

630 sport- en spelmaterialen blijvend in prijs

VERLAAGD



Bekijk ze allemaal op onze website!

www.janssen-fritsen.nl

JR
janssen·fritsen
bewegen is onze sport.

PRAKTIJK

KATERN

Rugby, het spel met impact ③

In dit derde en voorlopig laatste artikel staat de tackle centraal. Voorgaande twee artikelen zijn te vinden in LO Magazine 2 en 4 van 2024. Wie wedstrijden op top-niveau heeft gezien in bijvoorbeeld Six Nations Rugby of een wereldkampioenschap zal toch regelmatig onder de indruk zijn van de keiharde (en gelukkig vaak correcte) tackles die er worden gemaakt. Voor leerlingen die dit ook wel eens gezien hebben, is dit toch het vergezicht; de tackle hoort bij rugby. | Alexander Nagelhout

De tackle voegt echt iets toe aan de beleving van leerlingen. Het start al met de aankondiging die je een les voorafgaand aan de bewuste les doet: "Doe sportkleding aan die vies mag worden, neem eenmalig eventueel noppenschoenen mee en neem douchespullen en schone kleding mee". Een voorwaarde voor tacklerugby is dat het geoefend en gespeeld wordt op natuurgas, vanwege de (relatief) zachte ontmoeting met de grond na een tackle. Bij uitstek is het geschikt om te oefenen in de ochtenduren met een vochtig of nat veld, en/of juist bij nat(ter) weer. Het najaar is er zeer geschikt voor, zo eind september of richting de herfstvakantie in oktober.

Om de tackle toe te voegen aan het spelen zal deze eerst stap voor stap geoefend moeten worden. Niet omdat de tackle op zichzelf hogere wiskunde is, maar wel om te wennen aan de uitvoering ervan en daarmee ook het inperken van het risico op eventuele blessures.

Van belang bij het (aan)leren van de tackle is ten eerste dat je oefent op een lager looptempo en daarna het tempo langzaam opschroeft. Op laag tempo is de impact nog niet al te groot. Op hoger tempo neemt die impact logischerwijs toe. Dat is geen probleem als de tackle goed wordt uitgevoerd. Ten tweede, en hand in hand gaand met het opvoeren van het tempo, is dat je eerst leert tackelen laag bij de grond en daarna steeds een wat hogere tackle kunt uitvoeren op de inkomende baldrager.

Het aanleren van de tackle

Bij alle onderstaande vormen draagt de aanvalser een bal. Het is spelécht; in het spelen draagt de aanvalser ook een bal. Bij het naar de grond gaan zorgt het tevens voor een veiliger en natuurlijker valbreken, ten opzichte van de natuurlijke reflex om jezelf op te vangen bij het vallen zonder bal.



1 Startpositie tackelaar: laag bij de grond, in kniezit

Opdracht: de baldrager loopt met een rustige looppas in op de tackelaar, aan de kant die de tackelaar aangeeft. Dit kan bijvoorbeeld door het uitsteken van één van beide armen. De tackelaar reikt naar de bovenbenen, maakt met eigen schouders contact, slaat de armen om beide bovenbenen van de baldrager en omklemt ze stevig en zo dicht mogelijk bij het eigen lijf tot de baldrager op de grond ligt.

Aandachtspunten tackle: mik op de bovenbenen, breng je hoofd aan de buitenkant van beide benen, maak eerst contact met je schouders, omklem de bovenbenen met 100% overtuiging en blijf omklemmen tot de baldrager naar de grond is gewerkt.

Scan of klik [hier](#) naar tackle in kniezit



Als bovenstaande op laag tempo en aan beide kanten naar tevredenheid gaat kan het tempo van aanlopen worden opgevoerd. De impact van de tackle wordt dan al wat groter.

2 Startpositie tackelaar: lage gehurkte positie

Opdracht: de baldrager loopt met een rustige looppas in op de tackelaar, aan de kant die de tackelaar aangeeft door het uitsteken van één van beide armen. Bij de tackle val je mee in de looprichting van de baldrager. Daarmee is het nog een redelijk passieve tackle.

Scan of klik [hier](#) naar de tackle laag gehurkt



Aandachtspunten tackle: dezelfde punten als boven. Niet de hele voet is aan de grond; je staat wat op je voorvoeten, zodat je bewegingsbereid

bent. Uitbouw (moeilijker) is een actieve tackle waarbij je bij de inzet van de tackle de baldrager zelfs wat 'terug kunt zetten'. Door na contact maken met de schouders ook vanuit je benen te duwen probeer je de aanvaller tegen te houden en zelfs wat 'terug' te zetten. Voordeel in een partij is dat er minder terreinwinst wordt geboekt en de bal vaak makkelijker ontfutselt kan worden.

