



EN INTRODUCTION TILL RUGBY

Spelarnas säkerhet är det viktigaste

Rugby är en sport med mycket kontakt. För att få ut det mesta av sporten krävs att spelaren är förberedd både mentalt och fysiskt. Spelaren måste även veta hur man spelar på ett säkert sätt.



worldrugby.org/rugbyready

Rugby Ready program utbildar och stöttar spelare, ledare, domare, klubbar och förbund i vikten av rätt förberedelser inför träning och match, för att de ska kunna genomföras med så låg skaderisk som möjligt.

worldrugby.org/rugbyready ger dig tillgång till material och videor, samt ett webbaserat färdighetsprov där du kan testa dina kunskaper. Du är också välkommen att kontakta Svenska Rugbyförbundet för vägledning samt information om kurser på svenska.

Ansvarsfrihet

Produkten Introduktion till Rugby har framtagits med beaktande av de lagar som gäller för förebyggande av olyckor och skador samt medicinsk praxis på Irland. Informationen och riktlinjerna i denna ges endast ut med förbehåll om att World Rugby inte på något sätt kan hållas ansvariga för förlust, kostnader eller skada mot någon enskild eller juridisk person, som uppstår av att man förlitar sig på eller använder sig av informationen eller riktlinjerna i Introduktion till Rugby.

Rugbyns historia och värderingar



Bilderna är från World Rugby Museum, Twickenham och Getty Images

Enligt legenden tog en ung man vid namn William Webb Ellis, under en skolmatch i fotboll i staden Rugby i England år 1823, upp bollen med händerna och sprang mot motståndarnas mållinje.

Nu, två hundra år senare, har Rugby Union blivit en av världens mest populära sporter med flera miljoner personer som spelar, följer och uppskattar spelet.

Rugby har en unik värdegrund som har bibehållits under rugbyns utveckling. Rugbyspelare följer inte bara reglerna, utan även sportens anda.

Genom disciplin, kontroll och ömsesidig respekt skapas kamratskap och en känsla för Fair Play vilket ger den speciella rugbyandan.

Vart du än spelar, från klubbtag till landslag, så är rugby en speciell sport som ger en unik upplevelse för alla inblandade.

World Rugby Värderingar och Playing Charter

2009 identifierade medlemsförbund **Integritet, Passion, Solidaritet, Disciplin** och **Respekt** som rugbyns definierande egenskaper. Dessa är nu kända som World Rugby grundvärderingar och finns inskrivna i World Rugby Playing Charter, ett dokument som är menat att säkerställa att rugbyn behåller sin unika karaktär både på och utanför plan.

Rugbyns värderingar hjälper deltagarna att snabbt förstå spelets karaktär och vad som gör rugbyn till en sport som spelas av människor av alla former och storlekar.



World Rugby Playing Charter är en del av rugbyns regelverk: World Rugby Laws of the Game och kan laddas ned från worldrugby.org/laws på ett antal olika språk (inte svenska).

Rugby

I rugby skall man föra bollen över motståndarens mållinje och trycka den mot marken för att göra poäng.

Det är enkelt... men väldigt svårt.

