



rugbyready®

Voor spelers, coaches, wedstrijd officials, bestuurders en bonden

worldrugby.org/rugbyready

Uitgave 2014



Voorwoord van Bernard Lapasset,
World Rugby-voorzitter

Welkom

World Rugby is er trots op een groot aantal hulpmiddelen ter beschikking te stellen aan mensen over de hele wereld die betrokken zijn bij Rugby. Eén van die middelen die helpt om een aantal aspecten binnen de sport te verbeteren en te standaardiseren is Rugby Ready.

Het Rugby Ready programma werd in oktober 2007 voorgesteld met als doel spelers, coaches, wedstrijd officials, bestuurders en Federaties te informeren over het belang van een aangepaste voorbereiding om maximaal van Rugby te kunnen genieten. Er wordt hulp en steun aangeboden bij het trainen en spelen van rugby, terwijl tegelijkertijd het risico op ernstige blessures tot een minimum herleid wordt. Uiteindelijk draait alles om het welzijn van de speler op elk niveau.

We delen samen de verantwoordelijkheid voor het welzijn van het groeiend aantal mannen, vrouwen en kinderen die wereldwijd op verschillende niveaus de rugbysport beoefenen. We moeten er met zijn allen voor zorgen dat rugby zijn kernwaarde van fair play niet verwaarloost, welke de sleutel is van zijn wereldwijde aantrekkingskracht.

Sinds de start van Rugby Ready is er wereldwijd een sterke reputatie opgebouwd als voornaamste bron van informatie voor alle belanghebbenden in de rugbysport, en dit op belangrijke vlakken zoals wedstrijdvoorbereiding, techniek, preventie van blessures, management en discipline. Rugby Ready is een aanvulling op al bestaande programma's.

Het Rugby Ready handboek is niet alleen beschikbaar in de drie officiële talen van de World Rugby - Engels, Frans en Spaans - maar ook in een aantal andere. Raadpleeg de website - rugbyready.worldrugby.org - voor een up-to-date lijst van de beschikbare talen.

De wereldwijde rugbyfamilie heeft nu toegang tot Rugby Ready zodat dat spelers, coaches, wedstrijd officials, bestuurders en Federaties over de hele wereld ten volle van rugby kunnen genieten.



Inhoud

Inleiding 4

Voor de wedstrijd

Ontwikkeling van de speler op lange termijn 6

Alvorens deel te nemen 7

Uitrusting, omgeving en noodplan 8

Fysieke Conditie 11

Levensstijl 21

Opwarming 25

Tijdens de wedstrijd

Principes van Rugby 30

Open spel 31

De tackle 33

De ruck 43

De maul 45

De scrum 47

De lineout 59

Na de wedstrijd

Afkoeling en recuperatie 63

Bij blessures

Omgaan met blessures 65

Samenvatting 70

World Rugby Passport - interactieve leer websites van de World Rugby

Het is belangrijk om te benadrukken dat, om optimaal gebruik te kunnen maken van Rugby Ready, je dit het best gebruikt in combinatie met andere World Rugby programma's, zoals deze hieronder beschreven.

Rugby Ready



Wees voorbereid • Beheer de risico's
worldrugby.org/rugbyready

Spelregels



Ken het Rugbyspel
worldrugby.org/laws

Coaching




Techniek • Planning
worldrugby.org/coaching

Wedstrijdleiding



Wedstrijd observaties • Panels
worldrugby.org/officiating

Kracht & Conditie



Begrijp de fysieke vereisten
worldrugby.org/sandc

Hersenschudding management



Herken en verwijder
worldrugby.org/concussion

Eerste Hulp bij Rugby



Weet hoe te reageren
worldrugby.org/firstaidinrugby

Beginners Gids



De eerste stappen in Rugby
worldrugby.org/passport

Inleiding tot Rugby Ready



Iedereen die betrokken is bij de organisatie en het spelen van rugby heeft een zorgplicht ten overstaan van de spelers. Het Rugby Ready programma is bedoeld om het bewustzijn van de juiste methodes te verhogen en elke betrokkene te helpen bij het beheren van de inherente risico's van een contactsport door het invoeren van de nodige veiligheidsmaatregelen.

Het Rugby Union Spel

Uit onderzoek blijkt dat 180 minuten van stevige fysieke activiteit per week, gekoppeld aan een gezond dieet, helpt om levensbedreigende ziekten, zoals hart- en vaatziekten, beroerte, hoge bloeddruk, diabetes en sommige vormen van kanker te verminderen. Rugby, in zijn verschillende vormen, biedt aan spelers van verschillende lichaamsbouw, vaardigheid, geslacht en leeftijd de mogelijkheid om fysieke inspanningen te leveren in een gecontroleerde en aangename omgeving.

De Rugby gemeenschap biedt een lange termijn ontwikkeling (LTPD) voor spelers van alle leeftijden, met een infrastructuur die de verwachtingen van individuele spelers en hun sportieve ambities ondersteunt. Spelers zijn dus in staat om Rugby te spelen puur voor het plezier, of, als ze ervoor kiezen, hun individuele vaardigheid en inzicht in de technische aspecten van Rugby te ontwikkelen vanaf het basisniveau tot aan het elite niveau.

Rugby biedt echter meer dan alleen de mogelijkheid om fysieke inspanningen te leveren; het is een sport met waarden die de spelers binnen een sociale en morele context helpt ontwikkelen. De kernwaarden van Rugby zijn:

- **INTEGRITEIT** - Integriteit staat centraal in het karakter van Rugby en wordt door eerlijkheid en fair play bereikt.
- **PASSIE** - Rugbyspelers zijn passioneel en enthousiast voor Rugby. Rugby zorgt voor spanning en emotionele betrokkenheid. Rugbyspelers hebben het gevoel tot één familie te behoren.
- **SOLIDARITEIT** – Rugby schept een sfeer van verbondenheid die leidt tot levenslange vriendschappen, kameraadschap, teamwork en loyaliteit welke culturele, geografische, politieke en religieuze verschillen overstijgen.
- **DISCIPLINE** - Discipline is een integraal onderdeel van Rugby, zowel op als naast het veld, en wordt weerspiegeld in het respecteren van de regels, reglementen en de kernwaarden van Rugby.
- **RESPECT** – Respect voor teamgenoten, tegenstanders, wedstrijd officials en alle anderen die bij Rugby betrokken zijn.

Bekijk de World Rugby Kernwaarden video:

rugbyready.worldrugby.org/nl/corevaluesvideo



Het doel van Rugby Ready

WAAROM is Rugby Ready nodig?

Rugby is een spel gespeeld door twee teams van 7, 10 of 15 spelers die fysiek strijden voor de bal en hierdoor brengt Rugby een risico op blessures met zich mee.

Onderzoek heeft de omvang, de aard en bronnen van deze risico's blootgelegd.

Het is de verantwoordelijkheid van alle mensen die betrokken zijn bij Rugby om deze risico's te begrijpen en om deze binnen aanvaardbare niveaus te houden.

WAT is het doel?

Rugby Ready heeft als doel ondersteuning te bieden in de communicatie en het begrip van de risico's van Rugby en het bewustzijn van de juiste methodes te verhogen.

VOOR WIE is het bedoeld?

Rugby Ready is ontworpen als een informatiebron voor alle potentiële deelnemers van rugbywedstrijden, met inbegrip van spelers, coaches, wedstrijd officials, ouders, leerkrachten, EHBO'ers en vrijwilligers die de spelers en coaches bijstaan op de wedstrijddag en tijdens de training.

Hoe Rugby Ready gebruiken

Rugby Ready is beschikbaar via drie platformen:

1. Handboek
2. Online leerprogramma
3. Face-to-face cursus

Zowel het handboek als de DVD en de website kunnen op zich losstaand gebruikt worden. Het is echter doeltreffender om deze drie platformen samen te gebruiken.

Het wordt aanbevolen aan alle deelnemers aan het Rugbyspel om het online leerprogramma op rugbyreadyworldrugby.org te volgen. Op de website kan u inhoud lezen, video's bekijken en ook een zelftest uitvoeren. Indien u deze laatste succesvol invult, ontvangt u een 'awareness certificaat'. Telkens u dit icoontje ziet, kan u doorklikken naar de link van de Rugby Ready website voor meer informatie.



Het bijwonen van een face-to-face cursus wordt sterk aangeraden aan iedereen die op het terrein betrokken is Rugby - spelers, coaches, scheidsrechters, EHBO-ers, enz. Het face-to-face programma zal voortbouwen op de kennis die u al heeft opgedaan via de online cursus, door het geven van toepasbare praktijkvoorbeelden van de verschillende onderdelen van Rugby zoals beschreven in Rugby Ready. De face-to-face cursus kan in allerlei formaten en contexten worden gegeven. Uw nationale Bond zal haar eigen beleid en procedures al op punt hebben gezet. Wenst u contact opnemen met uw eigen rugby bond, dan kunt u hun gegevens vinden op:

worldrugby.org/member-unions

World Rugby en de nationale Bonden stimuleren deelnemers om regelmatig hun kennis bij te werken.

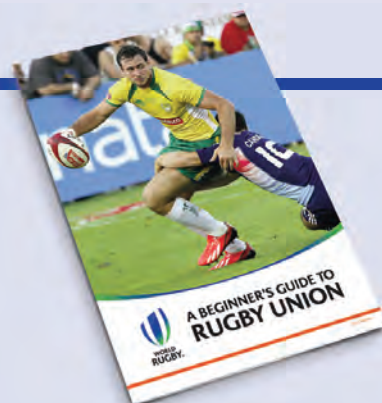
Rugby Ready is van toepassing op alle vormen van Rugby, inclusief de 15-a-side, 10s en 7s formaten.

World Rugby Beginners Gids voor Rugby

Als Rugby helemaal nieuw is voor u, raden wij u aan de World Rugby Beginners Guide voor Rugby Union te lezen.

Download een printbare Adobe PDF en neem deel aan een online quiz:

passport.worldrugby.org/beginners



Afstand van verantwoordelijkheid Rugby Ready werd ontwikkeld binnen het raam van de wetgeving betreffende het voorkomen van ongevallen en verwondingen en het uitoefenen van medische beroepen in Ierland. World Rugby neemt geen enkele verantwoordelijkheid noch aansprakelijkheid op zich voor welke blessure, schade of verlies van welke aard dan ook die zou kunnen ontstaan bij het opvolgen van en/of uitoefenen van de informatie en/of richtlijnen zoals die in Rugby Ready beschreven staan.

Ontwikkeling van de speler op lange termijn (Long-Term Player Development of kortweg LTPD)



LTPD is een langetermijnplanning om het individuele potentieel en de deelname aan rugby te verbeteren. Het LTPD-model duidt op het belang dat coaches die met de kinderen werken inzicht dienen te hebben in de technische, tactische, fysieke, mentale en levensstijl noden van kinderen en jongeren die hun rugbyreis aanvatten. LTPD voorziet coaches met een platform waarbinnen deelnemers van elk niveau aangemoedigd en geholpen kunnen worden hun potentieel waar te maken en bij de sport betrokken te blijven.

Voorbeeld LTPD stadia

Let op: in onderstaand voorbeeld wordt de chronologische leeftijd gebruikt om de verschillende stadia van het LTPD te definiëren. Het is aanbevolen voor de eerdere fases is om de biologische leeftijd te gebruiken, omdat sommige jonge spelers vroeger rijp zijn dan andere wat later.

<p>Fase: Plezier Leeftijd: 6-12 Speler SPEELT Trainer BEGELEIDT Inhoud: Leren bewegen, basisch Rugby vaardigheden</p>	
<p>Fase: Ontwikkeling Leeftijd: 12-16 Speler ONTDEKT Trainer LEERT AAN Inhoud: Het leren van Rugby</p>	
<p>Fase: Deelname Leeftijd: 15-18 Speler FOCUST Trainer DAAGT UIT Inhoud: Het spelen van Rugby, de ontwikkeling van de speler</p>	
<p>Fase: Vorbereiding Leeftijd: 17-21 Speler SPECIALISEERT Trainer FACILITEERT Inhoud: Het volledige potentieel bereiken</p>	
<p>Fase: Prestatie Leeftijd: 20 & ouder Speler VERNIEUWT of INNOVEERT Trainer STELT IN STAAT Inhoud: Consistentie van de prestaties</p>	
<p>Fase: Herinvestering Leeftijd: alle Inhoud: Ondersteuning en plezier van Rugby</p>	

Referenties

De volgende bronnen geven enkele voorbeelden van LTPD modellen:

1. Lloyd, R.S. and Oliver, J.L: The Youth Physical Development Model: a new approach to long term athletic development. *Strength and Conditioning Journal* 34: 37-43, 2012
2. Balyi, I. and Hamilton, A.: Long Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. National Coaching Institute, Victoria, British Columbia and Advanced Training and Performance Ltd., 2004

LTPD modellen moeten worden ontwikkeld met specifieke context in het achterhoofd. Neem contact op met uw nationale Federatie voor meer informatie.



Alvorens rugby te spelen

Voordat je rugby speelt dient men een aantal zaken na te kijken om te bepalen of een speler Rugby Ready is (klaar is voor rugby).

Een Rugby Ready speler:

- beschikt over de vereiste fysieke en heeft het nodige fitnessniveau bereikt om op zijn/haar niveau te spelen
- heeft voldoende technische vaardigheid en bekwaamheden voor het niveau waarop men speelt
- is volledig hersteld van eerdere blessures en is niet vatbaar voor ernstige blessures
- kent de Regels van Rugby en weet wat tegen de regels is
- is gescreend voor zijn/haar gereedheid door middel van een spelersprofiel

Spelers profilering is een gevestigde methode om de gereedheid van spelers om Rugby te spelen te bepalen. Een goed profiel zal helpen coaches vast te stellen of een speler Rugby Ready is. Profilering dient plaats te vinden voordat de pre-seizoens training begint en wanneer nieuwe spelers toetreden tot de ploeg. Het dient dan met tussenpozen herhaald te worden tijdens het seizoen. De profilering dient om de volgende informatie te vragen:

- persoonlijke gegevens en gegevens van contactpersonen in een noodgeval
- medische achtergrond (inclusief gedetailleerde informatie over eventuele medicatie)
- een vragenformulier over de gezondheidstoestand van het hart
- informatie over de levensstijl en conditie
- blessure geschiedenis
- eerdere deelnames aan rugby

Speciale aandacht dient hierbij te gaan naar:

- jeugdspelers (U19 en jonger), bv. lichaamsbouw, vaardigheden, fitness, enz.
- alle nieuwe spelers
- spelers met gekende/bestaande blessures
- elke speler die ooit een hersenschudding had
- eerstelijns spelers die ooit een nekblessure hadden of er een hebben
- oudere speler die aan degeneratieve aandoeningen zouden kunnen lijden

Naast het opstellen van een spelersprofiel door de coach, kan elke speler ook door een dokter, fysiotherapeut, fysieke conditie coach of een sporttrainer aan onderzoek onderworpen worden. Deze beoordeling kan de volgende aspecten te omvatten:

- functionele mogelijkheden
- kracht
- snelheid
- evenwichtsgevoel
- lenigheid
- aerobe uithouding
- anaerobe uithouding
- lichamelijke afwijkingen, bv. biomechanisch

Kracht en conditiecoaches mogen alleen onderzoeken uitvoeren waartoe zij bevoegd zijn, in lijn met de protocollen van hun Federatie:

Een voorbeeld van een spelersprofiel invulformulier is te downloaden op: rugbyready.worldrugby.org/nl/downloads




The image shows a 'Player profile form' from Rugby Ready. It is a detailed questionnaire with sections for personal details, emergency contacts, medical history, and injury history. The form is tilted and shown as if it's a physical document.

Uitrusting, omgeving en noodplan



Voordat je rugby speelt dienen een aantal controles uitgevoerd te worden om zich ervan te verzekeren dat de gebruikte uitrusting en de speelomgeving Rugby Ready zijn. Het is eveneens belangrijk een noodplan uit te werken om zeker te zijn dat wanneer een ongeval gebeurt, elke betrokkene zijn/haar rol en verantwoordelijkheden kent, en het incident correct opgevangen wordt.

De persoonlijke uitrusting van de speler

Spelers kunnen zichzelf helpen en potentiële blessures bij zichzelf en andere spelers voorkomen door zich ervan te vergewissen dat zij een aangepaste uitrusting gebruiken.



Gebitsbeschermers

Alle spelers worden ten stelligste aangeraden een op maat gemaakte gebitsbeschermer te dragen gedurende training en wedstrijden. Een goede gebitsbeschermer beschermt de tanden en het zachte weefsel er rond en kan een kaakbreuk voorkomen. Sinds in 1997 gebitsbeschermers in Nieuw-

Zeeland verplicht werden is het aantal rugby-gerelateerde tandproblemen met 47% gedaald. Gebitsbeschermers die op maat van de tanden gevormd worden bieden de beste bescherming.

Er zijn twee belangrijke overwegingen bij een gebitsbeschermer: de pasvorm, zodat het gemakkelijk wordt vastgehouden en de krachten correct verspreidt, en het vermogen om energie te absorberen (materiaal en dikte).

Schoeisel

De schoenen van de speler dienen in goede staat te verkeren en aangepast aan het terrein. Studs dienen aangepast te zijn aan de omstandigheden en conform de World Rugby Specificaties (Regulation 12): Ze mogen niet langer zijn dan 21mm, en mogen geen bramen of scherpe randen hebben.



Scrum cap en hoofdbescherming

Correct passende hoofdbescherming kan blessures van zacht weefsel aan het hoofd en oren voorkomen. Er bestaat geen bewijs dat hoofdbescherming een hersenschudding kan helpen voorkomen. Hoofdbescherming dient te voldoen aan de World Rugby standaarden.

Hoofdbescherming wordt niet aan alle spelers aanbevolen, aangezien het soms gevaarlijk gedrag in de hand kan werken. De belangrijkste manier om hoofdletsels te voorkomen is ervoor te zorgen spelers zowel een goede tackle techniek hebben als de juiste techniek in contact fases.

Beschermende kledij

Onderzoek heeft uitgewezen dat beschermende kledij het aantal kleine blessures kan verminderen zoals kneuzingen, snijwonden en schaafwonden. Het biedt geen bescherming tegen zwaardere blessures en dient niet gedragen te worden opdat een geblesseerde speler weer zou kunnen spelen alvorens volledig hersteld te zijn. Voor alle wedstrijden dient beschermende kledij aan de voorwaarden beschreven in de spelregels te voldoen. Alle kledij die door de World Rugby goedgekeurd is dient van het logo hieronder voorzien te zijn.