Scan of klik [hier](#) naar de tackle laag gehurkt voorwaarts



Ook nu kan het tempo eerst worden opgevoerd. Een uitbouw die lastiger is voor de tackelaar: de baldrager is nu niet meer verplicht langs de kant te komen die de verdediger aangeeft, maar kiest zelf een kant. Voorwaarde is wel dat de baldrager bij het oefenen nog vrij dicht langs de tackelaar loopt, zodat de tackle daadwerkelijk geoefend kan (blijven) worden.

3 Startpositie tackelaar: de positie is hoger

In feite een simulatie van de spelsituatie. Opdracht: dezelfde als bij de lage(re) gehurkte positie. Het tempo is eerst weer wat lager, en kan daarna worden opgevoerd. Aandachtspunten: in deze positie wil je actief en bereid zijn om te bewegen, dus niet passief en rechtop, maar bij het inzetten van de tackle meer op de voorvoeten. Helpend bij tackelen in deze positie is dat je hierbij probeert je schouderlijn en je heupen op gelijke hoogte met de baldrager te krijgen, zodat tackelen effectiever is. Dezelfde uitbouwen als bij de lage gehurkte startpositie kunnen ook hier weer gehanteerd worden.

Scan of klik [hier](#) naar de tackle spelécht(er)



Hoog tijd om het nu in de (spel)praktijk te brengen! Er volgt een vorm die veilig, oproepbaar en in het vervolg zeer goed uit te bouwen is.

Tackle rugby 1v1

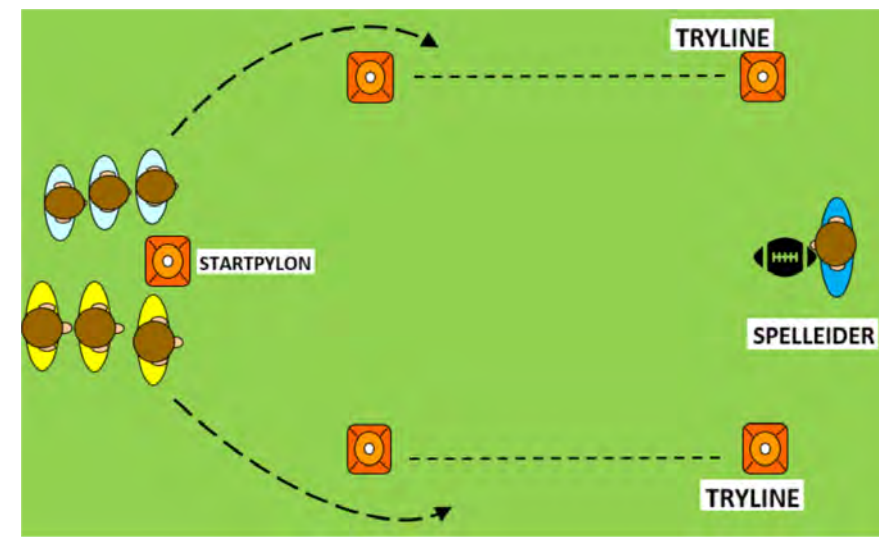
Scan of klik [hier](#) naar de tacklerugby 1v1



Spelen: één tegen één, dus tackelaar tegen baldrager. Veldje 5 meter breed, 5 meter diep. Per situatie maximaal 6 spelers (twee rijen van 3). Spel aanvaller: loop om de pylon het speelveld in en probeer als baldrager de overkant (tryline) te bereiken. Spel verdediger(s): probeer de baldrager naar de grond te brengen door correct te tackelen. Spelleider: als de spelers om hun pylon zijn gelopen wordt één van beide spelers met een vereenvoudigde tweehandige onderhandse worp op ongeveer navelhoogte aangespeeld.

Regels

- De bal wordt altijd in het spel gebracht door de spelleider.
- De spelleider bepaalt wie de bal ontvangt; als de spelers komen inlopen vanaf hun startplek is het voor hen (nog) niet bekend wie welke rol krijgt.
- Als de bal na de pass van de spelleider niet gevangen wordt, kan de bal alsnog opgeraapt worden en van daaruit worden doorgespeeld.
- Het veld moet door de baldrager binnen de afbakening worden overgestoken.
- Een correcte tackle bij deze vorm: uitvoeren op de hoogte die geoefend is, tussen knie- en heuphoogte (reiken naar de bovenbenen).
- Een poging is voorbij als de baldrager naar de grond is gewerkt middels een tackle, of als de aanvallers een try hebben gescoord door de bal op de grond te drukken voorbij de tryline.
- Aanpassing kan zijn dat de tackelaar de bal afpakt na de tackle en zelf probeert te scoren.