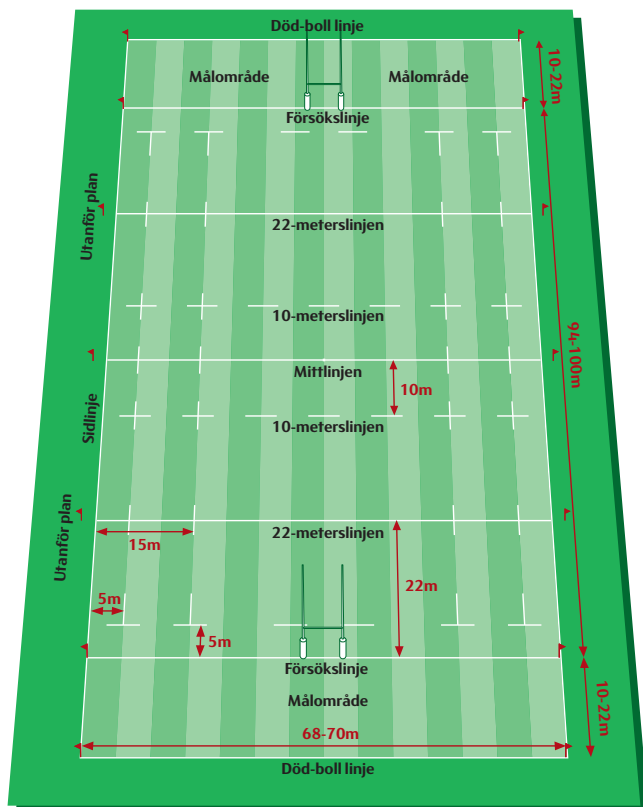


Ovanstående beskrivning kan se enkel ut, med det finns en hake. För att flytta spelet framåt måste bollen passas bakåt. Bollen kan sparkas framåt, men endast lagkamrater bakom eller i linje med den som sparkar får jaga efter bollen.

Denna motsägelse skapar ett behov av lagarbete och mycket disciplin, eftersom en ensam spelare uträttar mycket lite på planen. Endast genom lagsamarbete kan bollen föras över till motståndarens målområde för att göra poäng och vinna matchen.

Rugby har några unika aspekter, men som i många andra sporter handlar det om att skapa utrymme för sin lagkamrat. Det lag som vinner är det lag som bäst kan utnyttja de skapade utrymmena, samtidigt som man hindrar motståndarna från att komma åt bollen.

Rugbyplanen



Att göra poäng

Försök - 5 poäng

Försök görs när bollen läggs på marken inom motståndarnas målområde.

Strafförsök kan ges om en spelare som skulle ha gjort försök stoppas av en motståndare på ett felaktigt sätt.



Signal vid försök



Målspark - 2 poäng

När ett försök har gjorts får laget chans på ytterligare två poäng. Detta görs genom att placera bollen i linje med där försöket gjordes, och sparka bollen över ribban och mellan stolparna.

Straffspark - 3 poäng

Straff tilldelas när en motståndare har brutit mot spelets regler. Laget kan då välja att sparka bollen mot mål.

Dropmål - 3 poäng

Ett dropmål görs i öppet spel när en spelare sparkar bollen mellan stolparna och över ribban på halv-volley.



Sparkar

Om en spelare varken vill passa eller springa med bollen, så kan spelaren sparka. Sparken kan gå framåt, men medspelare som är framför bollen kan inte delta i kampen om bollen förrän de är bakom spelaren som sparkade bollen.



Att återta bollen efter en spark är svårt. Olika strategier kan vara:

- att sparka bollen till öppet område så att en lagkamrat hinner före motståndarna.
- att sparka bollen mot kanten av planen så att yttre eller en center kan fånga bollen.
- att sparka ut bollen utanför sidlinjen, vilket resulterar i inkast. Detta ger inkastet till motståndarna, men ger sparkande lag en möjlighet att tävla om bollen på en fördelaktigare plats, längre upp i planen.

Öppet spel

Termen "öppet spel" syftar till alla faser i matchen då bollen sparkas eller passas mellan lagkamrater, och bägge lagen kämpar om bollen. I öppet spel försöker laget med bollen att passa spelare i luckor, så att spelet kan flyttas framåt mot motståndarnas mållinje.

Avspark

Varje halvlek startar med en dropspark från mittlinjen. Motståndarna måste vara minst tio meter bort från mittlinjen på egen planhalva, och bollen måste gå tio meter in på motståndarnas planhalva innan den nuddar marken.



Bollhantering



Passning

En spelare kan passa (kasta) bollen till en lagkamrat som är i bättre position för att kunna fortsätta anfallet. Men bollen får inte passas framåt. Bollen måste färdas i sidled alternativt bakåt mot eget målområde.

Spelet flyttas fram genom att bära eller sparka bollen framåt och passa bakåt.

Vid framåtpass kommer domaren att stoppa spelet och beordra en klunga med insättning till laget som inte hade bollen när passen gjordes. På detta sätt bestraffas framåtpass med att laget förlorar bollinnehavet.

Knock-on

När en spelare fumlar med bollen, t.ex. tappar bollen framåt eller studsar den framåt från arm eller hand kallas detta för en Knock-on.

Vid knock-on bildas en klunga och motståndarna får insättning av bollen.