Een pre-match veiligheidscontrole wedstrijdofficials zullen potentieel gevaarlijke voorwerpen zoals ringen of spelersuitrustingen die niet voldoen aan de World Rugby specificaties identificeren.

Voor meer informatie over de bepalingen met betrekking tot spelers uitrusting, zie World Rugby Regulation 12 op playerwelfare.worldrugby.org/reg12



De speelomgeving



Het is belangrijk zeker te zijn dat de speelomgeving Rugby Ready is. Op deze manier kunnen spelers meer plezier beleven en wordt het risico op blessures beperkt. De elementen in de speelomgeving die aan een controle onderworpen dienen te worden zijn:

Het speelveld

Voorzieningen moeten de juiste grootte hebben, met toeschouwers en voertuigen ver verwijderd van het speelveld. Als er perimeter hekken of reclameborden zijn, moeten deze op een veilige afstand van de zijlijn staan en adequaat beschermd.

Het speelveld

De ondergrond moet vlak zijn, vrij zijn van gaten en voldoende verlicht. Het mag niet drassig zijn, glad of te hard - een te harde ondergrond verhoogt het risico op blessures, voornamelijk hoofdletsels. Er mogen geen blootgesteld sprinklerkoppen, gebroken glas, puin of stenen op het oppervlak liggen.



De speeluitrusting

De uitrusting dient aangepast te zijn aan de leeftijd en de spelervaring van de spelers. Belangrijke punten hierbij zijn de volgende:

aangepaste bescherming rond de palen; alle scrum-machines, tackel-zakken en -shields moeten in goede staat zijn en dienen goed te worden onderhouden; hoekvlagjes dienen op de juiste plaats te staan en moeten buigbaar zijn bij impact.



Het weer

Extreme weersomstandigheden kunnen oververhitting en dehydratatie of onderkoeling veroorzaken. Zorg ervoor dat spelers aangepaste kledij dragen. Zorg er bij bv. koud en nat weer voor dat spelers waterdichte kledij dragen tijdens de training en voor en na de wedstrijd. Reservespelers en geblesseerden dienen warme en waterdichte kledij te dragen.

Afstand van verantwoordelijkheid

Rugby is een contactsport en deelname aan rugby brengt een aantal onvermijdelijke risico's met zich mee. Een ongeluk kan gebeuren. World Rugby neemt geen enkele verantwoordelijkheid noch aansprakelijkheid op zich voor welke blessure, schade of verlies van welke aard dan ook die zou kunnen ontstaan bij het opvolgen van en/of uitoefenen van de informatie en/of richtlijnen zoals die in Rugby Ready beschreven staan of bij het beoefenen van rugby of aanverwante activiteiten.

Noodvoorzieningen

Een onmisbaar onderdeel om Rugby Ready te zijn is de voorbereiding op noodsituaties. Dit betekent dat de noodzakelijke medische uitrusting aanwezig moet zijn, evenals voldoende opgeleid medische personeel (een dokter, ander medisch personeel of een opgeleide eerstehulpverlener).

Ga naar playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby voor de World Rugby EHBO van de Rugby online cursus.

Voorbeeld medische apparatuur

Enkel materiaal waar de EHBO-verantwoordelijken in zijn opgeleid mag gebruikt worden.

- Brancard - daarnaast een spinale kraag en/of een brancard met hoofdblokkering en riemen, indien getraind in het gebruik ervan.
- Halskragen – verschillende maten of aanpasbaar, indien men getraind is in het gebruik ervan.
- Spalken voor ledematen - er zijn verschillende types beschikbaar, maar eenvoudige gevoerde spalken zijn eveneens geschikt.
- Basis EHBO-kit die meestal bestaat uit:
 - Schaar (stomp)
 - Niet-steriele medische handschoenen (rekening houden met het type latex, aangezien allergieën kunnen optreden)
 - Gaas
 - Compressie verbanden (5cm, 7.5cm, 10cm)
 - Steriele gaas zwachtels
 - Zelfklevende pleisters, (bijv. Band Aid)
 - Elastische pleisters (2.5cm, 5cm)
 - Vaseline
 - Irrigatie-oplossing (steriele ooguitspoeling)
 - Verbanden (bijv. Melolin)
 - Driehoekige verbanden



Spinal plaat



Defibrillator



Nood tas

- Een ijspak en ijs
- Plakband
- Nood folie deken
- Plastic zak voor verontreinigde kledij of handschoenen

Een automatische nood defibrillator kan nodig zijn afhankelijk van de omstandigheden. Dit zijn dure apparaten en het wordt aanbevolen dat personen getraind zijn in het gebruik ervan. Overwegingen die dienen gemaakt te worden zijn de vermoedelijke frequentie van het gebruik en de beschikbaarheid/responstijden van hulpdiensten. Het ter beschikking hebben van voldoende goed opgeleid en uitgerust EHBO'ers moet de eerste prioriteit zijn.

Al deze voorwerpen dienen in de technische zone beschikbaar te zijn.

EHBO ruimte

Een Rugby Ready EHBO ruimte dient beschikbaar te zijn en moet beschikken over:

- toegang voor een draagberrie
- toegang voor een ziekenwagen
- wandbekleding en werkbladen die gemakkelijk kunnen worden gereinigd, om te voldoen aan de hygiëne en infectie-controle eisen
- vloeren die antislip zijn, ondoordringbaar en afwasbaar
- warm en koud water
- voldoende verlichting en verwarming
- een onderzoekstafel met waterdichte bescherming
- geschikte veilige opslag voor medische apparatuur en eerste hulp materialen
- adequate regelingen voor de verwijdering van ziekenhuisafval en scherpe voorwerpen, bijvoorbeeld injectienaalden
- toegang tot een telefoon
- een registratie boek voor het registreren van incidenten waar eerste hulp is verleend
- een goed zichtbare lijst met noodtelefoonnummers

Een voorbeeld van een noodplan kan gedownload worden van:

rugbyready.worldrugby.org/nl/downloads



Indien er zich een noodgeval voordoet

Voor informatie over wat te doen bij een noodgeval, zie informatie over het omgaan met blessures.



Fysieke conditie

Verbeteren van uw conditie kan je een betere speler maken en minder gevoelig voor blessures. Voor spelers, coaches en zij die fysieke conditie programma's voor rugbyspelers opstellen: Je dient een algemeen begrip te hebben van de belangrijkste onderdelen van fitness en ook de specifieke fysiologische behoeften van Rugby.

Wat volgt is een korte inleiding in fysieke conditie voor Rugby. Indien u meer gedetailleerde informatie wenst, kan u het online Niveau 1 Strength And Conditioning Programma volgen van de World Rugby op sandc.worldrugby.org.

Wat zijn de elementen van fysieke conditie?

Snelheid is de vaardigheid om eenvoudige en complexe bewegingen aan een hoge snelheid uit te voeren.

Kracht is de maximale kracht die een individu kan uitoefenen, via de spieren of

spiergroepen, tegen een externe weerstand.

Uithouding is een maat voor de capaciteit van het lichaam om een bepaalde arbeid vol te houden.

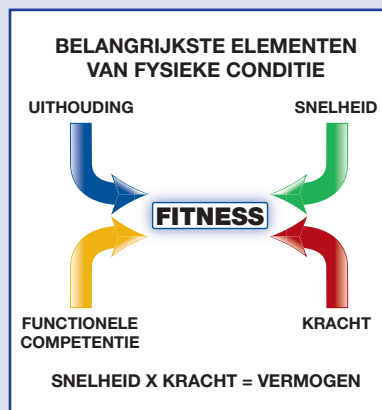
Functionele Competentie gaat over hoe stabiel een speler is en de mobiliteit tijdens bewegingen gerelateerd aan rugby.

Vermogen = Snelheid x Kracht

Elke rugbyspeler heeft deze componenten nodig, maar het belang van elke component is afhankelijk van positie van een speler.

Trainingsprincipes

- **Individualiteit.** Mensen reageren verschillende op dezelfde trainingsprikkel. De belangrijkste redenen zijn: genetische; initiële fitness niveaus; maturiteit.



- **Aanpassing.** Wanneer je regelmatig traint, vinden na verloop van tijd fysiologische veranderingen plaats welke je effectiever en efficiënter maken.
- **Overladen.** Om uw conditie te verbeteren, dien je voortdurend je uitgevoerde inspanningen te verhogen.
- **Werk / Speel tegenover Rust / Herstel.** Hoewel het belangrijk is dat de trainingsbelasting toeneemt, is tijd voor rust en herstel net zo belangrijk.
- **Specificiteit.** Fitness is specifiek en de training moet verband houden met de vereisten van Rugby dat je speelt.
- **De-training.** Elke langere periode zonder trainingen zal resulteren in het verlagen van je fitnessniveaus. Je dient dus een conditieprogramma te volgen voordat je terug deelneemt aan volledige trainingen en wedstrijden.

Behoeften analyse

Rugbyspelers hebben een gevarieerde nood aan sterkte, kracht, uithoudingsvermogen, snelheid en behendigheid. Er zijn weinig teamsporten welke een dergelijk divers en uitgebreid assortiment aan fysieke eigenschappen vereisen.

De verschillende vereisten op de verschillende posities zouden de manier waarop je traint moeten beïnvloeden. Bijvoorbeeld: de voorste vijf spelers in de scrum hebben kracht en uithoudingsvermogen nodig om doeltreffend te scrummen, terwijl een flanker vaker gedurende een wedstrijd zal sprinten en bijgevolg meer snelheid en uithoudingsvermogen bij het lopen nodig heeft.

Om fysiek voorbereid te zijn - en dus werkelijk Rugby Ready - moeten elementaire functionele bekwaamheden aanwezig zijn. Je moet bijvoorbeeld op het vlak van sterkte, stabiliteit, mobiliteit en uithoudingsvermogen een goede algemene basis ontwikkelen die als platform dient waarop verhoogde snelheid en kracht opgebouwd kunnen worden.

Voor een accurate en relevante analyse van je behoeften, moet je de hulp van een geregistreerde of erkende conditietrainer inroepen die een conditieprogramma kan ontwerpen en uitvoeren. Belangrijke overwegingen zijn:

1. Je huidige fysieke conditie met behulp van gestandaardiseerde fysieke tests en functionele evaluaties
2. Je blessuregeschiedenis
3. Trainingsgeschiedenis: hierbij moet rekening worden gehouden met de trainingsleeftijd (het aantal jaren waarin je je specifiek op Rugby voorbereid hebt) en fitness trainingsleeftijd (het aantal jaren dat je begeleid werd door een erkende kracht- en conditietrainer)

4. Specifieke wedstrijd gerelateerde behoeften (spelerspositie, scheidsrechter, enz.)

Zodra de individuele behoeften op basis van deze criteria bepaald werden, kan men zich focussen op specifieke problemen in verband met revalidatie / prehabilitatie en vastgestelde zwakheden. Een trainingsprogramma dat aan deze noden beantwoordt kan ontworpen en toegepast worden.

Om een regelmatige monitoring en evaluatie van je vooruitgang te kunnen meten, zijn testprocedures vereist. Dit zorgt ervoor dat het programma voortdurend verandert en bijgesteld wordt om aan nieuwe doelstellingen te beantwoorden.

Functionele evaluatie

Een functionele evaluatie kan worden uitgevoerd met behulp van eenvoudige oefeningen zoals de overhead squat en een eenvoudige balans test, zoals hier te zien.



Hoog niveau van functionele capaciteit

Een functionele evaluatie moet worden afgenomen door een erkende kracht- en conditietrainer om uw huidige niveau van mobiliteit en stabiliteit te bepalen. De gegevens van de test kunnen vervolgens worden gebruikt om een geschikt trainingsprogramma te ontwerpen zodat u een volledige mobiliteit en goede stabiliteit kan bekomen. Dit zal uw lichaam voorbereiden op de inspanningen, uw trainingscapaciteit verhogen en een eventueel spier onevenwichtig corrigeren.



Laag niveau van functionele capaciteit

Het type kracht vereist voor rugby is een specifiek type welk vaak in onstabiele omstandigheden dient toegepast te worden. Een fitnessprogramma voor Rugby moet zich dus richten op de ontwikkeling van de stabiliteit van de potentiële blessure-gebieden zoals de schouder, romp, heup, knie en enkel, in plaats van een overmatige nadruk op gewichtheffen in een fitnesszaal.

De World Rugby niveau 1 en niveau 2 Kracht En Conditie (Strength And Conditioning) cursussen behandelen de functionele evaluatie in meer detail. Voor meer informatie, bezoek sandc.worldrugby.org.

Het plannen van een conditie-programma

Een aantal parameters dienen in overweging genomen te worden:

- uw leeftijd
- uw trainingsleeftijd
- uw lange termijn en korte termijn doelstellingen
- de beschikbaarheid van de juiste locaties en middelen

De andere belangrijke parameter is de fase van het seizoen Rugby. De timing en de lengte van het seizoen varieert over de hele wereld. Wat ook de timing van je seizoen, u dient uw training rond vier verschillende fases te plannen:

- Tussenseizoen
- Voorseizoen
- Speelseizoen
- Overgang

Dit heet **periodisering**.

Bij het ontwerpen van uw wekelijks plan, is een belangrijke overweging de 48-uur-regel. Recent Rugby* onderzoek heeft aangetoond dat je nog steeds vermoeid kan zijn 48 uur na een intense wedstrijd. Uw plan dient dit weer te geven, zodat hoge intensiteit training vermeden worden gedurende 48 uur na een wedstrijd. Een voorbeeld van een week plan wordt hier getoond.

Dit is slechts een van de vele mogelijke plannen en is alleen bedoeld om te laten zien hoe de 48 uur-regel kan worden geïntegreerd in de trainingsweek.

Fase	Tussen-seizoen	Voorseizoen	Speelseizoen	Overgang
Activiteit	Algemene voorbereiding	Specifieke voorbereiding	Behoud	Recuperatie / actieve rust
Zuidelijk halfrond	nov-jan	feb-maart	apr-jul	aug-okt
Noordelijk halfrond	mei-jun	jul-aug	sep-apr	mei

De maanden zijn bij benadering opgegeven en kunnen verschillen naargelang de bond en het niveau van competitie.

Dag	Activiteit
0	Wedstrijd
1	Herstel
2	Kracht- en conditietraining of mogelijkheid tot herstel
3	Hoge intensiteit Rugby training
4	Kracht- en conditietraining
5	Medium tot lage intensiteit Rugby training
6	Rust
7	Wedstrijd

** Bron: Evaluation of muscle damage after a Rugby match with special reference to tackle plays. Takarada Y. Br J Sports Med. 37. 416-419. 2003.*

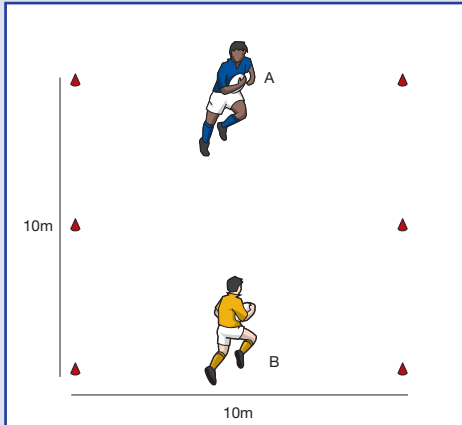
Algemene trainingstips

- Let erop dat je voor elke sessie goed opwarmt (met dynamische stretching) en na elke sessie afkoelt (met statische stretching) (zie ook de opwarmings en cool down sectie)
- Goede voeding en hydratatie zijn uiterst belangrijk voor je conditie
- Waar mogelijk, vraag de hulp van een geregistreerde of erkende fysieke conditietrainer
- Probeer om te trainen met iemand anders of, nog beter, train in groepen volgens vergelijkbare programma's
- Probeer uw sessies leuk en gevarieerd te houden
- Probeer wedstrijd fitness te ontwikkelen door middel van specifieke spelvormen en Rugby-specifieke oefeningen zoals hieronder getoond



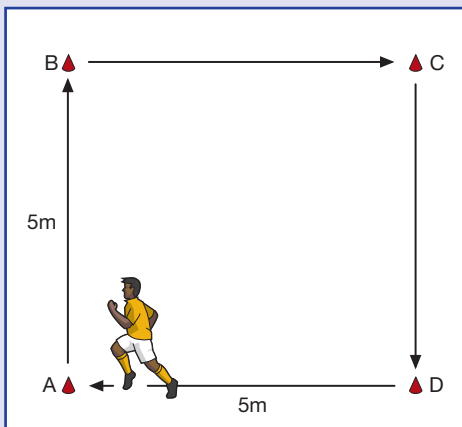
Voorbeelden van oefeningen

Bekijk deze oefeningen online op rugbyready.worldrugby.org



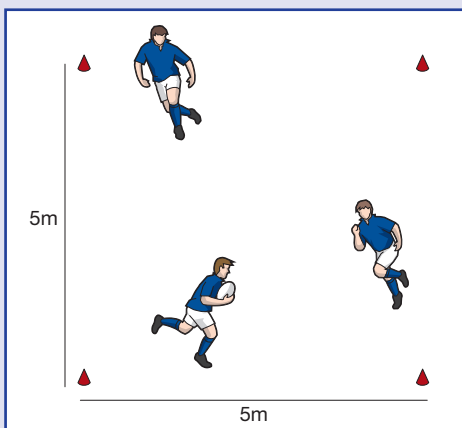
Spiegelen

Speler A beweegt zich lateraal, voorwaarts of achterwaarts. Speler B spiegelt speler A's bewegingen



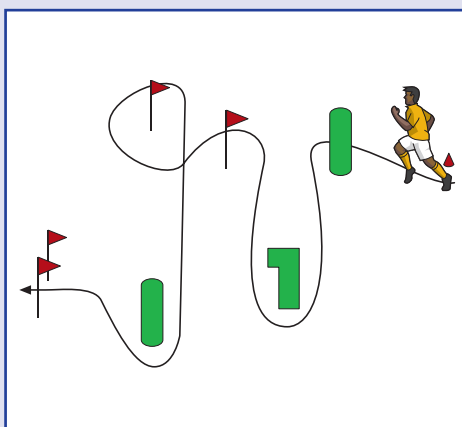
Behendigheids grid

Loop van:
A naar B voorwaarts
B naar C zijwaarts
C naar D achterwaarts
D naar A zijwaarts.