Analyse

Bij het oefenen van de tackle is er een gezamenlijk belang. Correct leren tackelen, wennen aan de impact, en dit veilig en met zorg voor elkaar leren doen: het zijn allemaal entreevoorwaarden om vervolgens tegen elkaar te kunnen spelen. Spelen tegen elkaar is echt wat anders. De knop kan bij sommige leerlingen net even te veel omgaan, waardoor ze vergeten de leeropdracht goed uit te voeren. Te harde en onbezonnen tackles wil je simpelweg niet. Het verdient de aanbeveling om dit vooraf expliciet aan te stippen. Vervolgens kunnen leerlingen geleidelijk wennen aan de vorm. Impact en fanatisme kunnen vanzelf wat omhoog als de vorm bekender is en de uitvoering naar behoren en met zorg voor elkaar is. De tackle is in spelvorm lastiger uit te voeren, omdat de baldrager dit uiteraard probeert te voorkomen. De looprichting van de baldrager is niet meer voorspelbaar. Aanvankelijk moet vaak leerhulp worden geboden aan de tackelaar omdat deze de neiging heeft om (te) statisch te zijn. Meebewegen en meelopen maken het makkelijk(er) om überhaupt een tackle te kunnen inzetten.

Het arrangement draagt ook bij aan het aantal tackles. Je kunt de ander nauwelijks ontlopen door het compacte veld. Doordat het niet diep is blijft de snelheid ook relatief laag. De voorgestelde afmetingen van het veldje (5 bij 5) zijn uiteraard een richtlijn; kijk goed naar wat er nodig is om het leerrijk te maken voor jouw leerlingen.

De rol van de spelleider is belangrijk. Met name de timing van de inworp is belangrijk. Een loper moet klaar zijn om de bal te ontvangen, kort nadat het bochtje is gelopen om de pylon.

Te vroeg aanspelen haalt tevens de verrassing weg voor beide spelers. De wijze waarop de bal wordt ingebracht is bewust eenvoudig gehouden. De rugby-eigen spinpass is vaak (te) complex en in deze vorm niet nodig.

Didactisch is het slim om de leerlingen zelf een tegenstander te laten kiezen. Spelen is het meest leerrijk wanneer gespeeld wordt tegen iemand van ongeveer gelijk niveau. Snelheid, handigheid, maar ook postuur spelen hierin mee. Is er telkens een ongelijke strijd dan kun je als docent hierin ook sturen. Een optie is om het vooraf te organiseren, door ze zelf een groepje (van maximaal 6) te laten maken van ongeveer gelijk niveau. Hiermee niveleer je de (fysieke) verschillen.

Spelen met complexiteit

Komt het spelen met tackle niet lekker uit de verf, dan kun je overwegen om het tackelen weg te laten en binnen dit arrangement op andere wijze te spelen. In de basis hetzelfde idee, maar nu wordt de baldrager tegengehouden door fysiek contact te maken en een speler wat hoger op te vangen. De andere speler buiten het speelveld duwen is ook een optie.

Scan of klik [hier](#) naar de tacklerugby 1v1 contact



De basisvariant is goed uit te bouwen. Meest voor de hand ligt om iets te doen

met de aantallen. Bouw het rustig uit naar spelen met meertallen, bijvoorbeeld eerst eens twee tegen één. Bij alle uitbouwen zal de veldgrootte ook moeten worden aangepast. Laat het daarbij richtlijn zijn dat spelers elkaar nog steeds veel tegenkomen, maar dat er letterlijk ook wat speelruimte is om gezamenlijk een aanval te kunnen opzetten.

Scan of klik [hier](#) naar tacklerugby 'The Showdown', de tacklerugby variant met meertallen



Aanvullende regels

Spelleider: legt de bal voor zich op de grond en roept het aantal spelers aan door beide handen te tonen en een aantal vingers op te steken en de aantallen ook te roepen. Aanvallers mogen de bal naar elkaar overspelen, zo lang dit niet in voorwaartse richting gebeurt. Een voorwaartse pass is een fout van de aanvallende partij; het betekent een score voor de verdedigende partij. Onderschept de verdediger een bal na een pass of valt de bal op de grond, dan verandert het balbezit en mag de andere partij zelf proberen een try te maken.

Afsluitend

Deze serie artikelen hopen je een inkijk te hebben gegeven in de ruime mogelijkheden van het boeiende rugbyspel. Het heeft veel interessante spelelementen in zich en is zeer goed op en uit te bouwen. De focus in de reeks artikelen is vooral methodisch en didactisch geweest, maar rugby kan ook zeer geschikt worden ingezet rondom (het bevorderen van) de dynamiek in een groep. Met name bij het toevoegen van de tackle komt de zorg voor elkaar naar voren. Rugby, een prachtig spel met impact. ●



Contact

a.nagelhout@windesheim.nl
Alexander Nagelhout is spel-/opleidingsdocent aan de Calo in Zwolle

Foto

Anita Riemersma

Kernwoorden

tacklerugby, contactrugby