Tackling, ruck & maul

Trots att rugby handlar om att undvika kontakt genom att skapa ytor i öppet spel, så är rugby en kontaktsport. Kontaktsituationer kan vara avgörande för att skapa ytor även i anfall. De tre vanligaste kontaktsituationerna i öppet spel är tackling, ruck och maul.

Tacklingen

Endast spelare med boll får tacklas av motståndarna. En tackling uppstår när bollhållaren hålls fast och dras mot marken av en eller flera motståndare, dvs att bollbäraren har ett eller två knän på marken, ligger på marken eller befinner sig på en spelare som är på marken. För att behålla kontinuiteten i spelet skall bollbäraren släppa bollen och alla spelare inblandade i tacklingen måste rulla bort från bollen. På detta sätt får övriga spelare möjlighet att kämpa om bollen och starta en ny fas i spelet.



Rucken



En ruck uppstår när bollen är på marken och en eller flera spelare från varje lag stående stänger ytan runt bollen. Spelare får inte använda händerna i en ruck. Istället måste de använda fötterna för att flytta bollen, eller trycka sig över bollen så att den kommer ut bakom rucken. Därefter kan den plockas upp och spelet fortsätta.

Maulen

En maul uppstår när bollhållaren stående hålls fast av en eller flera motståndare, samt att en eller fler medspelare ansluter (binder in) (en maul kräver därmed minst tre spelare). Bollen får inte vara på marken.



Laget som har bollen kan försöka vinna mark genom att driva motståndarna bakåt mot motståndarnas målområde. Bollen kan sedan passas bakåt mellan spelare i maulen och därefter passas till spelare som ej är i maulen, eller tas ut av en spelare som lämnar maulen och springer med bollen.

Fördelsregeln

Fördelsregeln ger ett mer kontinuerligt spel med färre avblåsningar och stopp i matchen.

Ibland, under spelet, kan ett regelbrott uppstå där ett avbrott i spelet skulle hindra det anfallande, ej felande, laget från en möjlighet att göra försök.

Även om det står i regelverket att det icke felande laget ska få en straff, frispark eller klunga, får laget en chans att spela vidare och försöka göra försök.

I denna situation kommer domaren att låta spelet fortsätta istället för att bestraffa regelbrottet.

Offside

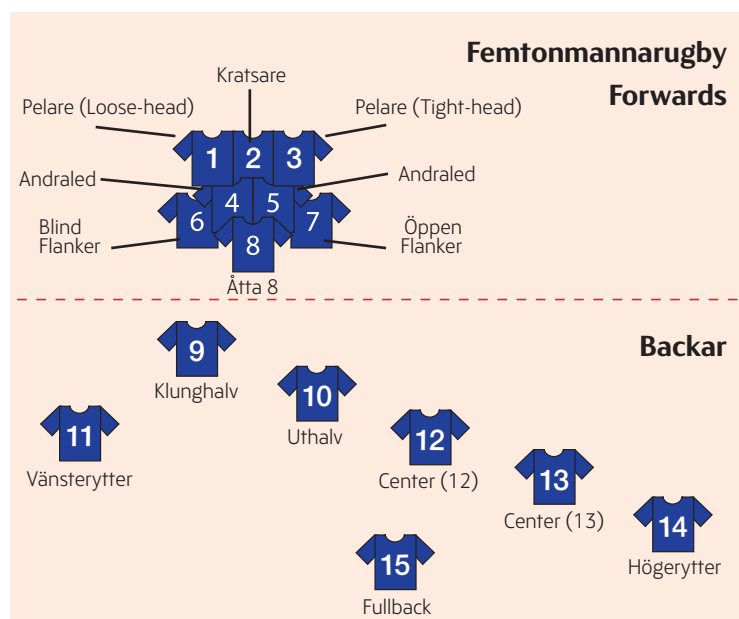
Rugbyns offsideregeln begränsar vart spelare får vara, för att säkerställa ytor för anfall och försvar.

Generellt är en spelare offside ifall spelaren befinner sig framför en bollbärande lagkamrat.

Att vara i en offsideposition är i sig inte ett regelbrott, men en spelare som är offside får inte delta i spelet innan de är onside igen.