Raak de kegels

In groepjes van drie of vier. De spelers passen de bal naar elkaar en nadat ze gepast hebben moeten ze 1, 2 of 3 kegels raken (trainer beslist hoeveel) en dan weer aan Rugby deelnemen.



Uitwijken

Maak een slalomparcours waar de spelers zowel voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts dienen te lopen.

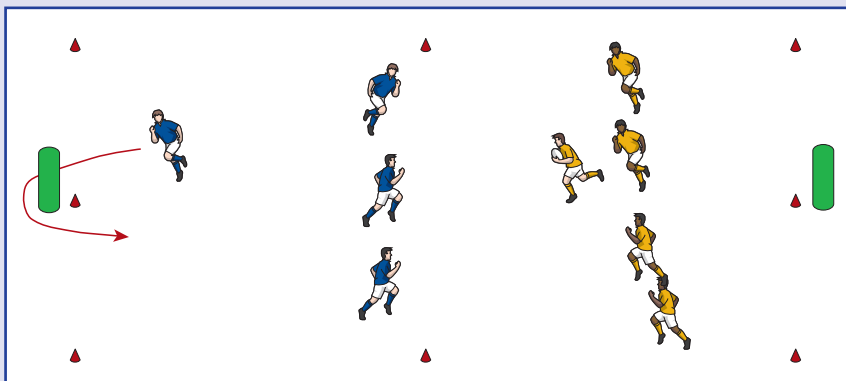


Voorbeelden van oefeningen

Bekijk deze oefeningen online op rugbyready.worldrugby.org



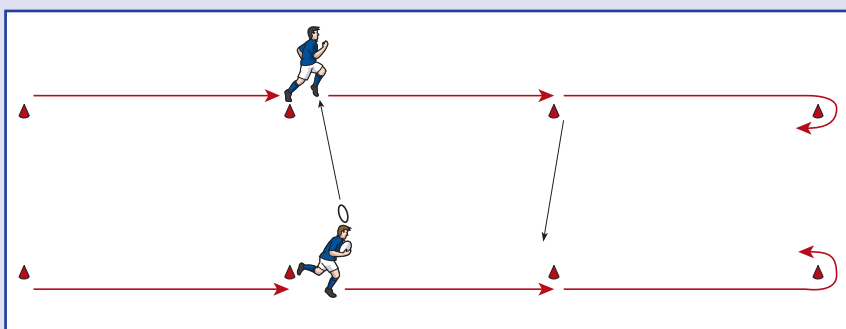
Touch en terugtrekken



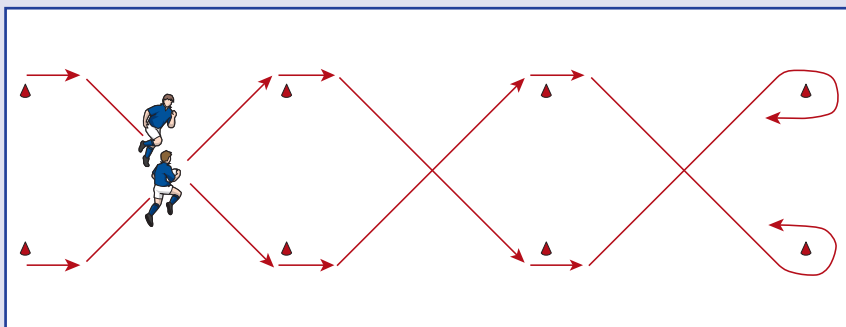
Team A valt team B aan. Wanneer een speler wordt getouched, moet die speler de bal tussen de benen leggen en een teamgenoot moet deze passen om de aanval opnieuw te starten. De speler die het contact maakt moet rond een kegel of tackle bag draaien alvorens terug te keren naar het spel.

Rechthoek drill

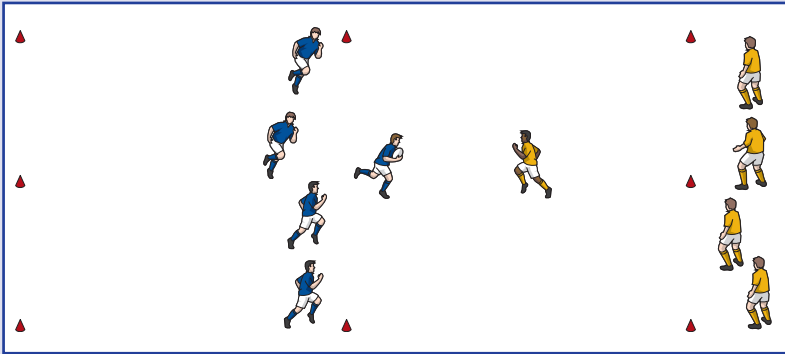
Er zijn twee versies van deze oefening. In drill 1 lopen de spelers naar de eerste kegel waar ze een pass geven, dan lopen ze verder naar de volgende en geven ze een pass terug. Wanneer ze de laatste kegel bereiken sprinten ze terug naar de start. De tijd wordt gechronometreerd en de spelers worden aangemoedigd om zich te concentreren op een goede pass. Afstanden tussen de kegels zijn 10m.



In drill 2 maakt men eerst een versnelling in rechte lijn om erna diagonaal te lopen van de eerste naar de tweede kegel. Wanneer de spelers elkaar kruisen geven ze een kruis-pass. Dit wordt herhaald voor de volgende twee secties. Zodra de spelers bij de laatste kegel zijn sprinten ze terug naar de start. De drill wordt gechronometreerd en de spelers worden aangemoedigd om zich te concentreren op een goede pass. Afstanden tussen de kegels zijn weer 10m.



Overload touch



Team A valt team B aan. Het aanvallende team ontvangt de kick van team B.

Deel 1 bestaat uit 5 aanvallers tegen 1 verdediger, en er wordt slechts 1 touch toegestaan. Als team A scoort, lopen ze terug naar hun kant en ontvangen ze een andere kick van team B. Dit evolueert naar:

Deel 2: 5 v 2 en twee touches toegestaan

Deel 3: 5 v 3 en drie touches toegestaan

En zo verder tot het 5 tegen 4 is met vier touches toegestaan. Balbezit wijzigt als het aanvallende team meer dan het toegestane aantal keer wordt getouched.

Fysieke conditie-oefeningen op het veld

Je hebt niet veel speciale materialen nodig om uw fysieke conditie te verbeteren. Deze sectie bevat een aantal oefeningen die kunnen worden uitgevoerd op het veld met beperkte middelen. Dit type sessies is het startpunt voor de meeste spelers die beperkte ervaring hebben met krachttraining en functionele competenties.

De sessie kan worden beschreven als een voorbeeld van anatomische aanpassing aangezien het geleidelijk het lichaam versterkt en de juiste techniek aanleert. Dit zal je uiteindelijk in staat stellen om verder te gaan naar meer geavanceerde krachttraining op een veilige manier en met de juiste vooruitgang. Als je een kracht en conditie programma voor gevorderden uitvoert zonder eerst een functionele evaluatie af te leggen en de geschikte corrigerende oefeningen voor anatomische aanpassing volgt, kan dit een negatieve invloed op je prestaties hebben en de kans op blessures verhogen. Het is belangrijk dat de oefeningen zoals deze hieronder begeleid worden door een erkende kracht en conditie coach.

De sessie die hier beschreven wordt is slechts een voorbeeld van wat door een volwassen team kan worden uitgevoerd. De herhalingen en tijd worden bepaald door de huidige niveaus van techniek en ervaring. Het beste is om deze sessie in een circuit-vorm uit te voeren, waarbij men van oefening 1 naar 2 gaat, van 2 naar 3, naar 4 enz., met een rustpauze wanneer een circuit voltooid is. Daarna kan men verder gaan met meer circuits afhankelijk van de ervaring en techniek van de speler.

1. Pompen

Vanuit een positie met de armen volledig gestrekt, laat men het lichaam zakken, zodat de borst de grond raakt. Met behulp van de borstspieren, schouders en triceps, gaat men terug naar het beginpunt.



Het houden van een rechte, vlakke rug, volhouden van een gecontroleerde afdaling / opgang gedurende de gehele oefening. Houd de schouders en heupen op één lijn om optillen of laten vallen van de billen te voorkomen.

2. Vliegtuig

Sta op één been, en buig er lichtjes door. Leun naar voren met een rechte rug en strek de armen uit naar de zijkanten. Het achterste been wijst naar achter en is lichtjes gebogen.



3. YTWL

Dit is een schouderoefening die wordt gebruikt om de spieren van de bovenrug en schouders te versterken en stabiliseren. De letters Y, T, W en L beschrijven de vorm gemaakt door de verschillende houdingen.



- Y** plaats de armen boven het hoofd: 45 tot 90 graden boven schouderhoogte. Richt de duimen omhoog om de rotatie spieren in het gebied rond het schouderblad te activeren.
- T** plaats de armen volledig gestrekt in een hoek van 90 graden ten overstaan van de romp. Draai de duimen omhoog. Houd de schouderbladen naar beneden en teruggetrokken, en probeer de hoek van 90 graden te behouden.
- W** plaats de bovenarm in een hoek van 45 graden ten overstaan van de romp, met de onderarm op een 90 graden positie om een W te vormen. Behoud de lijn tussen pols, elleboog en schouder.
- L** plaats de bovenarmen zo dicht bij de zijkant van het lichaam als mogelijk, en de onderarmen zo dicht mogelijk bij elkaar in een hoek van 90 graden. Houd de ellebogen tegen de romp gedrukt. Probeer om de lijn tussen de ellebogen, polsen en schouders te behouden.

4. Lichaamsgewicht squat

Deze oefening ontwikkelt kracht, stabiliteit en flexibiliteit in het onderlichaam, terwijl het ook de core stability verbetert. Zet de voeten iets breder dan schouderbreedte uit elkaar, met de tenen naar buiten gedraaid, zodat de middelste teen in lijn is met de knie. Voordat je afdaalt in de squat, haal je diep adem om de longen volledig op te blazen, zodat de boven-en onderrug worden verstevigd. Zak gecontroleerd naar beneden, squat zo laag mogelijk met een rechte rug. Zorg ervoor dat de kin niet tegen de borst rust en de blik vooruit wijst om een sterke, vlakke rug te behouden. Focus op achteruit zitten door de heupen en billen achter het lichaam te duwen en het lichaamsgewicht op de hielen te laten steunen. In de opgaande fase, focus u op het hoog houden van de borst en het hoofd en de heupen omhoog en naar voor te houden. Duw de hielen naar de grond en adem uit als je terugkeert naar een rechte houding.



5. Brug

Deze oefening verbetert de core stability en versterkt de spieren van de hamstring en billen. Ga op je rug liggen en til de heupen op om een rechte lijn vanaf de knie tot aan de schouder te creëren. Zorg ervoor dat de hielen plat op de grond staan en dat de vlakke hand stevig in de grond gedrukt is. Focus op het trekken van de navel in de richting van de wervelkolom en activeer de bilspieren de hele tijd.



6. Lunge

Stap naar voren en buig door de achterste knie. Houd de rug recht en loodrecht ten overstaan van de grond. Ga met de voorste knie voorbij de tenen. Ga terug naar de beginpositie en herhaal dezelfde beweging maar start nu met het andere been.



7. Optrekken met een partner

Deze oefening wordt met twee personen uitgevoerd. De eerste persoon ligt op de grond en de tweede persoon staat schrijlings over de eerste. De persoon die rechtop staat hurkt neer met een rechte rug en buigt de armen bij de ellebogen. De persoon op de grond grijpt de armen van de partner als een pull-up bar en trekt zich op van de grond, het lichaam recht houdend, terwijl de hielen op de grond blijven.



8. Schuine / zijwaartse brug

Deze oefening versterkt de spieren aan de zijkant van de romp en de onderrug. Plaats het lichaam op de zijkant zodat het wordt ondersteund door de ellebogen en voeten. Verlaag gecontroleerd de heupen, zodat ze de grond lichtjes raken en ga dan terug naar de uitgangspositie door het verhogen van de heupen. Zorg ervoor dat het lichaam steeds op een rechte lijn blijft en dat het niet naar binnen of naar buiten draait. Houd de schouders, heupen, knieën en enkels in één lijn.



9. Eenbenige stand

Ga op een been staan met de handen op de heupen. De andere knie moet gebogen worden tot 90 graden en omhoog komen zoals in een lopende positie met de tenen naar boven. Probeer voor elk been even lang in balans te blijven.



10. Hamstring val

Dit wordt het best uitgevoerd met behulp van een partner. Een speler neemt een knielende positie aan met de tweede speler direct er achter geplaatst. Kniel op een zachte ondergrond waarbij de partner de enkels beveiligt en verankert. De speler daalt dan langzaam neer met een goede houding en maakt contact met de grond door de val op te vangen met open handpalmen. Houd de schouderbladen naar beneden en naar achter getrokken om een vlakke rug te behouden. Voorkom dat het hoofd naar voor valt door het weghouden van de kin van de borst. De speler moet zichzelf terug omhoog duwen, zodat de hamstrings niet concentrisch gebruikt worden.



Afstand van verantwoordelijkheid

Iedereen die een fitnessprogramma wil volgen dient medisch advies te vergaren van een erkende arts alvorens een programma aan te vatten. De informatie en richtlijnen over rugbyvaardigheden en de daaraan verbonden fitness training mogen alleen gebruikt worden na en in overeenstemming met advies van een gekwalificeerde trainer, coach of scheidsrechter.

Functionele krachttraining voor Rugby

Een opbouw van drills welke het eigen lichaamsgewicht gebruiken, tot het gebruik van toestellen en tools

Rugby is een contactsport. Daarom moeten spelers sterk genoeg zijn om balans en stabiliteit in het contact te handhaven. Spelers moeten in staat zijn om hun kracht te gebruiken, zowel bij tackelen als bij het weerstand bieden bij een impact (bijvoorbeeld getackeld worden). Het andere belangrijke voordeel dat ontleend kan worden aan een functioneel kracht- en conditieprogramma is dat je minder gevoelig voor blessures bent. Spieren en gewrichten worden sterker, wat vooral belangrijk is voor de nek, schouders, heupen, knieën en de romp.

Trainen met gewichten is een uitstekende vorm van krachttraining die de rugbyspeler een uitgebreid gamma aan voordelen oplevert. Niet alle spelers zullen echter toegang hebben tot een infrastructuur voor krachttraining bij hen op de club of bij een plaatselijke sportschool of -centrum.

Training met gewichten moet worden begeleid door een volledig gekwalificeerde kracht- en conditiecoach of een ervaren fitnessinstructeur en dit om twee belangrijke redenen. Ten eerste: gezondheid en veiligheid. Ten tweede: sessies moeten relevant en specifiek op rugby gericht zijn. Dit kan een probleem vormen voor sommige rugbyclubs die niet over een dergelijke persoon beschikken.

Het hierboven afgebeelde lichaamsgewicht schema vormt een uitstekend uitgangspunt, maar het is belangrijk dat er een progressieve uitdaging beschikbaar is. Dit kan bereikt worden door het gebruik van functionele trainingsapparatuur. De voordelen die verkregen worden, beperken zich niet alleen tot winst in kracht, maar ook in flexibiliteit, stabiliteit en evenwicht.

Een praktisch en gemakkelijk alternatief voor training met gewichten bestaat uit het gebruik van autobanden, medicine- of stabiliteitsballen en elastische rekkers. Al deze trainingsmiddelen dragen bij aan een toename van de functionele kracht in tegenstelling tot het ontwikkelen van algemene kracht zonder een echt doel.

Net als bij training met gewichten hebben ze een positief effect op de volledige lichaamsconditie. Het ligt voor de hand dat ze een goedkopere en veelzijdigere optie vormen die zowel in als naast het trainingsveld kan gebruikt worden. Het andere voordeel van deze middelen is dat ze op de rugbyclub gemakkelijk kunnen worden opgeborgen en gebruikt.

Ze kunnen ook gemakkelijk aangepast en gebruikt worden om specifieke kwaliteiten die bij een positie horen te ontwikkelen, zoals sprinten, tackelen of het vormen van een scrum.



Levensstijl



Sport biedt diegenen die eraan deelnamen een aantal voordelen. Deze voordelen omvatten een breed spectrum aan domeinen, waaronder de lichamelijke en geestelijke gezondheid en verbreden het culturele en sociale bewustzijn. Een training is zo opgesteld dat deze je fysiek, mentaal en technisch op Rugby voorbereidt. Met het oog op het behouden van een goede gezondheid en het verhinderen van letsels of ziekte, moeten spelers, trainers en de daarbij behorende medische staf gefocust zijn op het behoud van een gezond lichaam door middel van de juiste training, dieet, stress management en rust.

Fitness door middel van oefening

De gezondheidsvoordelen van rugby zijn talrijk en gevarieerd en situeren zich op het meest primaire niveau. Rugby is een geweldige manier om de tijd die aan lichamelijke activiteit besteed wordt te verhogen. Huidige richtlijnen* suggereren dat volwassenen per dag minstens aan een totaal van 30 minuten gematigde lichamelijke inspanning zouden moeten komen en dit op vijf of meer dagen van de week. Voor kinderen is de aanbeveling om elke dag minimum 60 minuten van tenminste matig intensieve lichamelijke activiteit te hebben. Minstens twee keer per week zouden hierbij activiteiten moeten inbegrepen zijn ter verbetering van de botgezondheid, de spierkracht en flexibiliteit.

Rugby voor jongeren - een sport voor alle soorten en maten

Rugby is een spel dat bij uitstek geschikt is voor alle gewichten en maten, meisjes en jongens, alle leeftijden en vaardigheden. Er kan in heel wat vormen van genoten worden, van 15-a-side over sevens tot wedstrijden zonder contact. Het kan zelfs op het strand of in de sneeuw gespeeld worden. Voor elke kind bestaat er een niveau waarop het met plezier kan deelnemen.

Door het toepassen van een holistische benadering kunnen rugby en andere sporten een prominente rol spelen in het bevorderen van een gezonde levensstijl, waardoor spelers levenslang van deelname aan sport kunnen genieten.



* Bron: UK Department of Health (www.who.org)

1. Probeer Rugby / Probeer Sport

Los van de mogelijkheden van het kind, vormen het stimuleren van deelname en het bevorderen van plezier een positieve manier in het zetten van de eerste stappen naar de ontwikkeling van een gezonde levensstijl.

2. Ontwikkeling van sociale vaardigheden

In het bijzonder deelname aan teamsporten stimuleert integratie en interactie. Het vergroot het zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde. Het smeedt vriendschaps- en kameraadschapsbanden die uniek zijn voor de sport, maar ook waarden als integriteit, solidariteit en respect, die samen met andere kenmerkend zijn voor rugby.

