



Rugbyclub Westland

Informatie

Rugbyclub Westland

Maak nu gratis kennis met deze stoere, eerlijke en respectvolle sport!

<https://www.rugbyclubwestland.nl/>

info@rugbyclubwestland.nl

clinics@rugbyclubhoekvanholland.nl

RUGBYCLUB WESTLAND2025

RUGBY
CLINICS





RESPECT - DISCIPLINE - TEAMWORK

MEEDOEN
=
GRATIS!

MELD JE AAN VIA:


VRIJDAGMIDDAG

28 MAART 4 APRIL 9 MEI
 11 APRIL 16 MEI

15:30 - 17:00 UUR

WWW.RUGBYCLUBWESTLAND.NL

 V.V. NAALDWIJK, SPORTPARK DE HOGE BOMEN

Les 1: ontwijken en scoren, vangen en passen

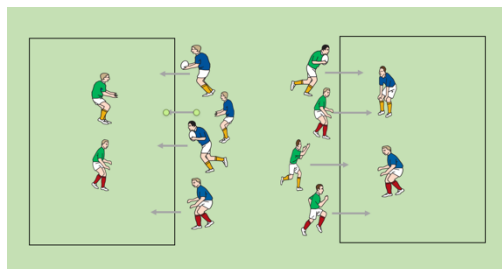
Oefening 1: ontwijken en scoren

Materiaal: ballen, pionnen, (lintjes/tags)

Regels: 2 vakken met 1 of meerdere tikkers van het andere team. Spelers lopen over en proberen te scoren achter het vak. Ben je getikt dan moet je tikker zijn in het andere vak. Doel is om met je team zo lang mogelijk te overleven en zoveel mogelijk punten te scoren.

Differentiatie:

🔄 Met lintjes: in plaats van tikken moeten ze linten afnemen



Oefening 2: 5-bal

Materiaal: ballen, pionnen, hesjes/linten

Regels: 2 teams tegen elkaar. Het doel is om 5 passen te geven binnen jouw team. Valt de bal op de grond dan is de bal voor het andere team. Je mag (moet) rennen met de bal. Ben je getikt dan moet je stilstaan en ben je de bal kwijt.

Differentiatie:

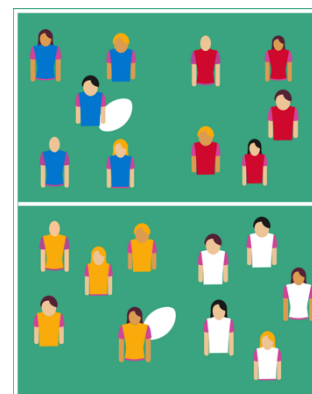
🏃 Niet rennen met de bal

📈 Ben je (2x) getikt dan verlies je de bal

🔄 Met lintjes: in plaats van tikken moeten ze linten afnemen

Coaching:

- Rennen bij balontvangst
- Vrijlopen zonder bal
- Hands klaar houden om pas te ontvangen
- Nawijzen na de pas



Oefening 3: eindspel voorwaarts passen

Materiaal: ballen, pionnen, hesjes/linten

Regels: Je kan scoren door de bal in te lopen en neer te drukken en het doelgebied van de tegenstander. Je mag rennen met de bal. Ben je getikt moet je stilstaan en bal passen (mag ook voorwaarts). Wordt je team 5 keer getikt, dan ben je de bal kwijt. Valt de bal op de grond dan is de bal voor de andere ploeg.

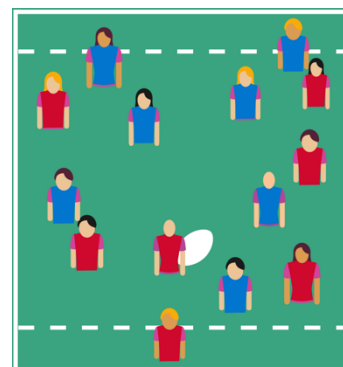
Differentiatie:

🏃 als je bent getikt heb je een vrije pas opbouw

📈 ben je (2x) getikt dan verlies je de bal

Coaching:

- Rennen bij balontvangst
- Vrijlopen
- Hands klaar houden om pas te ontvangen
- Nawijzen na de pas



Les 2: offside lijn en achterwaarts passen

Oefening 1: lummelspel

Materiaal: ballen, pionnen, hesjes/linten

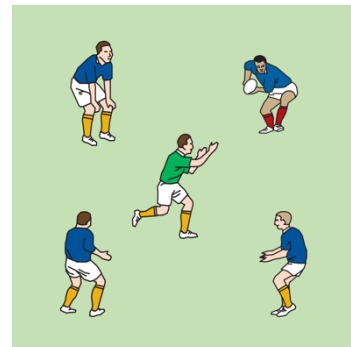
Regels: 1 speler in het midden, andere passen de bal zonder dat de middelste speler de bal kan nemen. Gaat de bal buiten, valt de bal op grond, kan de speler in het midden de bal nemen, dan wisselt de speler in het midden.