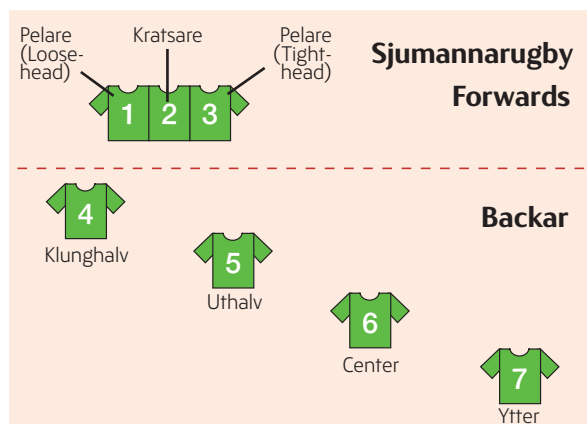
Om en spelare som är offside deltar i spelet kommer det att bestraffas.

Positionerna



Rugby Union har alltid karaktäriserats av att vara en sport för alla former och storlekar.

Varje position kräver en unik uppsättning fysiska och tekniska förutsättningar och det är denna mångfald som gör rugby till en sport för alla.



Benämningarna på positionerna ovan är de mest använda i svenskan. Dessa kan variera något mellan olika länder, och inom landet.



Pelare



Uppgifter: Deras primära roll är att stabilisera klungan samt lyfta hopparna vid inkast. Pelare är oftast avgörande vid ruckar och maular.

Egenskaper: Stor överkroppsstyrka, uthållighet, mobilitet samt god bollkontroll så att kontinuiteten säkerställs.



Kratsare



Uppgifter: Kratsaren har två unika roller på planen. Kratsaren är den som vinner bollen i klungan, och är även den som brukar kasta in bollen vid inkast.

Egenskaper: Styrka att motstå trycket i klungan parat med snabbhet att ta sig runt på planen samt en bra kastteknik vid inkasten.



Andraled



Uppgifter: Andraledare vinner bollarna i inkast och avspark. De har kraften att driva framåt i klungan, och i ruck och maul skapar de en plattform för anfall.

Egenskaper: Dessa spelare är långa. Andraledare är lagens kämpar som kombinerar stor fysisk styrka med bra bollkontroll och rörlighet.



Flanker



Uppgifter: Flankerns primära mål är att vinna bollen genom en "turnover". Flankern skall använda sin fysiska styrka och snabbhet i tacklingarna.

Egenskaper: En ohejdad lust att göra "stora" tacklingar för att vinna tillbaka bollen. En blandning av snabbhet, styrka, uthållighet och bollkontroll.



Åtta



Uppgifter: Åttan styr klungan och löper mycket med bollen i öppet spel. Åttan är en länk mellan klungan och backlinjen i anfall och är aggressiv i försvaret.

Egenskaper: Bra bollkontroll är grundläggande, samt medvetenhet om sin position på plan för att se öppna luckor. Styrka och snabbhet på korta sträckor för att skapa luckor till backlinjen.



Klunghalv



Uppgifter: Är länken mellan forwards och backar i klunga och inkast. Klunghalven är en playmaker och måste ta snabba beslut om hur bollen skall spelas.

Egenskaper: Klunghalven är en allround-spelare, och bör vara kraftfull, explosiv, ha utmärkt bollkontroll samt vara bra på att sparka. Duktiga klunghalvar har en god speluppfattning samt ett bra självförtroende.



Uthalv



Uppgifter: Är spelaren som dirigerar lagets anfallsspel. Uthalven tar emot bollen från klunghalven och kan välja att sparka, passa eller springa själv med bollen.

Egenskaper: Egenskapen att kunna sparka med båda fötterna, god bollkontroll, blick för spelet, goda kommunikationsegenskaper och taktisk kunnande för att kunna prestera under press.



Centrar



Uppgifter: Centrarna är nycklar i både anfall och försvar. I försvar skall de tackla motståndarna medan de i anfall använder sin styrka, snabbhet och kreativitet för att bryta igenom försvarslinjen.

Egenskaper: Den moderna centern är slank, stark och extremt snabb. Detta är en position som kräver offensiv kunnighet och stor styrka i kontaktsituationer för att endera kunna försvara eller stjäla bollen.



Yttrar



Uppgifter: Yttrarna är på planen för att sätta fart på laget. De ska springa ifrån motståndarna och göra försök. De är även viktiga i ett stabilt försvar.