3. Bewustwording van mentale vaardigheden

Door deelname en gestructureerde trainingen ontwikkelt rugby de belangrijkste mentale vaardigheden zoals zelfbeheersing, concentratie, discipline, besluitvorming en leiderschap. Dergelijke belangrijke vaardigheden overschrijden alle aspecten van het dagelijks leven.

4. Dieet en voeding

Een evenwichtige voeding is de sleutel tot het behoud van de energieniveaus die nodig zijn om op elk niveau te kunnen trainen of spelen. Ze speelt ook een belangrijke rol in het verhogen van de energieniveaus voor het dagelijks leven, het verbeteren van concentratie en prestaties en het bevorderen van een gezonde levensstijl.

Basishygiëne

Basishygiëne is onontbeerlijk indien je er een actieve levensstijl wilt op na houden, vooral wanneer je een ploegsport beoefent. Een goede basisregel is bijvoorbeeld:

- jezelf proper houden, bijvoorbeeld minimaal vijf maal per dag je handen wassen
- houd je uitrusting proper, bijvoorbeeld kleding, waterflessen en gebitsbeschermers
- bij een open wonde of snee, maak deze schoon en dek ze af.

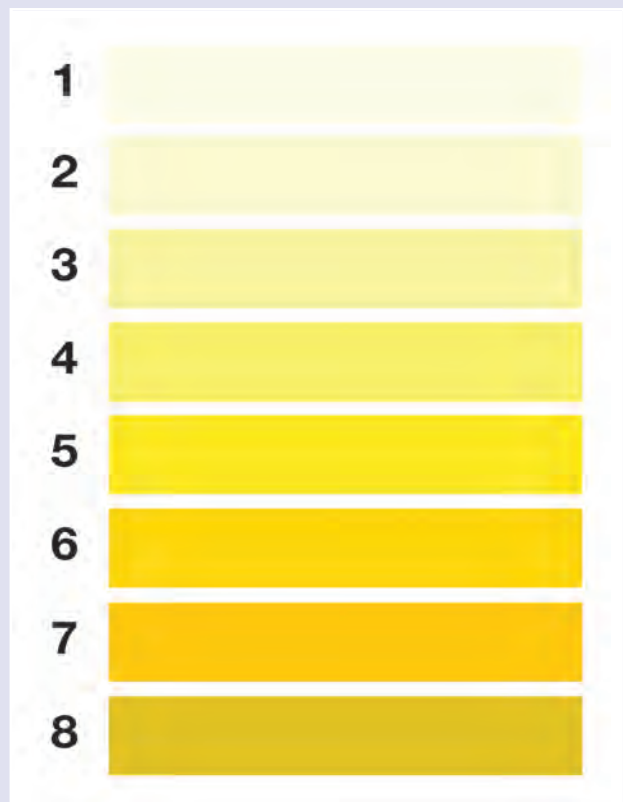
Vochtiname

Water is essentieel voor een normale lichaamsfunctie. Tijdens het sporten verliest het lichaam het meeste water via zweet. Om een beduidend prestatieverlies te vermijden, moet dit water vervangen worden, zowel tijdens wedstrijden als tijdens trainingen. Voldoende gehydrateerd blijven tijdens een rugbywedstrijd is belangrijker dan de spieren te voorzien van brandstof.



Kinderen drinken beter niet te veel sportdranken, vermits het hoge suikergehalte ervan voor tandproblemen kan zorgen. Melk of milkshakes vormen een zeer goede hersteldrank omdat ze vocht, eiwitten en (in het geval van milkshakes) koolhydraten bevatten.

Een gemakkelijke manier om je hydratationiveau te controleren is door op de kleur van je urine te letten. De grafiek hieronder helpt je verder. Streefdoel moet zijn dat de urine bleek van kleur is, wat neerkomt op 1 tot 3 in de grafiek. Indien de kleur van je urine overeenkomt met 4 tot 8, dan ben je uitgedroogd en moet je een rehydratie kuur volgen.



Voeding



Voeding, zijn werking en welk voedsel je moet eten tijdens je trainingen en wedstrijden, zijn erg belangrijk voor je sport en prestaties. Het is belangrijk om de juiste balans te vinden tussen vetten, koolhydraten en eiwitten om ervoor te zorgen dat je lichaam voldoende brandstof heeft, niet alleen om een enkele rugbywedstrijd te spelen, maar ook voor de trainingen die noodzakelijk zijn om tot daar

te geraken. Het lichaam kan een rigoureuus aantal trainingen aan, maar alleen als je het voorziet van het voedsel dat het nodig heeft om sterk en energiek te blijven.

Het blijkt dat veel mensen te veel koolhydraten eten, daarbij inbegrepen fructose uit fruit. Bij de inname van koolhydraten zou het voornamelijk om langzame koolhydraten moeten gaan (lage GI) in plaats van complexe koolhydraten (hoge GI). Daarentegen bevat het dieet van de meeste mensen te weinig eiwitten (dierlijk, vooral vis en wit vlees, en plantaardig) en groenten. De meeste spelers hebben geen eiwit-supplementen nodig. Groenten hebben de voorkeur op fruit als de belangrijkste bron van vezels, vitaminen en mineralen. Bij de meeste mensen zorgt het eten van een vers, evenwichtig dieet voor voldoende vitaminen en mineralen, zodat supplementen niet nodig zijn.

Je kunt een voorbeeld van een dieet downloaden op:
rugbyready.worldrugby.org/nl/downloads



Alcohol

Alcoholconsumptie is schadelijk en beïnvloedt je prestaties op training en tijdens de wedstrijd op verschillende manieren:

- verminderde spierkracht
- verminderd arbeidsvermogen
- verandering in transport, activering, gebruik en opslaan van de meeste voedingsstoffen
- dehydratatie die lang na de inname van alcohol kan blijven bestaan. Dehydratatie vermindert je prestatievermogen
- je koolhydraten- en eiwittenmetabolisme ondergaat veranderingen, waardoor je stofwisseling verandert en je zuurstofverbruik stijgt
- de hersteltijd na blessures en kleinere weefselschade is langer
- functies van het centrale zenuwstelsel, coördinatie en evenwichtsgevoel zijn verminderd



Voedingssupplementen - een praktijkgeval

Adam Dean, een 17-jarige rugbyspeler, behaalde de hoogste onderscheidingen in zijn leeftijdscategorie bij het rugby, met verschillende internationale selecties voor het Engelse U18-team. Volgend op de druk van anderen dat hij 'groter, sneller en sterker' moest worden, begon Adam verschillende supplementen te nemen ter ondersteuning van zijn training en dieet.

Hoewel hij ervan op de hoogte was dat hij zich moest houden aan de regels rond de dopinglijst, was de opleiding die hij hierover genoten had onvoldoende om hem volledig bewust te laten zijn van het gevaar van besmetting van supplementen. Hij nam zijn beslissing op basis van zijn eigen onderzoek.

Adam koos voor een supplement dat geen verboden stoffen op de verpakkingen had staan, een product dat ook claimde "geschikt voor atleten die getest worden" te zijn. Ervan uitgaande dat de door de fabrikant verstrekte informatie juist en onderbouwd was, begon Adam de supplementen in te nemen als onderdeel van zijn trainingsprogramma.

Adam testte positief op 19-norandrosteron (een verboden anabool middel) en de enige uitleg die Adam kon geven was dat de positieve test te wijten was aan de supplementen die hij nam. Adam werd voor 2 jaar uitgesloten van rugby.



Doping

Dopingcontrole speelt een essentiële rol bij het bevorderen en beschermen van dopingvrij Rugby. World Rugby heeft een nultolerantie betreffende doping in Rugby. Als speler ben je zelf verantwoordelijk voor eventuele verboden middelen welke aanwezig zijn in je lichaam. Het is niet nodig dat opzet of schuld van je kant wordt aangetoond om een anti-doping overtreding vast te stellen. Dit staat bekend als het principe 'strict liability'.

Dopinglijst

De dopinglijst wordt jaarlijks geactualiseerd door de World Anti Doping Agency (WADA) en bepaalt welke stoffen en methoden in en buiten competitie verboden zijn. De huidige dopinglijst kan worden gedownload de anti-doping-website van de World Rugby op: keeprugbyclean.worldrugby.org

Medicijnen en voedingssupplementen

Spelers die, al dan niet voorgeschreven, medicijnen of voedingssupplementen innemen, moeten er zeker van zijn dat ze geen verboden stoffen bevatten. Om de ingrediënten van specifieke substanties te controleren, kan de Global Drug Reference Online op www.globaldro.com behulpzaam zijn, maar enkel voor producten gekocht in Canada, het Verenigd Koninkrijk of de VS. In geval van twijfel, of voor elk ander land, neemt u contact op met uw nationaal antidoping agentschap.

Deel altijd aan je huisarts of apotheker mee dat je aan een dopingtest kan onderwerpen worden, voordat een geneesmiddel voorgeschreven wordt.

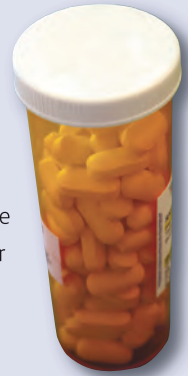


Het grootste risico in verband met het gebruik van voedingssupplementen is kruisbesmetting of vermenging met stoffen die verboden zijn. Een product kan ook verboden ingrediënten bevatten die niet op het etiket vermeld worden. Een product zou alleen gebruikt mogen worden, wanneer de analyse van de voedingsstoffen en het bevoorradingproces gemonitord worden door gekwalificeerde artsen of voedingsdeskundigen.

Dispensatie voor therapeutisch gebruik (Therapeutic Use Exemption of kortweg TUE)

Een TUE geeft een speler de toelating om een verboden stof of methode te gebruiken bij de behandeling van een legitieme medische aandoening of ziekte, en toch verder rugby te spelen. Meer informatie over de TUE-regels zijn te vinden op:

keeprugbyclean.worldrugby.org



Dopingcontrole

Als je ooit voor een test aangeduid wordt, zou je moeten weten wat er bij komt te kijken en welke rechten en verantwoordelijkheden je hebt.



Je kunt een video bekijken waarin de procedure bij een dopingcontrole uitgelegd wordt op:

keeprugbyclean.worldrugby.org

De 'sociale' drugs - cannabis, cocaïne, ecstasy, amfetamines

Aan cannabis, cocaïne, ecstasy en amfetamines wordt vaak gedacht in een sociale context. Het zijn echter allemaal verboden stoffen. Spelers die een positief staal voor een van deze middelen afleveren, kunnen gesanctioneerd worden beginnend met een algemeen verbod op sport voor een periode van twee jaar.

Het residu van elk van deze stoffen kan in het lichaam worden opgespoord dagen nadat ze zijn gebruikt, in het geval van cannabis soms weken.

Voor meer informatie over de effecten van deze stoffen, bezoek:

keeprugbyclean.worldrugby.org



Opwarming



Het belang van een goede opwarming inzien is een uiterst belangrijke eerste stap voor elke speler om Rugby Ready te worden. Het doel van de opwarming is om de spelers voor te bereiden opdat effectief en efficiënt kunnen presteren en om de kans op blessures te verkleinen.

De opwarming moet tussen de 10 en 20 minuten duren, afhankelijk van de activiteit die er op volgt. De opwarming moet veelzijdig zijn opdat ze kan aangepast worden aan de eisen van een competitie wedstrijd of een training. De opwarming begint met een lage intensiteit, met een geleidelijke vooruitgang door een reeks bewegingen van een algemeen en eenvoudige niveau naar een meer specifieke en hogere intensiteit. Dit zal de spelers toelaten om spieren en gewrichten voor te bereiden richting de juiste snelheid en het bereik van beweging welke vereist is voor de volgende sessie of wedstrijd.

De belangrijkste voordelen van de opwarming zijn:

- de temperatuur van het lichaam verhoogt, zodat spieren elastischer worden en de bewegingen dus efficiënter
- het hart en de longen worden gestimuleerd, zodat de hartslag en ademhaling verhoogd worden
- de relevante spiergroepen worden geactiveerd
- de reactiesnelheid wordt verbeterd door het stimuleren van het zenuwstelsel
- de coördinatie wordt verbeterd
- de spelers worden in staat gesteld om zich mentaal voor te bereiden



De opwarming bestaat uit drie aparte fases:

1. Algemene mobiliteit

Begin de opwarming met een lichte jogging en leuke activiteiten met als doel het hartritme te verhogen en de bloeddoodstroming te verbeteren. Daarna gaat men verder met enkele basisbewegingen om de spieren los te maken en de mobiliteit van gewrichten te verhogen. Statische stretching kan averechts werken, omdat deze de kracht kan verminderen en de speler ontspant in plaats van de fysieke en mentale paraatheid te verhogen.



Hieronder vindt u enkele voorbeelden van oefeningen die tijdens de algemene mobiliteit kunnen worden afgewerkt. Het aantal herhalingen en de tijdsduur van de oefeningen zullen variëren afhankelijk van de ervaring van de spelers en de inhoud van de sessie of de wedstrijd die volgt.

Squats

Squat zo laag mogelijk met behoud van een rechte rug. Squat op een langzaam en gecontroleerd tempo. Kijk recht vooruit. Houd uw hielen op de grond gedurende de gehele oefening. Een variant bestaat er in om een bal boven het hoofd te houden.

Lunge twist

Stap naar voren en buig je achterste knie. Houd je rug recht en loodrecht ten opzichte van de grond. Zorg ervoor dat je voorste knie niet voorbij je knieën komt. Draai naar links en rechts op een gecontroleerde manier. Stap naar voren met het achterste been zodat het terhoogt van het voorste been komt. Herhaal dezelfde beweging te beginnen met het andere been.



Staande laterale lunge

Stap naar links, buig je linker knie en houd van uw rechterbeen gestrekt. Ga terug naar de verticale positie, en voer dezelfde beweging uit startend met je rechter been. Houd je rug de hele tijd recht.



Back slaps

Begin met de armen volledig uitgestrekt achter uw rug. Draai de armen naar voren, laat ze kruisen zodat ze op uw rug de klap voltooien. Keer terug naar de startpositie en herhaal, afwisselend de ene dan de andere arm bovenaan.



2. Verplaatsingsmobiliteit

Tijdens de volgende fase van de opwarming wordt de intensiteit opgedreven en worden meer verplaatsingsoefeningen gedaan waarbij de speler een bepaalde afstand dient te overbruggen. Maak hier gebruik van dynamisch stretchen. In deze fase wordt nog niet statisch gestretcht.

Hieronder vindt u enkele voorbeelden van oefeningen die tijdens de fase van verplaatsingsmobiliteit kunnen worden uitgevoerd. De herhalingen en tijdsduur van elke oefeningen zal variëren afhankelijk van de ervaring van de spelers en de inhoud van de sessie of de wedstrijd die er op volgt.

Uitvalpas

Dit is een uitstekende oefening voor de heupen en bilspieren. Het bereidt ook de lies, quadriceps en hamstrings voor. Houd de borst hoog en de rug plat, houd het hoofd stil en de kin van de borst. De beweging begint staand met de voeten bij elkaar, gevolgd door een stap naar voor met een hoge knie die ver genoeg is om de heup en hamstrings te rekken, maar niet zo diep dat het evenwicht verloren wordt. Laat je voorste knie niet voorbij je tenen gaan. Breng je achterste voet naar voor en plaats deze naast je voorste voet. Herhaal met het andere been. Een variant zou zijn om een bal boven het hoofd te houden.



Wandelende samba

Loop zijwaarts door je rechtervoet langs de voorzijde van het lichaam voorbij de linkervoet te plaatsen. Plaats het gewicht van je lichaam op de rechtervoet en trek je linkervoet langs je rechtervoet. Plaats je rechtervoet langs de achterkant van je lichaam langs je linkervoet. Trek je lichaam zijwaarts met je rechtervoet en plaats je linkervoet langs de rechter. Doe dit voor een bepaalde afstand en voor beide richtingen.



Wandelende hoge knie stretch

Dit is een goede start drill omdat het de spieren van de heupen en billen stretcht. Houd de borst hoog en breed, terwijl je focust op het naar beneden en samen trekken van de schouderbladen. Stap naar voor en pak het scheenbeen van het andere been vast en trek de knie naar de borst. Focus op het strekken van het standbeen en trek de tenen op. Dit zal ook de spieren van de voet en het enkelgewricht voorbereiden.



Quadriceps stretch / kicks

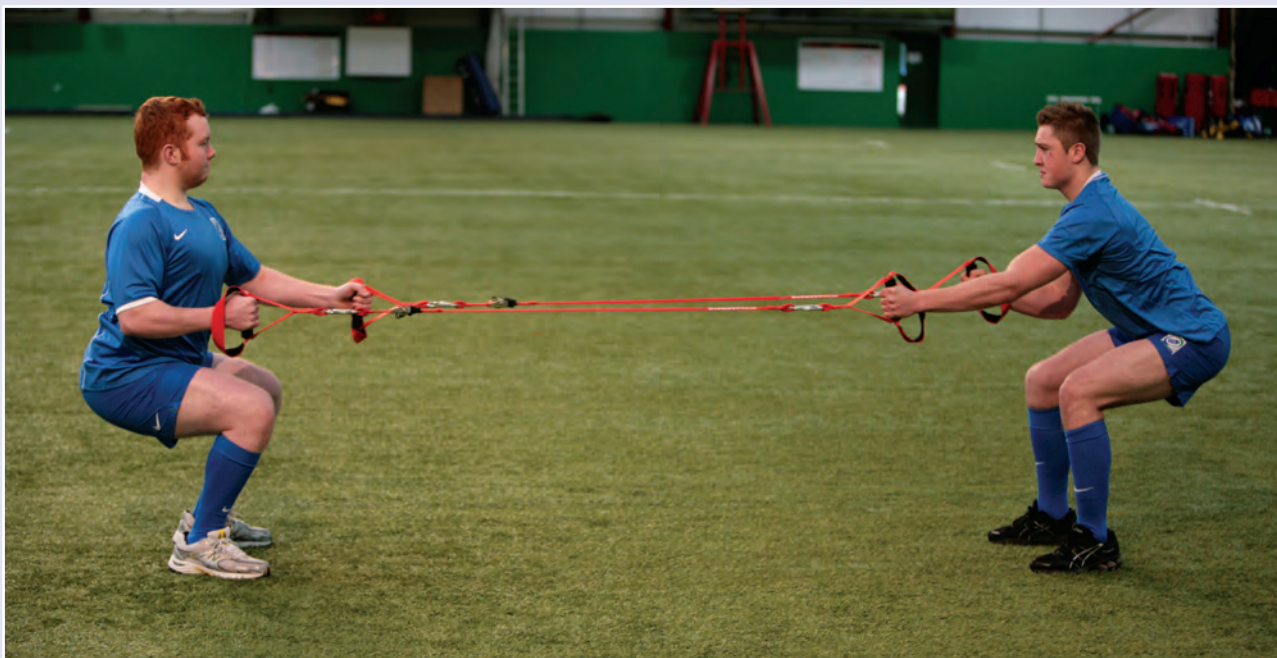
Til een been van de grond op een stabiele en gecontroleerde manier. Schop het been recht omhoog zodat je de stretching voelt aan de voorkant van je dij. Herhaal dezelfde beweging met het andere been.



