbæreren ved å dra av et av flaggene. Tag rugby brukes i utvikling og trening av både rugby league og rugby union.

Touch Rugby

Touch rugby er en versjon av rugby som spilles uten kontakt hvor man i stedet berører motstanderne ved å bruke hendene på en del av kroppen, eller ballen. Mange klubber i Norge bruker Touch rugby for å trene på teknikk, eller som en introduksjon til rugby. Touch rugby brukes vel så gjerne i skoler og juniorlag, som for spillere på det høyeste nivået i Norge, og som en uformell sosial versjon av sporten.

Beach Rugby & Snow rugby

Spilles over hele verden som regel på en bane som bare er en brøkdell av størrelsen på en standard rugbybane, langt færre spillere på hvert lag, kortere kamper og et forenklet scoringssystem.

Rugby 10s

Spilles samme som 7s regler, 10 mot 10 i vanligvis 2x10min

Rugby 15s

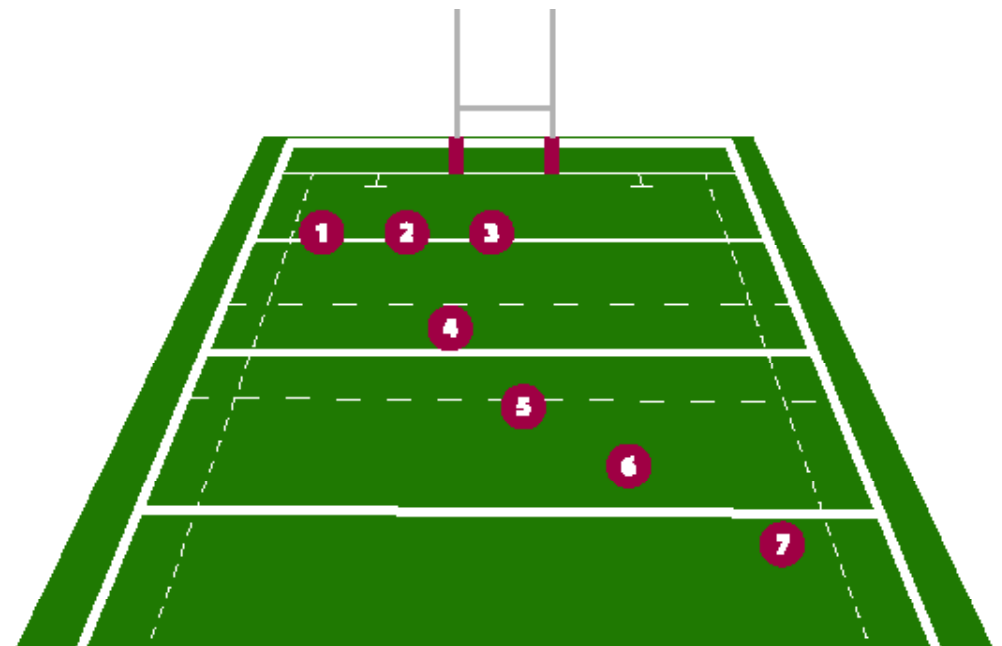
Spilles 15 mot 15 i 2x40 minutter omganger

Rugby league

Spilles i all hovedsak med 13 eller 9 spillere per lag, og er en form for rugby med litt andre regler blant annet for hva som skjer etter en takling. Også her finnes det ulike varianter av sporten med forskjellige formål og regler.

Posisjoner og spill

Lagene er sammensatt av syv spillere -tre forwards og fire backs. Klynger (scrum) består av tre spillere fra hvert lag. Under kan du se et lags typiske formasjon når det er klynge, med tre fremover bundet inn i klyngen, en back, nr 4, som venter på å hente ballen når den kommer ut av klyngen, og tre backs som er plassert for å motta en pasning. Tallene som er vist her er kun for illustrerende formål. I motsetning til rugby 15s, der spillerens nummer på ryggen tilsvarer ens posisjon, er nummereringen i 7's rugby mer fleksibel. I en tropp på tolv spillere vil spillerne bli nummerert en til tolv. Startspillerne kan ha hvilken som helst av de tolv tallene, ikke nødvendigvis en til syv. Ingen faste tall skiller posisjoner; for eksempel er nummer én til tre ikke forbeholdt forwards, men kan bæres av en hvilken som helst spiller.



Spillet

I åpent spill innebærer en typisk forsvarsformasjon gjerne en linje med seks forsvarsspillere med én som sikrer bak forsvarslinjen, eller alle 7 spillere på en og samme linje.

Det angripende laget prøver gjerne å trekke forsvarsspillere til en side ved å bevege ballen for å skape overtall. Forsvarslinjen settes under press hvis det forsvarende laget gjør en takling og dermed forplikter spillere i den taklingen. Dette åpner opp rom i forsvarslinjen og gir det angripende laget ekstra plass, eller hull i forsvarslinjen som kan utnyttes.



Rugbybanen