Egenskaper: Snabbhet. Yttern kommer ofta att få bollen på en öppen yta, där deras uppgift är att sprinta mot försökslinjen. Styrka och bra bollkontroll är en fördel.



Fullback



Uppgifter: Ses normalt som den sista försvarslinjen och måste vara säker i hanteringen av höga bollar, kunna sparka bollen långt samt ha fysiken för att hindra motståndarna från att göra försök.

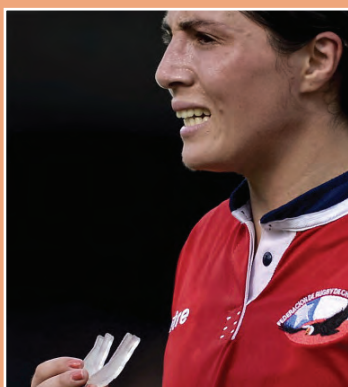
Egenskaper: Strålande bollhantering, snabbhet i anfall och kraft i försvaret. Förmåga att läsa av spelet i anfall och försvar. Taktisk förmåga och sinne för luckor i spelet.

Utrustning

Innan man börjar spela rugby bör man veta vilken utrustning som behövs.



Först behöver du ett par fotbollsskor med dobbar som passar underlaget. Dobbar är viktiga för att kunna stå stabilt i kontaktsituationer.



Tandskydd rekommenderas. Vissa spelare väljer också att använda klunghjälms och överkroppsskydd som bärs under tröjan.



Klungan



Tecken för laget med insättning (vänster)
Tecken för klunga (höger)

Klungan används för att starta om spelet efter en mindre förseelse (t ex knock-on eller framåtpass) eller då bollen blivit ospelbar i ruck eller maul. Klungan samlar bägge lagens forwards samt klunghalver på en liten del av planen, vilket ger möjlighet för backarna att bygga upp ett anfall på övriga ytor.



Bollen kastas in i mitten av klungan, i tunneln mellan de två förstaleden. Därefter försöker de bägge lagens kratsare vinna bollen till sitt lag. Det lag som sätter in bollen vinner vanligen klungan eftersom klunghalv och kratsare kan synkronisera sina rörelser.

När laget har säkrat bollen kan de behålla den på marken i klungan för att försöka driva motståndarna bakåt på planen. Alternativt kan de föra bollen längst bak i klungan, där den kan spelas ut i backlinjen för öppet spel.

Klunghalven



Nyckelpersonen i klungan är klunghalven. Denna sätter in bollen vid sidan av klungan, beger sig sedan bakom klungan och är vanligtvis den spelare som passar ut bollen till backlinjen. Så snart klunghalven nuddar bollen är han tacklingsbar av motståndare.

Inkastet



Linjedomaren signalerar att bollen är utanför planen och vilket lag som har inkastet



Inkastet är ett sätt att starta om spelet efter att bollen gått över sidlinjen. I inkastet samlas ett antal av lagens forwards på en plats nära sidlinjen, så att backarna kan använda resten av planens bredd för att lägga upp sitt anfall. Målet för forwards är att vinna bollen och på ett effektivt sätt distribuera ut bollen till backlinjen.

Forwards samlas på två led vinkelrätt mot sidlinjen, med en meters avstånd mellan leden. Kratsaren kastar in bollen mitt emellan de två spelarlinjerna. Eftersom lagkamraterna till kastaren vet vart bollen skall gå har detta lag en fördel för att vinna inkastet. Motståndarna är dock i allra högsta grad med och tävlar om bollen för att vinna över bollinnehavet till sig själva.

Den spelare som fångar bollen kan välja att behålla den och sätta upp en maul, eller passa bollen till en medspelare för att få ut bollen i öppet spel.

Assistans i inkast



För att kunna fånga bollen vid höga inkast är det tillåtet för medspelare att lyfta hopparen som försöker fånga bollen.

Spelarens säkerhet är det viktigaste, och en spelare som är i luften måste säkras av medspelare till dess att spelaren är tillbaka på marken. En spelare i luften är inte tacklingsbar, och att hålla, trycka på eller luta sig mot en motståndare i luften bestraffas med en straffspark.

Straff och frispark

Regelbrott som har stor betydelse om hur situationen fortlöper resulterar i straff till motståndarna.