3. Specifieke vaardigheden

De opwarming kan niet alleen gebruikt worden om de speler op de sessie voor te bereiden, maar ook om tegelijkertijd de vaardigheden van de speler te ontwikkelen. Trainers zouden best een technisch element integreren in de opwarming, welke betrekking heeft op de belangrijkste focus van de sessie.

Spelers kunnen in paren of in kleinere groepen werken en zich toelagen op vaardigheden die tijdens de sessie aan bod zullen komen, bijvoorbeeld scrum, lineout, tackle, ...



Goede houding



Slechte houding



Principes van Rugby

Rugby is een spel van aanvallen en ontwijken; eenmaal men in balbezit is, is het doel om met de bal vooruit te geraken (door het dragen of schoppen) in het speelveld van de tegenstander en uiteindelijk punten te scoren. Het is belangrijk voor iedereen om de fundamentele beginselen van Rugby te begrijpen en welk verband zij hebben met de vaardigheden die nodig zijn om Rugby te spelen.

De principes van Rugby



Foutief spel

Foutief spel is alles wat een persoon doet binnen de speelruimte die tegen de letter en de geest van de Spelregels van Rugby zijn. Het omvat:

- Obstructie
- Onsportief spel
- Herhaaldelijke overtredingen
- Gevaarlijk spel
- Wangedrag

Elke vorm van foutief spel moet snel en kordaat worden aangepakt.

Vergeet niet - we hebben allemaal een collectieve verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat de unieke geest en het ethiek van Rugby worden nageleefd en dat we een verantwoordelijke houding aannemen ten aanzien van het welzijn van onszelf en anderen.

De volgende secties bieden een aantal richtlijnen voor spelers, coaches en scheidsrechters om de Rugby vaardigheden op een veilige manier, dus met zo weinig mogelijk kans op blessures, te introduceren, ontwikkelen en uit te voeren.



TIPS VOOR DE COACHES

- Gebruik specifieke spelvormen om vertrouwen op te bouwen, op een veilige manier vooruitgang te boeken en de beslissingsvaardigheden van spelers te ontwikkelen
- Observeer en analyseer de spelers om de juiste methodes te benadrukken en foutieve vast te stellen
- Zorg voor positieve en constructieve feedback om de spelers te verbeteren



TIPS VOOR DE SCHEIDSRECHTER

Bekijk videovoorbeelden op:
rugbyready.worldrugby.org/nl/principles

- Bescherm de ruimte die spelers willen gebruiken
- Zorg ervoor dat Rugby wordt gespeeld op een veilige en aangename manier
- Geef voordeel wanneer mogelijk



Open spel



WEDSTRIJDCONTEXT

Rugby is een aanval- en ontwijkingsspel: zodra men in balbezit is, is het de doelstelling om met de bal vooruit te gaan (door de bal te dragen of deze trappen) naar het terrein van de tegenstander en uiteindelijk om punten te scoren.

De meest effectieve manier om de bal vooruit te laten bestaan erin dat de baldrager contact vermijdt door de open ruimte in te lopen of te passen naar een teamgenoot die zich in de open ruimte bevindt.

Contact is echter op een bepaald moment in open spel onvermijdelijk. Met behulp van de juiste technieken kan men balbezit behouden, de aanval voortzetten en de kans op blessures verminderen.



BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN VOOR SPELERS

Voor het contact

- Probeer eerst de verdediger te ontwijken - richt u op de ruimte rond de verdediger, niet naar het lichaam van de verdediger **1 2**

Als contact onvermijdelijk is:

- Vermijd frontale tackles door de open ruimte aan te vallen en door ontwijkende sidesteps **2**
- Houd de bal in beide handen **2 3**
- Bereid je voor op contact door middel van een sterke en stabiele lichaamshouding **3**
- Dwing de tackler om een zijdelingse tackle te maken **3**
- Probeer op je voeten te blijven **3**
- Bewaar je momentum door een sterke voorwaarts duwende beweging vanuit de benen **3**
- Probeer vanuit het contact te passen **4**



Tijdens het contact

Indien je door een tegenstander vastgehouden en naar de grond gebracht wordt:

- Je werd getackeld: kijk ook naar het gedeelte over tackles
- Probeer bij het vallen naar de support speler te passen **5**
- Indien het niet mogelijk is om naar de support speler te passen, presenteer dan de bal
- Indien de support spelers niet in staat zijn om 'pick and go' of 'pick and pass' te spelen, zal een ruck gevormd worden. Kijk ook naar het gedeelte over de ruck

Indien je naar de grond gebracht wordt maar niet vastgehouden door een tegenstander:



- Je werd niet getackeld: sta terug op en zet het open spel voort

Indien je vastgehouden wordt door een tegenstander maar niet naar de grond gebracht:

- Je werd niet getackeld; houd een sterke lichaamshouding aan en behoud je voorwaartse dynamiek **6**
- Bereid je voor op de komst van extra tacklers en/of support spelers van de tegenpartij
- Kijk uit naar aankomende steun **7**
- Offload naar een teamgenoot indien mogelijk **8**
- Als een support speler van je team met je bindt, wordt een maul gevormd; zie ook de sectie maul



TIPS VOOR DE COACHES

- Zorg ervoor dat spelers zich bewust van en inzicht hebben in de principes van Rugby
- Zorg ervoor dat spelers het belang begrijpen van contactvermijding en het aansnijden van de open ruimte in plaats van te kiezen voor contact
- Stel trainingssessies die contactvermijding stimuleren in plaats van contact aan te gaan
- Gebruik aandachtspunten om de aanval en ontwijkingsvaardigheden van spelers op een veilige manier te verbeteren
- Vermijd mismatches van geslacht, grootte, leeftijd en ervaring bij het aanleren en het ontwikkelen van vaardigheden
- Focus op een of twee aandachtspunten - probeer niet te veel aandachtspunten tegelijkertijd te coachen



TIPS VOOR DE SCHEIDSRECHTER

Bekijk videovoorbeelden op:

rugbyready.worldrugby.org/nl/openfieldplay

Bezoek World Rugby's Law Education website op:

laws.worldrugby.org



- Blijf op de hoogte van Rugby
- Bescherm de open ruimte die door speler gebruikt kan worden
- Houdt de breedte van het veld en het spel in het oog

Let op voor:

- Spelers die tegenstanders die niet in de buurt van de bal zijn aanvallen of belemmeren (aanvallers en verdedigers)
- Spelers die 'tegenstanders verwijderen' zonder correcte deelname aan de ruck/maul
- Spelers die 'tackelen', zonder een poging om de armen te gebruiken

Controleer dat:

- Het contact van de tackle onder de schouder blijft
- Hand-offs reglementair uitgevoerd worden



De tackle



WEDSTRIJDCONTEXT

Een tackle wordt door het verdedigende team gebruikt om de voorwaartse beweging van het aanvallende team te stoppen. Het is een kans voor het verdedigende team om het balbezit te betwisten. De bekwaamheid om te tackelen en tackles te incasseren is van cruciaal belang bij de ontwikkeling van een veiliger en aangenamer spel. Recente studies uit Australië en het Verenigd Koninkrijk hebben aangetoond dat 58% van de blessures het gevolg zijn van situaties waarin getackeld wordt. Het is dus van essentieel belang dat dit aspect van Rugby met de nodige zorgvuldigheid en aandacht gecoacht, uitgevoerd en gefloten moet worden, met een goede techniek en een veilige en correcte techniek. Dit zal de spelers in staat stellen om zelfverzekerd en competent te worden in de tackle.



DEFINITIE VAN DE SPELREGEL

Een tackle vindt plaats wanneer de baldrager wordt vastgehouden door een of meer tegenstanders en naar de grond wordt gebracht.



BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN VOOR SPELERS

Belangrijke aandachtspunten voor spelers in elke tackle situatie

Tackler - contact met de tegenstander(s)

- Kijk naar de baldrager (eyes up) om het hoofd in de juiste positie te houden
- Volg de beweging van de baldrager en zet je voeten dicht genoeg om te kunnen tackelen
- Bereid je voor op het contact - neem een stevige, stabiele, lage lichaamshouding aan
- Plaats het hoofd achter of aan de zijkant van de baldrager - zet nooit je hoofd aan de voorkant van de baldrager
- Sluit je armen rond de baldrager
- Laat de baldrager los, sta onmiddellijk recht en betwist de bal om in balbezit te komen

Baldrager - contact met de grond

- Draag de bal in beide handen
- Bescherm de bal - houd stevig vast tegen je borst met je ellebogen langs je lichaam
- Maak contact met de grond: eerst met je heup en dan met je schouder
- Vermijd om jouw val met je hand of de bal op te vangen
- Draai je in de richting van je team en pass, plaats of presenteer de bal
- Sta zo snel als je kunt terug recht

Voor specifieke belangrijke punten, zie de types van tackles hieronder.

Onderzoek naar de veiligheid van spelers bij tackles geeft aan:

- 55-60% van de blessures in rugby voor volwassenen zijn het gevolg van tackles
- Een slechte positie van het hoofd veroorzaakt hoofd- en nekletsel. Bij volwassenenrugby wordt 72% van alle ongevallen met een hersenschudding opgelopen in de tackle. In jeugdruddy is het hoofd het lichaamsdeel dat het vaakst gebllesseerd raakt
- Botsingen maken 70% meer kans om een letsel te veroorzaken dan een juist uitgevoerde tackle

Schouder tackle - frontaal

- Kijk naar de baldrager (eyes up) om het hoofd in de juiste positie te houden
- Behoud een sterke, stabiele en lage lichaamshouding ①
- Mik met uw schouder op, en maak contact met, de dijen van de baldrager ②
- Knijp de armen strak om de benen van de baldrager terwijl je voorwaarts beweegt ③
- Blijf voorwaarts bewegen om de baldrager op de grond te krijgen ④
- Laat de baldrager los ⑤
- Sta snel terug rechtop ⑥
- Strijd om het balbezit ⑦



Zijdelingse schoudertackle

- Kijk naar de baldrager (eyes up) om het hoofd in de juiste positie te houden
- Behoud een sterke, stabiele en lage lichaamshouding ①
- Mik met uw schouder op, en maak contact met, de dijen van de baldrager ②
- Knijp de armen om de benen van de baldrager, blijf duwen met de benen en breng de baldrager naar de bodem ③
- Rol zodat je bovenop komt te liggen ④
- Laat de baldrager los en sta snel terug op ⑤
- Betwist het balbezit ⑥



Smother tackle

- Zet je voorste voet dicht bij de aanvaller **1**
- Focus op de bal die zich tussen het middel en de borst zou moeten bevinden **2**
- Probeer om beide armen rond de baldrager te slaan zodat je de armen van de baldrager en de bal zelf klem zet **3**
- Blijf voorwaarts bewegen na het contact **4**
- Breng de baldrager naar de grond **5**



Tap tackle

- Jaag op de baldrager totdat je binnen duikafstand bent
- Duik en maak met een uitgestrekte arm contact met de benen of enkels van de baldrager **1**
- Houd je hoofd weg van de voeten van de baldrager **2**

Tenzij de baldrager die naar de grond gebracht werd vastgehouden wordt, is er volgens de regels geen sprake van een tackle, en zal de scheidsrechter de voortzetting van het open spel toelaten.



Tackles met verschillend tackelaars

- De eerste tackelaar moet de belangrijkste aandachtspunten van de frontale schoudertackle volgen
- Tweede tackelaar moet de belangrijkste aandachtspunten van de smother tackle volgen
- Probeer met de andere tackelaar te communiceren en treedt gelijktijdig op
- Beide spelers moeten de baldrager zo snel als mogelijk loslaten, terug recht op hun veten staan en het balbezit betwisten



In bijna de helft van de tackles is meer dan één tackelaar betrokken. De dubbele tackle is zelden op voorhand gepland en moeilijk aan te leren. Hij wordt niet aangemoedigd, in het bijzonder bij jonge spelers.

Achterwaartse tackle

- Jaag op de baldrager totdat je binnen tackle afstand bent
- Sla je armen rond de heupen/benen van de baldrager ①
- Zet je hoofd aan de zijkant en maak contact met de schouders. Trek de armen naar binnen ①
- Knijp je armen strak dicht en glij langs het lichaam van de baldrager (er zorg voor dragend dat het hoofd aan de zijkant blijft) totdat de baldrager naar de grond wordt gebracht. Zorg dat je bovenop hem eindigt ② ③



Op een gevaarlijke manier tackelen

Alle spelers zijn verantwoordelijk voor hun eigen acties wanneer ze een baldrager tackelen. Hieruit vloeit voort, dat een speler een tegenstander **NIET** op een gevaarlijke manier mag tackelen. Tot de voorbeelden van gevaarlijke 'tackles' behoren:

Hoog contact - Een 'tackle' boven de schouders, in het bijzonder rond de nek of het hoofd



In de lucht - Een 'tackle' op een speler waarvan de voeten van de grond zijn



Spear/tip tackle - Een baldrager (tegenstander) van de grond optillen en hem vervolgens laten vallen (tipping) of in een drijvende beweging (spear) op de grond laten vallen, zodat hij op zijn bovenlichaam, nek of hoofd terecht komt



Late tackle (bal is reeds weg) - Een 'tackle' op een speler nadat die al gepast heeft



Vroege tackle - Een 'tackle' op een speler zonder bal



Chargeren - Een 'tackle' op een baldrager zonder dat er geprobeerd wordt de speler met de armen/handen vast te grijpen