Variatie:

- ✓ Getikt met bal is wisselen
- ↻ Bal afpakken in plaats van te tikken
- ✓ Niet over de middelste speler passen

Coaching:

- Handen klaarhouden om pas te ontvangen
- Nawijzen na de pas



Oefening 2: eindspel offside & achterwaarts passen

Materiaal: ballen, pionnen, hesjes/linten

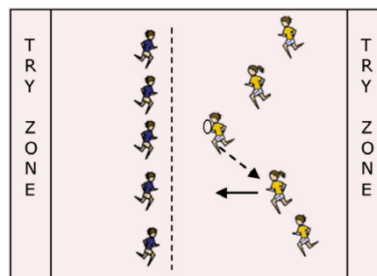
Regels: Je kan scoren door de bal in te lopen en neer te drukken en het doelgebied van de tegenstander. Je mag(moet) rennen met de bal. Ben je getikt moet je stilstaan en bal **achterwaarts** of zijwaarts passen. Wordt je team 5 keer getikt, dan ben je de bal kwijt. Valt de bal op de grond dan is de bal voor de andere ploeg. Na elke touch (getikt zijn) moet de verdediging achter de lijn staan van de baldrager.

Differentiatie:

- ✓ de eerste pas is niet meer vrij
- 🏴 de verdediger die tikt mag (even) niet meer verdedigen (op de knie bv.)

Coaching:

- Voorwaarts rennen bij balontvangst
- Achter lijn van baldrager staan



Oefening 3: passen & overlopen

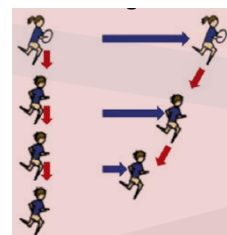
Materiaal: ballen

Regels: per 3-5 spelers 1 bal. Spelers lopen over en terug en passen terwijl de bal links en rechts.

Differentiatie: ✓ er staan verdedigers (die enkel lateraal bewegen) in het veld die ze moeten voorbijgaan

Coaching:

- Voorwaarts rennen bij balontvangst
- Vertragen en herpositioneren na passen
- Handen klaarhouden om pas te ontvangen
- Nawijzen na de pas



Oefening 4: terug naar Oefening 2

Les 3: van stoeien naar tagrugby

Oefening 1: Dassenroof

Materiaal: linten/tags, pionnen

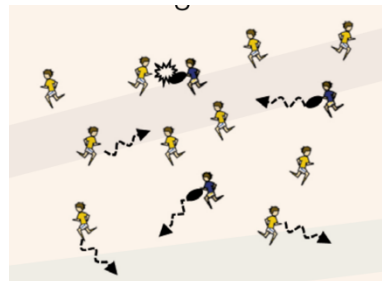
Regels: zoveel mogelijk linten/tags stelen van andere spelers. Je mag je eigen linten niet vasthouden.

Differentiatie:

- ☑ Wel of niet uit als je je linten kwijt bent
- ☑ Wel of niet de linten terug plakken die je hebt gestolen

Coaching:

- Duidelijk regels en contact in het oog houden
- Leren stoeien met elkaar



Oefening 2 Hollandse Leeuwen met linten

Materiaal: linten/tags, pionnen

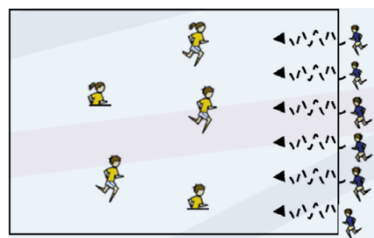
Regels: Spelers in het midden proberen lint af te nemen van spelers die overnemen. Lint afgepakt = naar grond gaan en doorlopen. Spelers in midden proberen speler op te heffen. Ben je opgeheven of 2 linten kwijt dan ga je mee in het midden staan.

Differentiatie:

- ☑ gewoon optillen of tackelen, geen linten/tags

Coaching:

- Voorwaarts rennen bij balontvangst
- Achter lijn van baldrager staan



Oefening 3 Tagrugby

Materiaal: ballen, pionnen, hesjes/linten, linten/tags

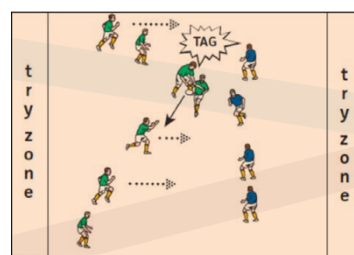
Regels: enkel achterwaarts passen. Verdedigers mogen linten/tag afnemen. Verdediger roept: "TAG" en laat tag vallen. Aanvaller stopt, past bal, en plakt dan lint/tag terug. 5x 'tag' = bal kwijt. Verdedigers moeten na de tag op 5 meter staan.

Differentiatie:

- ☑ Je mag onmiddellijk passen na tag
- ☑ 2 tags kwijt = bal kwijt
- ☑ Verdedigers mogen bal niet afnemen

Coaching:

- Veiligheidsafspraken



Oefening 4 Tackle uitleg

Materiaal: matten

Regels: Per 2 de tackle oefenen. 1 speler loopt de ander tackelt. Techniek

Differentiatie:

- ☑ Aanvaller probeert tackelaar voorbij te gaan
- ☑ Op de knieën

Coaching:

- Hoofd aan juiste kant
- Contact met schouder
- Armen stevig rond de benen
- Samen naar de grond

Bronnen en extra info

[Rugby Vlaanderen - Tag Rugby: Rugby zonder contact](#)

[Rugby Vlaanderen - TAG naar TACKLE](#)

[Rugby Nederland T1 rugby*](#)

[World Rugby - T1 rugby*](#)

[Youtube - The BEST video for teaching Rugby in your PE lessons \(ENG\)](#)

[Youtube - Tackle Ready](#)

[Rugby AU - Rugby union lesson plans \(ENG\)](#)

[Scottish Rugby - DEVELOPING RUGBY: Secondary School Teacher Resource Pack \(ENG\)](#)

[Rugby England - T1 stage 1 plans](#) [T1 stage 2 plans*](#)

*T1 rugby is een vorm van touch-rugby