Strafftecken

Om en straff utdelas inom räckhåll för stolparna, väljer laget oftast att sparka mot mål för tre poäng. Bollen placeras då på en bollhållare (kicking tee) och sparkaren försöker få bollen över ribban och mellan stolparna.

Laget kan välja att inte sparka mot mål. Andra alternativ är en klunga, en "snabb straff" för att sätta igång spelet snabbt eller att sparka bollen över sidlinjen (vid straff får sparkande lag behålla inkastet).

Frispark ges för mindre regelbrott. Ett lag får inte göra poäng direkt från en frispark.

Vid frispark kan laget välja klunga som alternativ.



Frisparkstecken

Att bli domare

Att bli domare eller linjedomare är ett utmärkt sätt att uppleva rugby.

De flesta personer som blir domare har spelat rugby själva och vill ge något tillbaks till sporten som de älskar. Dock är det inte nödvändigt att ha spelat för att bli en bra domare. Vem som helst kan bli domare, och om man siktar på att bli en toppdomare kan det dessutom vara bra att börja tidigt.

Som domare befinner du dig i händelsernas centrum, och ser därmed matchen från en unik synvinkel. Dessutom får du bra motion och en chans att testa dig själv i utmanande situationer. Att döma är inte lätt, men det kan vara väldigt utvecklande.

För att bli domare behöver du gå en domarkurs. Det bästa är att kontakta din lokala klubb eller Svenska Rugbyförbundet (www.rugby.se). Svenska Rugbyförbundet håller regelbundet internationellt godkända kurser i samarbete med World Rugby.

Den grundläggande utbildningen tar en dag, och därefter börjar man oftast med att döma ungdomsmatcher. Var inte rädd för att ta upp pipan och bidra du med!

Matchfunktionärer

Matchen leds av en domare samt två linjedomare. Beroende på vilken nivå matchen spelas så kan ytterligare matchfunktionärer finnas, såsom tidtagare eller tv-domare.



Domaren

Före matchen brukar domaren samla förstaledarna (pelare och kratsare) från bägge lagen, för att gå igenom säkerhetsrutinerna vid klungan. Detta bidrar till att spelarna fokuserar på säkerheten under matchen. Därefter lottar domaren, tillsammans med kaptenerna, om vem som får sparka av matchen. Under själva matchen är det domaren som ensam avgör vad som är tillåtet eller ej enligt reglerna. Det är viktigt att alla spelare respekterar domarens beslut under hela matchen.

Linjedomare

Två domare, en på var sida av planen, assisterar domaren under matchen. Linjedomarna signalerar när bollen har gått ut från plan, och bedömer om målsparkar är godkända. De assisterar även i andra frågor där domaren ber om hjälp med bedömningen.



Osportsligt spel

Osportsligt spel är när en spelare gör något som bryter mot regelverket, såsom farligt spel eller något som går emot rugbyns anda. Domaren har då möjlighet att ge spelaren ett passande straff.

Varför blåste domaren?

För den som inte kan de finare detaljerna i regelverket kan det ibland vara svårt att förstå varför domaren har blåst av spelet. Här visar vi några av de vanligaste orsakerna till en avblåsning, tillsammans med signalen som domaren gör för att förklara avblåsningen. Signalen för staff och frispark hittar du på sidan 9.

Fördel kan spelas

Fördelsregeln kan användas vid såväl små som stora regelbrott. Det är domaren som avgör ifall det finns en fördel att spela på. Om spelet fortsätter utan att en fördel uppstår kan domaren blåsa av spelet och starta om det från platsen där regelbrottet hände.



Framåtpass eller knock-on

Ibland kan en spelare som ser ut att vara på väg mot försök stoppas av domarens avblåsning.

Oftast beror det på att det blivit en framåtpass eller knock-on. Icke felande lag får då en klunga på platsen för händelsen.



Framåtpass

Knock-on

Släpper ej boll eller spelare

Efter en tackling måste den som tacklar släppa bollhållaren, och den som håller bollen måste släppa bollen.

Om man inte gör detta så sker ett regelbrott. Domaren blåser då straff till det icke felande laget.



Släpper ej spelare

Släpper ej bollen

Rullar inte bort

Alla spelare som ligger eller har ett knä i marken vid en ruck eller maul måste omedelbart försöka rulla eller gå undan från bollen, detta så att spelet kan fortsätta utan avbrott.