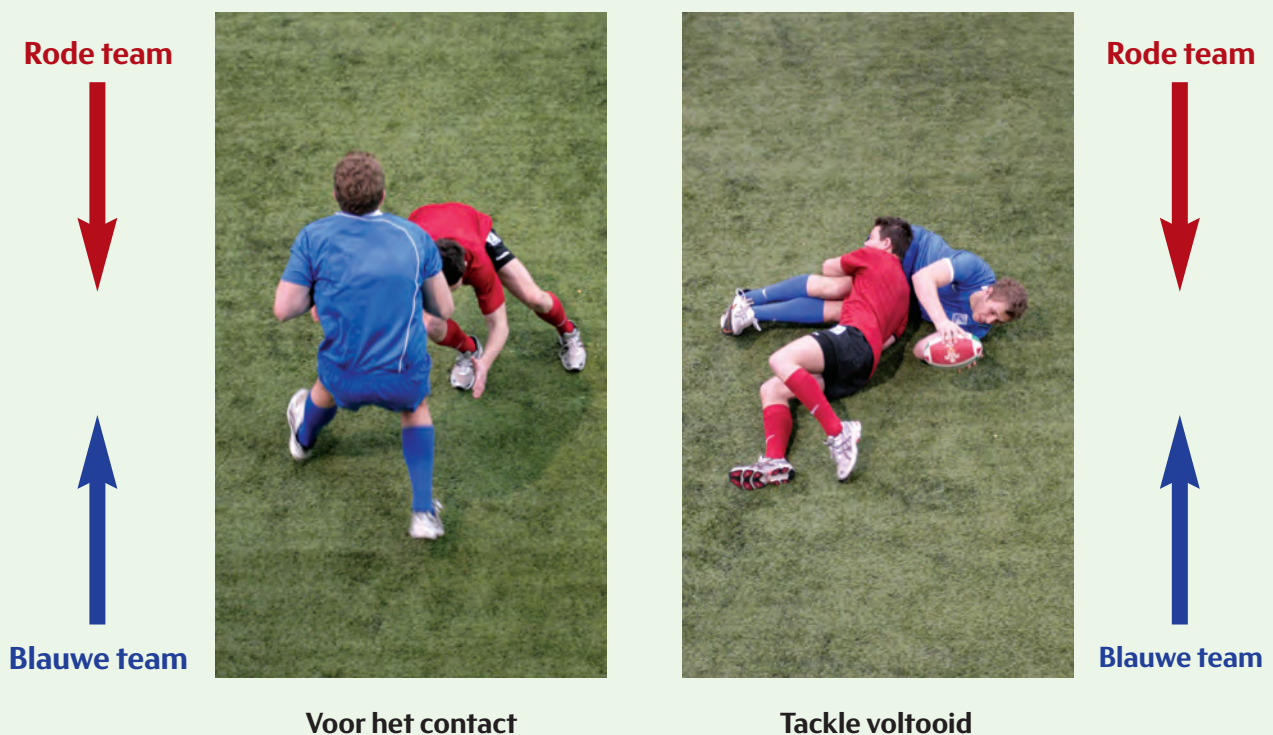


Aankomende spelers

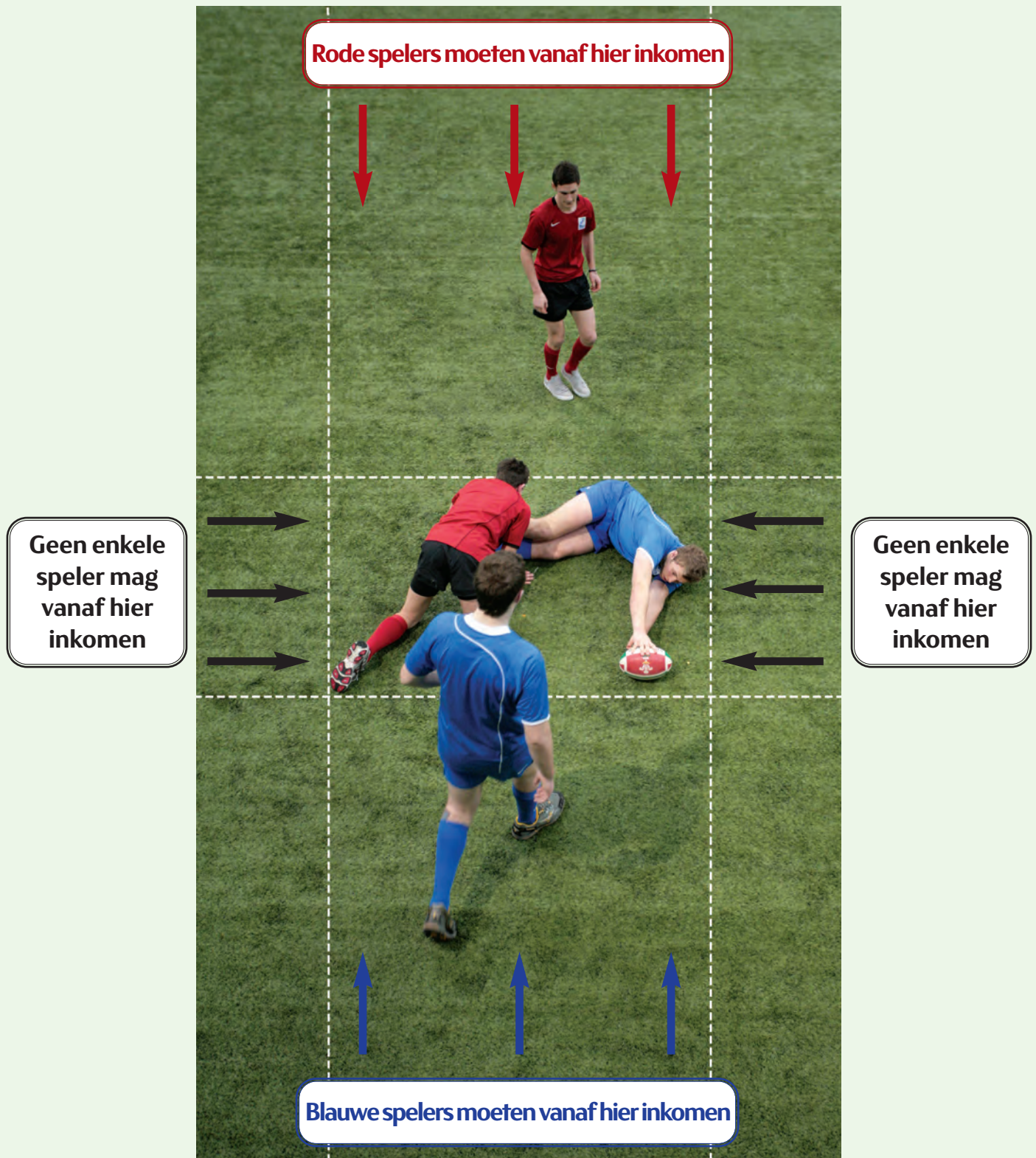
- Alle aankomende spelers moeten de tacklezone via de gate van de tackle binnenkomen (zie pagina 41)
- Alleen spelers die op hun voeten staan kunnen de bal betwisten
- Houd de schouders boven de heupen
- Aankomende spelers bij een poging tot tackle die niet volledig uitgevoerd werd:
 - Houd een sterke, stabiele en lage lichaamshouding aan
 - Maak gebruik van de armen om de baldrager te grijpen
 - Vermijd contact met het hoofd en de nek van de andere spelers
 - Breng de baldrager veilig naar de grond
- Bij vegen of het wegdrijven van verdedigers:
 - Houd een sterke, stabiele en lage lichaamshouding aan
 - 'Eyes up' - kijk naar het doel, kin los van de borst
 - Houd de rug in de richting van de beweging
 - Begin de beweging vanuit een lage lichaamshouding
 - Maak contact met de verdediger met behulp van de schouder en armen, niet het hoofd
 - Sluit de armen rond de tegenstander
 - Drijf de speler weg en maak de bal vrij
 - Bind met een teamgenoot om de stabiliteit te vergroten

Hoe de tackle gate gevormd wordt

Tijdens het tackelen zouden beide speler zich zo moeten proberen te draaien dat ze naar hun eigen medespelers kijken.



De tackle gate





TIPS VOOR DE COACHES

Slecht uitgevoerde tackles zijn meestal het gevolg van een slechte positionering van de tackler in plaats van een gebrek aan tackle techniek. Daarom kan en zou een correcte positionering aangeleerd moeten worden. Daartoe behoort het beperken van de speelruimte van de baldrager, het zorgen voor stabiliteit en balans voordat men met de voorste voet een stap vooruitzet om schouder en armcontact mogelijk te maken, wat dan de voorwaartse dynamiek in de tackle mogelijk zou moeten maken.

- Gebruik de belangrijkste aandachtspunten om je spelers op een veilige manier de tackle vaardigheden aan te leren
- Benadruk de reglementaire voorschriften van de tackles met betrekking tot gebruik van de armen (zie de eerdere sectie over gevaarlijke tackles)
- Focus tegelijkertijd op een of twee belangrijke aandachtspunten - probeer niet te veel belangrijke factoren in één keer aan te leren
- Observeer en analyseer je spelers om goede methodes in de schijnwerpers te stellen en foute te verbeteren
- Zorg voor een positieve en constructieve feedback om je spelers te verbeteren
- Stel trainingssessies samen om een progressieve ontwikkeling te bevorderen en bouw vertrouwen op
- Een voorbeeld van vooruitgang bij het aanleren van de zijdelingse tackle ziet er als volgt uit:
 - De baldrager knielt - tackler knielt (alleen voor zijdelings tackle om de juiste positie van het hoofd te tonen)
 - De baldrager staat rechtop - tackler knielt (aanmoedigen om vanuit de benen te drijven)
 - De baldrager wandelt - tackler steunt op één knie
 - De baldrager staat - tackler zit gehurkt
 - De baldrager wandelt - tackler zit gehurkt
 - De baldrager wandelt - tackler wandelt
 - De baldrager loopt - tackler loopt
- Vermijd al te grote verschillen in geslacht, grootte, leeftijd en ervaring bij het introduceren en ontwikkelen van vaardigheden
- Zorg ervoor dat spelers voldoende ruimte hebben om te oefenen om onopzettelijke botsingen met andere spelers te vermijden



TIPS VOOR DE SCHEIDSRECHTER

Bekijk videovoorbeelden op: rugbyready.worldrugby.org/nl/tackle
Bezoek World Rugby's Law Education website: laws.worldrugby.org



Zorg ervoor dat:

- De tackle onder de schouders gemaakt wordt
- De tackler de armen gebruikt om de baldrager vast te nemen en te houden
- De baldrager op een veilige manier naar de grond wordt gebracht, indien hij gelift wordt
- De tackler de baldrager loslaat
- De getackelde speler de bal onmiddellijk doorpast, presenteert of loslaat
- Beide spelers terug op hun beide voeten staan na de tackle
- Aankomende spelers de tackle zone via de tackle gate betreden
- Aankomende spelers rechtop blijven staan

Let op voor:

- Onjuiste en / of gevaarlijke ingrepen, die geen tackles zijn (zie de eerdere sectie over gevaarlijke tackles)
- Spelers die tegenstanders die niet in de buurt van de bal staan, aanvallen of hinderen
- Tackles waarin contact gemaakt wordt met het hoofd of nek of die schade kunnen veroorzaken aan de nek of het hoofd - deze **MOETEN** streng aangepakt worden



De ruck



WEDSTRIJDCONTEXT

Een ruck ontstaat doorgaans vanuit een tacklesituatie en kan uitgroeien tot een effectieve methode om het balbezit te behouden of te betwisten. In de ruck zullen een aantal verdedigers betrokken worden, waardoor de mogelijkheid bestaat dat ergens anders op het terrein open ruimte ontstaat. Bij het opzetten van een ruck, worden er offside lijnen gemaakt.



DEFINITIE VAN DE SPELREGEL

Een ruck is een fase in een wedstrijd waarbij een of meer rechtopstaande spelers van elke ploeg met elkaar in fysiek contact komen, dicht rond een op de grond liggende bal. De ruck beëindigt het open spel.



TIPS VOOR DE COACHES

- Gebruik specifieke spelvormen om de beslissingsvaardigheden van support spelers te ontwikkelen
- Oefen alle contactvaardigheden en blijf deze oefenen
- Verhoog de tegenstand geleidelijk: bijv. touch, ruck touch, verdedigers met tackle bags, full contact
- Zorg ervoor dat alle spelers een stevige lichaamshouding behouden tijdens het contact en benadruk de noodzaak om op hun voeten te blijven staan en hun lichaamsgewicht op elk moment te kunnen dragen
- Zorg ervoor dat alle spelers op de hoogte zijn van de spelregels over de ruck, vooral deze die betrekking hebben op de veiligheid
- **Coaches zouden de zogenaamde 'squeeze ball' niet moeten aanleren en het gebruik ervan ook niet aanmoedigen, wegens de risico's op blessures hierbij. Daarnaast is de squeeze ball in leeftijdscategorieën lager dan U19 verboden**



TIPS VOOR DE SCHEIDSRECHTER

Bekijk videovoorbeelden op: rugbyready.worldrugby.org/nl/ruck
Bezoek World Rugby's Law Education website: laws.worldrugby.org



Zorg ervoor dat:

- Spelers die de ruck vervoegen doen dit van achter de voet van de achterste medespeler en door met een teamgenoot te binden
- Spelers staan rechtop bij het vervoegen van de ruck en blijven op hun voeten totdat de ruck afgelopen is
- De spelers houden hun schouders boven hun heupen

Let op:

- Spelers die zich opzettelijk op de grond over de bal laten vallen
- Rucking op de speler in plaats van op de bal

- Spelers die opzettelijk boven op de ruck springen
- Speler die balbezit proberen te verwerven door hun handen te gebruiken
- Spelers die de ruck inkomen zonder te binden
- Spelers die tegenstanders wegduwen hoewel deze geen deel van de ruck zijn
- Spelers die niet aan de ruck deelnemen en buitenspel staan
- Speler die tegenstanders omhoog tillen om ze uit de ruck te halen



BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN VOOR SPELERS

- Na de tackle dient de baldrager de bal snel te presenteren, met beide handen, zo ver mogelijk van de tegenstander verwijderd **1 2**
- Spelers die inkomen moeten een sterke, stevige lichaamshouding aannemen, met op elk moment hoofd en schouders boven de heupen en 'eyes up'. Ze moeten ook contact maken door met een medespeler te binden gebruikmaken van de hele arm wanneer ze de ruck vervoegen **2**
- Vervoeg de ruck van achter de voet van de laatste medespeler in de ruck, hier ligt immers de buitenspellijn **3**
- Support spelers moeten met hun teamgenoten binden en over, en indien mogelijk, voorbij de bal gaan **3 4 5**
- Spelers die de ruck verlaten moeten zich onmiddellijk achter de buitenspellijn begeven
- Alle spelers in een ruck moeten op hun voeten blijven staan en hun eigen lichaamsgewicht kunnen ondersteunen



Veiligheids onderzoek van de ruck leert ons:

- Zorg voor 'Eyes up' om hoofd en nek in een goede positie te houden
- Houd hoofd en schouders op elk moment boven de heupen
- Maak contact door te binden met een medespeler gebruikmakend van de volledige arm
- De 'Squeeze bal' is een potentieel gevaarlijke techniek. Het is niet toegestaan beneden de leeftijdscategorie U19 en zou bij volwassenen afgeraden moeten worden



De maul



WEDSTRIJDCONTEXT

Een maul ontstaat doorgaans uit een contactsituatie waarin de baldrager wordt vastgehouden door een tegenstander, maar niet naar de grond is gebracht. Het kan uitgroeien tot een effectieve methode om het balbezit te betwisten of te behouden. Een maul kan een dynamisch aanvalsplatform zijn welke verdedigers naar zich toetrekt en zo ergens anders ruimte creëert om te spelen. Op het moment dat de maul tot stand komt, worden buitenspel lijnen gevormd.



DEFINITIE VAN DE SPELREGEL

Een maul ontstaat wanneer een speler in het bezit van de bal door een of meer tegenstanders vastgehouden wordt en een of meer medespelers van de baldrager aan de baldrager binden. Een maul bestaat dus uit minstens drie spelers, allen rechtstaand: de baldrager en een speler van elke ploeg. Alle betrokken spelers dienen zich in de maul te bevinden of eraan gebonden zijn, ze moeten rechtop staan en zich bewegen in de richting van een doellijn. De maul beëindigt het open spel.



TIPS VOOR DE COACHES

- Gebruik specifieke spelvormen om de besluitvormingsvaardigheden van support spelers te ontwikkelen
- Oefen telkens opnieuw alle contactvaardigheden
- Gebruik geleidelijk aan meer tegenstand: bijv. touch, maul touch, verdedigers met bags, full contact
- Zorg ervoor dat alle spelers een stevige lichaamspositie aanhouden gedurende het contact, en benadruk de correcte deelname aan een maul door te binden op een teamgenoot
- Zorg ervoor dat alle spelers op de hoogte zijn van de spelregels over de maul, vooral die met betrekking tot veiligheid; spelers in de verdediging moet worden gestimuleerd om altijd op hun voeten blijven en om de maul niet illegaal 'naar beneden te trekken'



TIPS VOOR DE SCHEIDSRECHTER

Bekijk video voorbeelden op: rugbyready.worldrugby.org/nl/maul
Bezoek World Rugby's Law Education website op: laws.worldrugby.org



Zorg ervoor dat:

- De baldrager volledig gebonden blijft
- Spelers die de maul vervoegen doen dit van achter de voet van de achterste speler en door te binden op een teamgenoot
- Spelers die niet deelnemen aan de maul achter hun buitenspellijn blijven

Let op:

- Spelers die een tegenstander uit de maul trekken
- Spelers die proberen om de maul te laten instorten
- Spelers die chargeren in de maul
- Spelers die tegenstanders optillen in de maul



BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN VOOR SPELERS

- Handhaaf een voorwaartse beweging en zorg dat de bal ter beschikking is van je teamgenoten **1**
- De eerste ondersteunende speler probeert het balbezit veilig te stellen door de bal vrij te rukken of over de bal te gaan **2**
- Latere ondersteuning (tweede en derde aankomende spelers) binden op de baldrager en onderhouden voorwaartse beweging **3**
- Hoofd en schouders zouden niet lager dan de heupen mogen zijn en alle spelers moeten gebonden zijn **3 4**
- Alle support spelers moeten zich richten naar de belangrijkste veiligheidsfactoren:
 - Neem een sterke en stabiele lichaamshouding aan,
 - Houd de rug in lijn met de looprichting
 - Ga van laag naar hoog in de voorwaartse beweging
 - Bind met een medespeler door contact te maken met de schouder en arm
 - Blijf steeds op je voeten bij de voorwaartse beweging
- Beweeg voorwaarts in een evenwichtige formatie **3**
- Geef de bal door naar achteren weg van de tegenstander indien er bijkomende ondersteuning inkomt **4**
- Als de bal aan de achterkant van de maul is, kan de baldrager de voorwaartse beweging voortzetten, de maul verlaten of naar een teamgenoot passen **4 5**



Speler veiligheidsonderzoek voor de maul
leert ons dat spelers:

- omhoog moeten kijken ('eyes up') zodat hoofd en nek in een goede positie blijven
- hoofd en schouders altijd boven de heupen moeten houden
- contact moeten maken door met een speler te binden gebruikmakend van de hele arm



De scrum



WEDSTRIJDCONTEXT

De scrum is een herstart van een wedstrijd die plaatsvindt na een kleine overtreding, zoals een voorwaartse pas. Het is een fysieke betwisting van het balbezit en daarom moet, net zoals bij elk contact, veiligheid een eerste aandachtspunt zijn. Spelers, trainers en scheidsrechters hebben allemaal een verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat de scrum eerlijk, competitief en veilig is. Het is noodzakelijk dat alle spelers de juiste technieken voor hun positie kennen en met hun tegenstander samenwerken om rechtop te blijven.

In de scrum heeft het niet-bestrafte team het voordeel dat het de bal mag ingooien, meestal vanaf de linkerkant van de scrum. De verdedigende kant heeft de mogelijkheid om de bal terug te heroveren door ofwel de bal te hooken bij het ingooien of door het aanvallende team over de bal weg te duwen.

De scrum start de wedstrijd en wordt gevolgd door open spel indien de bal uit de scrum komt.



DEFINITIE VAN DE SPELREGEL

Een scrum wordt in het speelveld gevormd, indien acht spelers van elk team, gebonden in drie rijen voor elk team, zich zo dicht bij elkaar opstellen dat de hoofden van de voorste rijen in elkaar gehaakt zijn. Hierdoor ontstaat een tunnel. De bal wordt door de scrumhalf in deze tunnel gegooid, zodat de spelers uit de voorste rij het balbezit kunnen betwisten door de bal met een van hun voeten te hooken.



TIPS VOOR DE SCHEIDSRECHTER

Bekijk videovoorbeelden op: rugbyready.worldrugby.org/nl/scrum

Bezoek World Rugby's Law Education website op: laws.worldrugby.org



Voor de wedstrijd:

- Controleer of alle eerstelijnspelers voldoende getraind zijn voor het niveau van Rugby
- Praat met de eerstelijnspelers en de scrumhalfs om de fases in het bindingsproces uit te leggen

Bij de scrum:

- Treedt sturend op bij het hele proces
- Zorg ervoor dat beide packs klaar zijn alvorens het bindingsproces te starten

- Zorg ervoor dat geen van de voorste lijnen de scrum naar beneden duwt of hun schouders lager dan hun heupen zetten
- Controleer de juiste binding
- Zorg ervoor dat de bal recht in de tunnel gegooid wordt
- Fluit vroeg en duidelijk indien de scrum onstabiel wordt
- Zorg er voor dat de verdedigende kant het balbezit niet incorrect verstoort
- Zorg er voor dat de spelers buiten de scrum onside blijven
- Ga over naar uncontested scrums indien je twijfels over de veiligheid hebt

Scrum Ready

Vertrekpunt is inzicht te hebben in de individuele lichaamsvorm die nodig is voor alle spelers. Spelers moeten een sterke en stabiele lichaamshouding aannemen en aanhouden gedurende het volledige proces.

Spelers zouden alleen mogen doorstromen naar de volgende fase wanneer zij kunnen aantonen bekwaam te zijn in elke fase van het proces zoals hieronder gedefinieerd.

Spelers zouden beter NIET in de scrum spelen totdat ze Scrum Ready zijn.

In de afbeeldingen op de volgende pagina's is de speler in het rood degene die het Scrum Ready proces doorloopt.

Het advies dat bij elke fase gegeven wordt, blijft geldig bij de volgende fases.





TECHNIEK

BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN
VOOR SPELERS

- Hoofd in neutrale positie
- Schouderbladen achteruit
- Borst vooruit
- Borst verder vooruit dan de knieën
- Strakke lichaamsromp (buikspieren opgespannen)
- Bekken gekanteld (rompextensie naar buiten of omhoog)

TIPS VOOR
DE COACHES

- Moedig alle scrum spelers aan om het nek- en schouderbereik te versterken tijdens de training
- Observeer en analyseer de lichaamshouding van de speler voor, tijdens en na het ingaan en corrigeer de techniek waar nodig

Onderzoek

Speler veiligheidsonderzoek voor de scrum vertelt ons dat:

- De kans op blessures (risico per scrum) de hoogste is van alle bestudeerde vormen van contact
- De invoering van de verplichte letsel preventieprogramma's gezorgd heeft voor een vermindering van scrum-gerelateerde blessures aan de ruggengraat
- Een onevenwicht in vaardigheden, ervaring of sterkte een risicofactor is voor blessures in de scrum, waarbij een dergelijk onevenwicht aan de oorzaak lag van 25% van alle scrum blessures
- Gebrek aan ervaring in het spelen op de eerste rij een risicofactor is voor blessures: dit zorgde voor ongeveer 40% van de scrum blessures
- Verschillende studies hebben vastgesteld dat tot 50% van scrum blessures gebeuren tijdens de "engage" fase



TECHNIEK



BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN VOOR SPELERS

- Knieën licht gebogen
- Voeten op schouderbreedte uit elkaar en naar voren wijzend
- Gewicht op de bal van de voeten



TIPS VOOR DE COACHES

- Zorg ervoor dat alle spelers geschikt schoeisel dragen in functie van het speelveld en de omstandigheden



TIPS VOOR DE SCHEIDSRECHTER

- Zorg ervoor dat alle spelers geschikt schoeisel dragen in functie van het speelveld en de omstandigheden



TECHNIEK

BELANGRIJKE
AANDACHTSPUNTEN
VOOR SPELERS

- Zorg bij het maken van contact voor een veilige, sterke en stabiele lichaamshouding terwijl u op een veilige manier met de scrum-machine bindt

TIPS VOOR
DE COACHES

- Oefen de juiste contactprocedure in
- Zorg voor een rechte rug en houd je hoofd in een neutrale positie. Indien je hoofd te laag is, zal je lichaam volgen. Indien je hoofd te hoog is, bestaat het gevaar dat het hoofd in contact komt met de schouder van de tegenstander, wat tot spanning in de nek leidt

TIPS VOOR DE
SCHEIDSRECHTER

- Oefen de juiste contactprocedure in



TECHNIEK

BELANGRIJKE
AANDACHTSPUNTEN
VOOR SPELERS

- Probeer om je 'oor tot oor' met je tegenstander op te stellen in de crouch fase
- Engage na het volgen van de juiste procedure en pas na het commando van de scheidsrechter
- Bind op een correcte manier met de tegenstander
- Doe er alles aan om tijdens het binden een veilige, sterke en stabiele lichaamshouding aan te nemen

TIPS VOOR
DE COACHES

- Zorg ervoor dat de spelers op de juiste manier binden

TIPS VOOR DE
SCHEIDSRECHTER

- Zorg er voor dat spelers op de hoogte zijn van de juiste engagement procedure
- Kijk uit voor niet-correcte bindingen



TECHNIEK


**BELANGRIJKE
AANDACHTSPUNTEN
VOOR SPELERS**

- Bind op een correcte manier met ploeggenoten en tegenstanders
- Duw niet voordat de bal ingegooid wordt


**TIPS VOOR
DE COACHES**

- Zorg er voor dat spelers op een correct manier binden met ploeggenoten en tegenstanders



TECHNIEK

BELANGRIJKE
AANDACHTSPUNTEN
VOOR SPELERS

- Zorg voor een veilige binding met de scrum-machine



TECHNIEK





TECHNIEK





TECHNIEK





TECHNIEK





De lineout



WEDSTRIJDCONTEXT

De lineout is een middel om een wedstrijd opnieuw te starten nadat de bal of een speler die de bal draagt, de zijlijn overschreden heeft. De tegenstanders van de ploeg die de bal het laatst vasthield of aanraakte voordat hij buiten ging, gooien de bal in de lineout in. Om in balbezit te geraken kan elke speler in de lineout naar de bal springen, waarbij hij in de sprong door twee teamgenoten ondersteund wordt. Het team dat de bal inwerpt heeft het voordeel dat het een code kan roepen waardoor de ploeggenoten weten hoever de bal gegooid zal worden. Nadat de bal opgevangen werd, kan hij naar de scrum half gepast worden om verder doorgegeven te worden, maar er kan ook een maul gevormd worden. De mogelijkheid die gekozen wordt kan afhangen van de positie op het veld. Vanaf welke leeftijd spelers ondersteund mogen worden, kan verschillen van federatie tot federatie. Iedereen moet zich bewust zijn van deze verschillen.



DEFINITIE VAN DE SPELREGEL

De bedoeling van de lineout is om een wedstrijd op een snelle, veilige en eerlijke manier weer op gang te brengen nadat de bal buiten was gegaan door de bal tussen twee rijen van spelers in te werpen.



TIPS VOOR DE COACHES

- Bouw vooruitgang in om veiligheid te garanderen
- Laat in het begin support spelers die gaan liften starten met het liften van rucking shields en tackle bags zodat ze techniek en coördinatie opbouwen
- Zorg ervoor dat de lifters hun benen in plaats van hun rug gebruiken om de springende speler te ondersteunen
- Train de springers zodat een sterke en uitgestrekte lichaamspositie behouden tijdens de sprong
- Focus op de ontwikkeling van de snelheid en coördinatie van elke springer/supportspelers
- Zorg ervoor dat de ingooier zijn/haar individuele vaardigheid traint
- Daag de springer uit om de bal op verschillende manieren door te passen nadat hij/zij deze gevangen heeft



TIPS VOOR DE SCHEIDSRECHTER

Zorg ervoor dat:

- De lineout met twee rechte lijnen wordt gevormd, allebei 0,5m van de mark
- De bal in een rechte tussen de twee lijnen wordt gegooid
- Springers op een correcte manier ondersteund worden en op een veilige manier terug op de grond gezet (spelers worden niet midden in de lucht in de steek gelaten)
- Spelers die niet aan de lineout deelnemen zich achter de 10-meter buitenspelijn opstellen

Let op voor:

- Spelers die opzettelijk andere spelers in de lucht destabiliseren
- Spelers die de support spelers destabiliseren, terwijl deze spelers in de lucht houden
- Speler die de ruimte tussen de twee lijnen op foutieve wijze kleiner maken
- Spelers die op een tegenstander steunen
- Spelers die een tegenstander vasthouden of wegduwen
- Spelers die een tegenstander rammen tegen de regels van Rugby in
- Support spelers die zich verplaatsen om obstructie op de tegenstander te plegen



BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN VOOR SPELERS

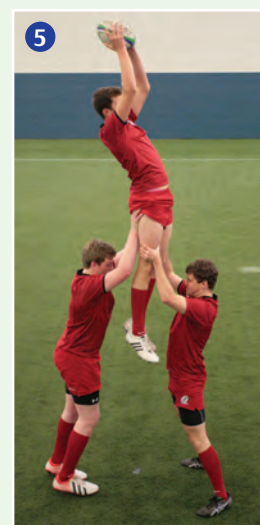


Algemene punten

- In het ideale geval kunnen alle spelers zowel springer als support speler zijn
- Spelers kunnen van rol (springer/support speler) en positie wisselen in de lineout
- De prestaties van de werper is van essentieel belang voor een succesvolle lineout
- Spelers moeten communiceren om voor een veilige en effectieve lineout zorgen

Springer

- Startpositie:
 - Borst en handen omhoog ①
 - Knieën gebogen ②
- Beweeg explosief omhoog door je met twee voeten af te zetten ③
- Beweeg je dynamisch naar een positie waarin je gemakkelijk ondersteund kan worden ④
- Hou je lichaam gestrekt (zet je schrap door je billen samen te knijpen) om ervoor te zorgen dat zowel de springer als de support spelers de beweging kunnen controleren ⑤
- Kijk tussen je handen door naar de bal wanneer je hem met gestrekte arm probeert te grijpen ⑤
- Praat met je support spelers zodat zij je veilig terug naar de grond brengen ⑥
- Land op je beide voeten en buig je knieën om de schok op te vangen ⑦



Lineout veiligheid:

- Spelers mogen een speler die zich in de lucht bevindt niet met opzet destabiliseren
- Spelers mogen een support speler die een speler in de lucht ondersteunt niet met opzet destabiliseren
- Support spelers zijn verantwoordelijk voor de spelers in de lucht en hun veilige terugkeer naar de grond

Support spelers (lifters)

- Bewegen samen met de springer de ruimte in
- Zorg voor een stabiele, brede basis met de voeten op schouderbreedte van elkaar **1**
- Hurk met een gestrekte rug, gebogen knieën en houd de borstkas rechtop **2 3 4 5**
- Grip met de handpalmen naar de springer gedraaid en de vingers verspreid **6 7 8 9**



Voorste lifter

Achterste lifter



Support spelers (vervolg)

- Ondersteun de springer met korte voorwaartse stappen en vergrendelde armen **10 11 12 13**
- Druk samen tegen de springer om hem te ondersteunen **10 11 12 13**
- Zorg ervoor dat de springer op een veilige en gecontroleerde manier terug op de grond gebracht wordt zonder een positie aan te nemen waarin je de tegenstander hindert of blokkeert **14 15 16**



Cool down & herstel



Tijdens de inspanning doen er zich in het lichaam een aantal belastende processen voor. Spiervezels, pezen en gewrichtsbanden raken beschadigd en afvalstoffen worden opgebouwd. Een efficiënte cooling down is noodzakelijk om de speler volledig te laten recupereren van een activiteit. Spelers moeten hun verantwoordelijkheid nemen voor zowel hun cooling down als hun opwarming. Merk op dat het zowel voor de scheidsrechters als spelers belangrijk is om een veilige en effectieve cooling down routine te volgen.

De cooling down heeft drie verschillende fases:

1. Lichte oefeningen
2. Stretching
3. Herladen

Cooling down routine

Voor sommige spelers is de sport misschien nieuw. Trainers moeten ervoor zorgen, dat een cooling down routine beschikbaar is voor de spelers en dat zij een veilige en effectieve cooling down routine volgen.

Vijf minuten lichte oefeningen zoals licht aerobe oefeningen in de vorm van joggen en wandelen met een combinatie van oefeningen voor het bovenlichaam zoals armbewegingen met een lage impact, cirkelbewegingen met de schouder, rolbewegingen en klapjes op de rug zullen de speler helpen bij de cooling down.

Dit proces zal geleidelijk helpen om de hartslag te laten terugkeren naar een normale hartslag in rusttoestand. Dit zal op zijn beurt dat de opeenhoping van bloed in de ledematen voorkomen en het gevoel van vermoeidheid verminderen.

Diepe ademhaling moet worden opgenomen in de cooling down om het lichaam te helpen herstellen door het van zuurstof te voorzien.

Laat dit volgen door 5-10 minuten van statisch stretchen. Dit zal de gewrichten en spieren helpen om naar hun normale lengte en functie terug te keren, en versnelt daardoor het herstelproces. Met behulp van statisch rekken in de cooling down vergroot de flexibiliteit en wordt het risico op letsels bij een volgende oefen- of spelsituatie verminderd.

Onderdeel van een goed herstel bestaat erin ervoor te zorgen dat je terug re-hydrateert. Gewoon water is niet ideaal omdat het de neiging om te urineren bevordert; milkshake of melk is

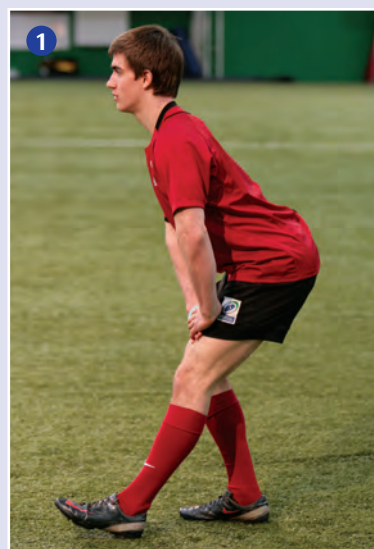
wel ideaal. Tank bij door binnen de 60 minuten na de activiteit te eten (idealiter een maaltijd met veel koolhydraten en een matige hoeveelheid eiwit). Tot het herstel na een wedstrijd dient ook een lichte activiteit te behoren (licht fietsen/ joggen voor 20 minuten en stretchen op de dag volgend op de activiteit).

Probeer na een training of wedstrijd 8 uur vast en ononderbroken te slapen.

Hieronder vindt u enkele voorbeelden van statisch stretchen waarbij de speler iedere stretch voor 10-30 seconden aanhoudt, en dit 2 of 3 keer voor elke ledemaat. Enkele van de belangrijkste stretches zijn voor de hamstring, kuit, heupspiieren, quadriceps en schouder.

Hamstring stretch 1

Plooi je achterste been en houd je voorste been recht. Houd je rug recht en buig over naar het rechte been.



Quadriceps stretch 2

Houd in een staande positie aan een kant van je lichaam je been vast met je hand. Houd je rug recht en zorg ervoor dat beide knieën op één lijn staan.



Stretch voor heupspieren 3

Ga op één knie zitten. Til je arm omhoog langs de zijde waarop je knielt. Duw langzaam je heupen naar voren totdat je de stretch voelt.



Lat stretch 4

Reik vanuit een knielende positie met beide armen voorwaarts. Laat je schouders naar de grond zakken totdat je de stretch voelt.



Stretch van het onderbeen 5

Neem de startpositie van een sprinter in met beide knieën gebogen. Strek langzaam het achterste been en laat de hiel op de grond totdat je de stretch voelt.



Omgaan met blessures



Blessures zijn een onderdeel van elke contactsport. Ernstige of levensbedreigende blessures zijn echter zeldzaam bij Rugby. De negatieve gevolgen van veel blessures kunnen vaak sterk worden verminderd door zeer eenvoudige EHBO-vaardigheden toe te passen totdat de noodhulp aankomt. Voor de meerderheid van de rugby spelende wereld staat er weinig gekwalificeerde medische ondersteuning aan de zijkant van het terrein. Op die manier wordt eerst hulp dikwijls de verantwoordelijkheid van clubmanagers, coaches, spelers, ouders, of scheidsrechters.

Wanneer men met een blessure wordt geconfronteerd, gaat het er meestal vooral om wat niet te doen in plaats van wat wel te doen: dit wil zeggen "maak de blessure niet erger". Dikwijls verbetert men de situatie door rustig de tijd te nemen en over het algemeen door de controle over de situatie in handen te nemen en paniek te voorkomen. Dit is alles wat nodig is totdat de speler aan de beterschap is of meer ervaren hulp aankomt. In sommige omstandigheden zijn eenvoudige handelingen, zoals bescherming van het hoofd en de nek, zorgen voor een open luchtweg of het ondersteunen van het gekwetste ledemaat, voldoende in de eerste fases van het blessure management.

Er zijn natuurlijk enkele omstandigheden waar alleen het ondersteunen van de speler en wachten niet voldoende is, bijvoorbeeld bij een hartstilstand. Dit kan, hoewel zeldzaam, zich toch voordoen en is een reden om te zorgen voor beschikbare getrainde eerstehulpverleners bij wedstrijden en trainingen.



Neem de leiding over de situatie. Het is bij het verzorgen van een gekwetste speler van fundamenteel belang om paniek te vermijden totdat de toestand van de speler zich verbetert of er meer ervaren hulp arriveert.

World Rugby beveelt aan dat er een passend niveau van eerste hulp aanwezig is bij elke wedstrijd en training. World Rugby biedt verschillende niveaus van opleiding aan en meer informatie is te vinden op playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby

De algemene beginselen van het verzorgen van een geblesseerde speler zijn:

1. Richt geen verdere schade aan
2. Neem de controle over
3. Vermijd onnodige beweging
4. Spreek met de speler
5. Vraag hulp wanneer dat nodig is
6. Zorgen ervoor dat meer ervaren hulp onderweg is
7. Herken wanneer er meer nodig is, wat kan betekenen dat een ambulance gebeld moet worden

EHBO in Rugby



Weten hoe te reageren

worldrugby.org/firstaidinrugby

Alle betrokkenen - coaches, scheidsrechters, ouders en iedereen die betrokken is bij Rugby - zou minstens een basisopleiding EHBO moeten volgen

Bij verwondingen die niet-levensbedreigend zijn en geen gevaar vormen voor de ledematen

Evalueer de toestand van de speler op het speelveld door het **TOTAPS**-systeem toe te passen.

Stappenplan	Onderzoek	Actie
T ateren	Praten: Wat is er gebeurd? Waar doet het pijn?	
O bserveer	Bekijk het getroffen lichaamsdeel. Verschilt het van de andere zijde (gezwollen, andere kleur, enz.)?	Bel EHBO indien er een zwelling of misvorming is.
T ast met de handen	Voel voor zwellingen, gevoeligheid en pijn.	Bel EHBO indien betasten niet kan wegens de gevoeligheid.
A ctieve beweging	Vraag de speler om het getroffen lichaamsdeel zonder hulp te bewegen.	Bel EHBO Indien het onmogelijk of te pijnlijk is om te bewegen en haal de gekwetste van het veld (niet-belastende ondersteuning).
P assieve beweging	Als de speler het getroffen lichaamsdeel actief kan bewegen, beweeg het dan voorzichtig passief binnen het volledige bereik van de beweging.	Indien dit niet mogelijk of te pijnlijk is, moet de speler van het veld gehaald worden (niet-belastende ondersteuning).
S kill test	Indien zowel de actieve als de passieve beweging geen pijn veroorzaken, vraag dan de speler om op te staan. Bekijk of de onderste ledematen het volle gewicht kunnen dragen en de speler kan gaan. Indien dit niet het geval is, moet de speler het speelveld verlaten (niet-belastende ondersteuning bij blessure van de onderste ledematen).	Indien het onmogelijk is om op te staan, moet de speler worden verwijderd uit het veld (niet-belastende ondersteuning).