Om en spelare inte gör detta tilldöms straff till det icke felande laget.



Att komma in i maul/ruck från sidan

När man binder in i en ruck eller en maul måste man komma in bakom den lagkamrat som står längst bak.

Om en spelare kommer in från sidan, så är denne offside, vilket omedelbart bestraffas med en straff till det icke felande laget.



Ospelbar boll i ruck eller maul

Om en boll är ospelbar i en ruck, t.ex. om bollen ligger under en spelare som ligger på marken,

kommer domaren att blåsa klunga med insättning till det lag som gick framåt när bollen blev ospelbar. I en maul går klungan till det lag som inte hade bollen vid maulens start.



Ospelbar i ruck

Ospelbar i maul

Att bli tränare

Att bli tränare, och bidra till att andra kan njuta av sporten, kan vara ett utvecklande sätt att bli involverad i rugby.

De flesta tränarna har själva spelat, eller är föräldrar som vill bidra till sitt barns idrottsliv.

Att vara tränare kan vara en givande och utvecklande upplevelse, men det är ett ansvar som skall tas på allvar.

De unga spelare som tas om hand av dagens tränare är morgondagens domare, spelare och tränare. Den upplevelse de får av idrotten kan de bära med sig under resten av sina liv. Som tränare kan du ge dem det självförtroende som krävs för att lyckas, inte bara i rugby utan i livet som helhet.

Den lokala klubben, samt Svenska Rugbyförbundet kan hjälpa dig på vägen som tränare. En bra start är Rugby Ready-programmet som kan ge dig inblick i vad som krävs. Därifrån ordnas ytterligare kurser som ger dig grundläggande tränarkunskaper.

Tränaren



Tränarrollen varierar stort beroende på vilken nivå laget spelar på. På nybörjarnivå handlar det om att utveckla spelarna tekniskt och personligt, medan det på internationell nivå handlar mer om att välja rätt kombination av spelare för att vinna matchen.

En tränare har många olika funktioner. En tränare är ledare, lärare och organisatör. En tränare behöver kunskap i spelet, regelverket, psykologi, träningslära samt kunskap för att kunna träna och utveckla spelare.

Reserver och byten

Förutom 15 spelare i startuppställningen så kan ett lag även ha avbytare. Tränaren kan ha förutbestämda, taktiska, byten under matchen. Spelare kan också ersättas på grund av skada, antingen temporärt medan de behandlas, eller permanent om spelaren inte kan fortsätta spela matchen.

Laganda



En annan viktig roll för tränaren är att bygga en laganda spelarna emellan. Detta är speciellt viktigt i lagen där nöjet i att spela är viktigare än att vinna.

Lagtaktik



Vad som är rätt taktik är en källa till evig debatt. Dock är en lyckad taktik många gånger skillnaden mellan vinst och förlust. Det är långt ifrån lätt, men gör du rätt val kan du ses som världens bästa taktiker – i alla fall av dina spelare.

Att utveckla rätt taktik kräver kunskap om lagets styrkor och svagheter. Det gäller att bygga spelet på lagets styrkor och veta så mycket som möjligt om motståndarna och deras taktik så att det egna laget vet hur de skall anfalla och försvara sig på bästa sätt.

Använda kraft



Att använda klungspelarnas styrka i klungor och maul kan resultera i att laget vinner mycket mark. Klungan kan driva motståndare närmare mållinjen och vid rätt tidpunkt ge bollen till backarna för ett enkelt försök.

Skapa yta

Rugby är en ganska komplex sport, men samtidigt väldigt enkel. Poäng görs när en spelare får en lucka eller då anfallande lag har skapat numerärt överläge på motståndarna. Det viktigaste i rugby är att skapa utrymme, och det finns många taktiker för att göra detta. Enkelt sammanfattat går det ut på att skapa plats och tid för sina medspelare att göra poäng.



Titta på rugby

Spelarnas fysiska styrka och tempo har gjort modern rugby till en av världens mest spännande åskådarsporter. Många aspekter av spelet har ändrats i takt med det stigande intresset i världen.

TV-monitorer

Många utländska arenor har idag storbildsskärmar där man kan se snabbreplayer på händelser under matchen.