Bloed

Bij het verzorgen van een bloedende wonde dient de verzorger handschoenen te dragen ter bescherming tegen mogelijke overdracht van ziektes zoals HIV of hepatitis. Bloedbesmetting tussen spelers moet voorkomen worden en alle voorwerpen die in contact gekomen zijn met bloed moeten in een plastic zak opgeborgen worden en op een veilige manier verwerkt.

Bij een fel bloedende wonde moet de bloeding zo snel mogelijk gestelpt worden zodat het bloedverlies beperkt wordt. Dit kan een leven redden. Druk eerst direct op de wonde en snij de bloedvoorziening naar de wonde af door indirecte druk indien druk op de wonde niet mogelijk is. Zorg voor een snel transport naar een ziekenhuis of een artspraktijk.



TIPS VOOR DE SCHEIDSRECHTER

Bezoek World Rugby's Law Education website op: laws.worldrugby.org

- Kijk na wie de EHBO verantwoordelijke is bij de wedstrijd en waar deze te vinden is
- Bevestig eventuele te gebruiken signalen
- Als een speler gekwetst is en het voor hem/haar gevaarlijk zou zijn als de wedstrijd doorgaat, moet de scheidsrechter de wedstrijd onderbreken
- Spelers mogen geen bebloede kledij dragen
- Spelers met een open wonde moeten het speelveld verlaten en mogen pas terugkeren wanneer de bloeding gestelpt is en de wonde bedekt

Blessures van zacht celweefsel

Typisch voor blessures van zacht celweefsel zijn verstuikingen, verrekkingen en kneuzingen. Zij dienen volgens de zogenaamde **PRICED**-methode behandeld te worden.

P rotect - Beschermen	Als een speler zich blesseert, is het belangrijk dat het geblesseerde lichaamsdeel en de speler beschermd worden voor eventuele verdere blessures. Indien dit niet gebeurt, loopt hij/zij het risico dat de blessure erger wordt en het genezingsproces vertraagd wordt. <ul style="list-style-type: none"> • Schaaf- en snijwonden dienen afgedekt te worden • Een geblesseerd gewricht dient beschermd te worden door middel van tape of een brace • Belasting van het gekwetste lichaamsdeel dient vermeden te worden
R ust	Voldoende rust om het gekwetste celweefsel te laten genezen en herstellen, is essentieel bij elke blessure. Onthoud het volgende: als het pijn doet, is het waarschijnlijke niet goed voor je blessure. Leg geen gewicht op een geblesseerd lichaamsdeel.
I js	Door ijs op een blessure te leggen kan bloeding en verdere zwelling voorkomen worden. Door de blessure geregeld af te koelen met stukjes ijs in een handdoek kan de herstelperiode verkort worden en de pijn tijdelijk verminderd worden. Leg elk 2 uur gedurende 20 minuten ijs op de blessure, en herhaal dit tijdens de eerste 48 uur. Zorg er wel voor dat je je huid beschermt tegen onderkoeling door ze bijvoorbeeld in te wrijven met vaseline of huidlotion.
C ompressie	Compressie (druk) op een blessure van zacht celweefsel helpt zwelling te voorkomen en verkort de herstelperiode. Compressie door het gebruik van een stevig verband levert resultaat op. Zorg ervoor dat het verband niet te strak zit zodat het de doorbloeding niet afsnijdt of geen pijn/tinteling veroorzaakt in het lichaamsdeel voorbij het verband. Gebruik verband tussen de periodes waarin u met ijs behandelt.
E levatie	Door het getroffen lichaamsdeel hoger te leggen verminderen pijn en zwelling.
D iagnose	Een snelle diagnose door gekwalificeerd medisch personeel en correcte behandeling zijn de beste verzekering voor een snel herstel. Consulteer een medische expert, vooral als je je zorgen maakt over de blessure, de pijn of zwelling erger wordt of deze niet weggaan binnen de 48 uur.



Ijs helpt om de bloeding te stelpen en zwelling te voorkomen



Hoger leggen vermindert zwelling en pijn

Wanneer de diagnose eenmaal gesteld is, vermijd dan elk schadelijke invloed gedurende 72 uur.

H itte	Dit kan namelijk de bloeding en zwelling weer doen toenemen en de pijn en het stijfheidsgevoel wordt weer erger.
A lcohol	Dit kan namelijk de bloeding en zwelling weer doen toenemen en de pijn of de ernst van de blessure verhullen.
L open	Rust is noodzakelijk.
M assage	Te vermijden aangezien het de bloeding en zwelling kan doen toenemen, waardoor het herstel vertraagd wordt.

Hersenschudding

Een hersenschudding moet zeer ernstig worden genomen om het welzijn van de spelers op korte en lange termijn te waarborgen. Hoewel deze doorgaans veroorzaakt wordt door een klap op het hoofd, kan het ook komen van een slag op het lichaam waarbij de kracht van de botsing wordt doorgegeven aan de hersenen. Het gaat niet altijd samen met het verlies van bewustzijn.

Een hersenschudding heeft veel verschillende symptomen of tekenen en veel van deze zijn te vinden in de World Rugby Gids over hersenschuddingen op playerwelfare.worldrugby.org/concussion. Veel voorkomende symptomen zijn: een slechte concentratie, geheugenverlies en evenwichtsproblemen. De Pocket Hersenschudding Erkenning Tool (zie hieronder) kan helpen bij de erkenning van een hersenschudding.

Als bij een sporter het vermoeden van een hersenschudding bestaat, moet hij uit het speelveld worden verwijderd en mag hij niet terugkeren.

Als een speler met een hersenschudding verder blijft spelen, bestaat het gevaar dat het letsel groter wordt. Daarnaast zal de speler zijn team geen dienst bewijzen, aangezien hij moeilijkheden zal hebben om de wedstrijd rondom zich juist te volgen.

Jonge spelers zijn meer vatbaar voor zeldzame en gevaarlijke neurologische complicaties, overlijden inbegrepen, veroorzaakt door een tweede impact bij een individu dat al een hersenschudding heeft of dat niet volledig hersteld is.

Iedereen die afgevoerd wordt wegens het vermoeden van een hersenschudding moet door een professionele medewerker uit de gezondheidszorg onderzocht worden. Er moet hen verboden worden om een motorvoertuig te besturen. Wanneer men terug Rugby gaat spelen moet er een gefaseerde aanpak gevolgd worden zoals beschreven in de World Rugby richtlijnen met betrekking tot een hersenschudding.



Pocket Hersenschudding Herkenning Tool™

Om een hersenschudding te helpen herkennen bij kinderen, jongeren en volwassenen



HERKENNEN & VERWIJDEREN

Er bestaat het vermoeden van een hersenschudding wanneer een of meerdere van de volgende zichtbare aanwijzingen, tekenen, symptomen of geheugenfouten aanwezig zijn.

1. Zichtbare aanwijzingen van een vermoedelijke hersenschudding

Een of meerdere van de volgende visuele aanwijzingen kunnen duiden op een mogelijke hersenschudding:

Bewustzijnsverlies of verminderde aanspreekbaarheid
Roerloos op de grond liggen / langzaam opstaan
Onvast op de benen / evenwichtsproblemen of omvallen / slechte coördinatie
Grijpen naar het hoofd / het hoofd vasthouden
Versuft, lege of afwezige blik
Verward / niet op de hoogte van de wedstrijd of de gebeurtenissen

2. Teken en symptomen van een vermoedelijke hersenschudding

Aanwezigheid van een of meer van de volgende tekenen en symptomen kan een hersenschudding suggereren:

- Bewusteloosheid
- Beroerte of stuip trekkingen
- Evenwichtsproblemen
- Misselijkheid of braken
- Slaperigheid
- Verhoogde emotionaliteit
- Prikkelbaarheid
- Verdriet
- Vermoeidheid of lage energie
- Nerveus of angstig
- "Voel je niet goed"
- Moeite met concentreren
- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Verwarring
- Gevoel hebben traag te zijn
- "Druk in het hoofd"
- Wazig zicht
- Gevoeligheid voor licht
- Geheugenverlies
- Gevoel hebben 'in de mist' te zitten
- Nekpijn
- Gevoeligheid voor geluid
- Moeilijkheden bij het zich herinneren

© 2013 Concussion in Sport Group

3. Geheugenfunctie

Het onvermogen om op een van de volgende vragen juist te antwoorden kan wijzen op een hersenschudding.

"Op welke locatie zijn we op vandaag?"

"Welke helft is het nu?"

"Wie scoorde het laatst in dit spel?"

"Tegen welk team/welke match heb je vorige week gespeeld?"

"Heeft je team de laatste wedstrijd gewonnen?"

Elke sporter met een vermoedelijke hersenschudding MOET ONMIDDELIJK uit de wedstrijd verwijderd worden en mag niet terug actief worden voordat hij medisch onderzocht werd. Sporters met een vermoedelijke hersenschudding mogen niet alleen gelaten worden. Ze mogen niet een motorvoertuig besturen.

Het is aanbevolen om in elk geval van een vermoedelijke hersenschudding de speler door te verwijzen naar een medische professional voor diagnose en begeleiding, evenals de beslissing over verdere deelname aan de wedstrijd, zelfs indien de symptomen verdwijnen.

ALARMFASE ROOD

Indien EEN van de volgende symptomen vermeld wordt, dan moet de spelers veilig en onmiddellijk van het veld verwijderd worden. Indien er geen gekwalificeerde medische hulp aanwezig is, moet met het oog op dringend medisch onderzoek vervoer per ziekenwagen overwogen worden.

- Sporter klaagt over pijn in de nek
- Verwarring en prikkelbaarheid nemen toe
- Herhaald braken
- Beroerte of stuip trekkingen
- Slapheid of tintelingen / brandend gevoel in armen of benen
- Verslechtering bewustzijnstoestand
- Ernstige of toenemende hoofdpijn
- Ongebruikelijke gedragsverandering
- Dubbel zien

Vergeet niet:

- In alle gevallen moeten de basisprincipes van eerste hulp (gevaar, reactie, luchtwegen, ademhaling, bloedsomloop) worden gevolgd.
- Probeer niet om de speler (behalve voor ondersteuning van de ademhaling) te verplaatsen indien u hier geen opleiding voor gevolgd heeft.
- Verwijder (indien aanwezig) niet de rugbyhelm indien u hier geen opleiding voor gevolgd heeft.

Bron: McCrory et al., Consensus Statement on Concussion in Sport. Br J Sports Med 47 (5), 2013

© 2013 Concussion in Sport Group

Herstelperiode

Tijdens de herstelperiode dient de speler door medisch opgeleide personen, artsen, fysiotherapeuten en fitness adviseurs begeleid te worden. Het doel van de herstelperiode is dat de speler weer volledig fit wordt. Dit houdt in:

- herstel van de spierkracht
- herstel van de volledige beweeglijkheid in het gewricht
- herstel van coördinatie en evenwicht
- het behouden van de conditie door te zwemmen en te fietsen
- wanneer de speler er klaar voor is, hem/haar langzaam • weer laten deelnemen aan rugby specifieke training
- contactoefeningen gevolgd door vol contact.

Indien dit alles doorlopen is, kan de speler weer volledig aan wedstrijden deelnemen.

Hervatting van wedstrijden

Spelers die terug aan wedstrijden deelnemen voordat ze volledig hersteld zijn, lopen een aanzienlijk risico om de kwetsuur te verergeren of een andere kwetsuur op te lopen.

Een speler zou enkel terug aan wedstrijden mogen deelnemen, wanneer de coach, arts of fysiotherapeut hem/haar getest heeft om vast te stellen dat hij/zij klaar is om weer aan wedstrijden deel te nemen.

Spelers die uit blessure terugkomen, moeten aantonen dat ze klaar zijn om rugby te spelen (Rugby Ready). Ze moeten conditietests afleggen die gelijkwaardig zijn met de tests die in het begin van het seizoen afgenomen worden. Ook rugbyvaardigheden en specifieke bewegingen die tijdens wedstrijden voorkomen, zoals tackelen, sidesteps en springen moeten getest worden.

De resultaten worden dan vergeleken met die van vroegere tests om te bepalen of de speler weer klaar is om rugby te spelen. Als de speler gelijkwaardige resultaten behaalt is hij/zij weer 'Rugby Ready'.

Het beste advies luidt normaal gezien: speel niet als het pijn doet.

Het rapporteren van blessures

Clubs zouden een overzicht moeten bijhouden van de blessures die zich hebben voorgedaan. Dit laat toe alle patronen en voorkomende verwondingen te identificeren en passende preventieve acties op te zetten. Dit overzicht kan ook nuttig zijn in het geval dat er op een later tijdstip vragen of klachten zijn.

Indien er op regionaal niveau of via de federatie een rapportagesysteem in verband met blessures bestaat, dan is het belangrijk dat dit toegepast wordt. Dit soort informatie helpt om instanties te informeren rond welzijnsbeleid en opleidingen voor speler, zoals Rugby Ready.

De World Rugby Injury Report Form kan worden gedownload op rugbyready.worldrugby.org/nl/downloads



BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN VOOR SPELERS

- Zorg ervoor dat je fit bent om te spelen - dat je je niet onwel voelt en dat je volledig hersteld bent van blessures
- Zorg ervoor dat je alle wonden afgedekt hebt
- Vraag advies aan je medische begeleiding indien je twijfels hebt



TIPS VOOR DE COACHES

- Selecteer geen spelers die niet volledig hersteld zijn van een blessure
- Zorg dat je het noodplan kent
- Zorg ervoor dat je tijdens de wedstrijd of training een aangepast niveau aan EHBO hebt
- Waarom zou je niet zelf een EHBO-cursus volgen?

Vrijwaringsclausule De informatie betreffende het omgaan met blessures in dit Rugby Ready product is bedoeld als hulp in het verzorgen en begeleiden van geblesseerde spelers. Het vervangt niet de voordelen verbonden aan de beschikbaarheid van adequaat opgeleide personen om blessures te behandelen. World Rugby aanvaardt geen enkele verantwoordelijkheid noch aansprakelijkheid in verband met de behandeling of verzorging van of in het omgaan met geblesseerde spelers.



Samenvatting

Iedereen betrokken bij de organisatie en het spelen van rugby heeft een zorgplicht ten opzichte van de spelers. Het Rugby Ready programma is bedoeld om het bewustzijn van de juiste methodes te verhogen en betrokkenen te helpen bij het beheren van de inherente risico's van een contactsport door de nodige veiligheidsmaatregelen te nemen.

Nu ben je Rugby Ready, blijf ook Rugby Ready

Alle betrokkenen dragen een collectieve verantwoordelijkheid voor het veilig en fair verloop van een rugbywedstrijd. Rugby is een zeer fysieke sport en dus moeten de spelers voortdurend gewezen worden op het belang van discipline. Dit betekent dat foutief spel, gewelddadigheid of gebrek aan respect ten opzichte van de scheidsrechter niet gedoogd mogen worden. Alle belanghebbenden bij deze grootse sport moeten fair play promoten.

- Respecteer jezelf, de tegenstander, de scheidsrechter en de spelregels
- Win met eer, verlies met waardigheid
- Probeer kalm te blijven
- De scheidsrechter leidt de wedstrijd. Steun hem/haar door eerlijk te spelen en zijn/haar beslissingen te respecteren.

Screen en typeer je spelers alvorens ze beginnen te spelen.

Zorg ervoor dat je materiaal en je omgeving zo veilig mogelijk zijn en maak een noodplan op.

Bereid je spelers goed voor - fysieke conditie, levensstijl, opwarming en cooling-down.

Leer en gebruik geschikte technieken: stabiliteit, houding, tackle, scrum, lineout, ruck en maul.

Foutief spel mag niet worden getolereerd.

Weet hoe je met eventuele blessures moet omgaan en zorg ervoor dat de spelers goed herstellen.

Voor verdere informatie en downloads, ga naar: rugbyready.worldrugby.org





Met dank aan

Een aantal mensen hebben in de voorbije zeven jaar bijgedragen aan de ontwikkeling van de hulpbronnen voor Rugby Ready. Dank en erkentelijkheid voor hun inzet en professionaliteit.

Redactie: Mark Harrington (World Rugby), Jock Peggie (World Rugby) en Adam Pearson (Sport Development)

Oorspronkelijke auteurs: Steve Aboud (IRFU), Andy Henderson (Scottish Rugby), Will Feebery (RFU), and Brian O'Shea (World Rugby Trainer, Australia). Dankzij Leinster Rugby Academy, Dr Conor McCarthy of IRFU, St. Mary's College RFC, David Keane en Alan Rogan (IRFU Referees), Rhys Thomas (WRU Referee), Skerries RFC, Hartpury College, Gloucester Girls Development Squad, Stuart Terheege (RFU Referee)

2011 review team: Gerry Roberts (WRU), Jock Peggie (Scottish Rugby), Nick Scott (RFU), Norm Mottram (USA), Des Ryan (IRFU), Juan Casajus (UAR), Xavier Torres Vouga (ABR), Sean Mallon (NRB), Mark Hammond (FITkit Pro), dr. Simon Kemp (RFU). Dankzij WRU Centre of Excellence, Paul Williams & Geraint Kathrens & de jongens van Neath and Port Talbot College

2014 review team: Neil Graham (Scottish Rugby), Dr Mike England (RFU), Sean Mallon (World Rugby Trainer, Nederland), dr. Colin Fuller (World Rugby Risk Management Consultant), Malcolm David (Singapore Rugby Union), Alejandro Degano (World Rugby), Mike Lucas (World Rugby), Rowly Williams (RFU), Des Ryan (World Rugby Trainer, Ierland). Dankzij Merchiston Castle School, RHC Cougars en Bosman Du Plessis, Chris Lawson en Colin Brett (Scottish Rugby). Dankzij Gent Rugby Football Club en Rugby Club Leuven voor de vertaling

Selectie van foto's dankzij Getty Images

Dit product van de World Rugby werd ontwikkeld binnen het kader van de wetgeving betreffende het voorkomen van ongevallen en verwondingen en het uitoefenen van medische beroepen in Ierland. World Rugby neemt geen enkele verantwoordelijkheid noch aansprakelijkheid op zich wat betreft plaatselijke wettelijke vereisten die zouden mogen bestaan in andere landen of regio's.





Copyright © World Rugby 2014. Toestemming wordt verleend om dit werk te reproduceren voor persoonlijk en educatief gebruik. Kopiëren, verhuren, uitlenen of distributie van het werk voor commerciële doeleinden is verboden.

World Rugby, World Rugby House, 8-10 Pembroke Street Lower, Dublin 2, Ireland
Tel. +353-1-2409-200 **Web.** worldrugby.org

rugbyready.worldrugby.org