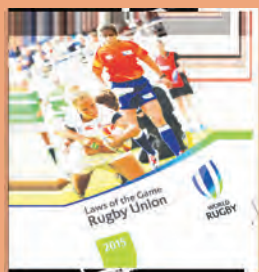


TV-matchfunktionär

Vid TV-sända matcher finns det en domare som utnyttjar tv-replayer om matchdomaren behöver hjälp och råd vid viktiga domslut.

Oavsett hur du väljer att se på matchen, fokusera inte enbart på bollen. Försök även att titta på hur anfall och försvar formerar sig i spelet för att skapa luckor åt medspelare.

Rugbys regelverk – en evolution



World Rugby regelbok publiceras varje år. De är tillgängliga online på www.irblaws.com där regelverket kan laddas ned som PDF-fil. Du kan också testa ditt regelkunnande.

Rugbys regelverk utvecklas utifrån två centrala principer: för det första, att låta spelarna spela inom spelets anda, och för det andra att skydda alla spelares hälsa och välmående.

Ibland försöker World Rugby prova nya regler, innan man ändrar i regelverket permanent. Dessa försök kan gälla en specifik region eller till exempel bara södra eller norra halvklotet.

Alla regeländringar skapar en utmaning för spelare och tränare, eftersom de ofta förändrar det taktiska upplägget i spelet.

Därför är det viktigt att alla spelare och tränare håller sig uppdaterade om de regeluppdateringarna som sker.

Följ de senaste regeluppdateringarna på worldrugby.org/laws

Sjumannarugby - den olympiska drömmen



Sjumannarugby spelas på en fullstor plan, men med endast sju spelare per lag på plan. Matcherna är kortare med halvlek på sju minuter i grundspelet, och tio minuter i finalen.

Bortsett från längden på matcherna skiljer sig inte reglerna så mycket från femtonmannarugby. Ändå är spelet helt annorlunda eftersom det finns mer utrymme för spelarna på planen. Ett utmärkande drag för sjumannarugby är att lag ibland väljer att backa tillbaks mot sin egen försökslinje och dra med sig försvaret, i förhoppningen att skapa utrymmen för attack på andra delar av planen.

Utmaningar inom sjumannarugby

Eftersom sjumannarugby spelas på en fullstor plan måste spelarna springa mycket under en match. Detta betyder att spelarna måste vara otroligt vältränade och ha mycket snabbhet, skicklighet och uthållighet. Som ett resultat är sjumannaspelet ofta backar eller tredjeled i femtonmannarugby.

Rugbys grunder – springa, passa, tackla & spelförståelse – är viktiga delar av sjumannarugby, likaså att skapa ytor och att behålla bollen i laget.



Sjumanna och OS

Rugby återkommer till det Olympiska programmet i Rio 2016™ då sjumannarugby gör sin efterlängtnade debut.

Rugby passar perfekt för OS; den förstärker den Olympiska rörelsens ideal med sitt långvariga fokus på fair play och vänskap, samtidigt som det livfulla och spännande formatet i sjumanna attraherar både existerande rugbypublik och en större sportälskande publik världen över.

Modiferad rugby - en sport för alla

Andra varianter av rugby



Det finns ett antal olika varianter av rugby som är designade för att möjliggöra att alla kan spela och få en gradvis utveckling av sina rugbyfärdigheter, som löpning, bollhantering, undvikande och supportspel.

Exempel på dessa variationer inkluderar Tag, Touch, Tip, Flagg och strandrugby. I till exempel Tag bär spelarna "tags" som hänger från ett bälte. Lyckas motståndarna ta en av dessa "tags" motsvarar det en tackling, och bollhållaren måste passa bollen inom tre sekunder.

En av de huvudsakliga lockelserna med dessa varianter är att de inte innehåller kontakt vilket i sin tur betyder att människor i alla åldrar, båda könen och oavsett träningsnivå kan spela tillsammans på olika underlag, utan att behöva oroa sig för att bli skadade.

Dessutom gör de enkla reglerna, och det minimala behovet av utrustning att varianterna är den perfekta introduktionen för nybörjare som vill börja spela.



U19 och ungdomsrugby

Även efter att en ung spelare börjar spela 15-manna rugby finns det fortfarande skillnader i reglerna, detta för att göra övergången från junior till senior enklare. Mer information om U19-reglerna hittar du i World Rugby regelbok eller på worldrugby.org/laws.

Att hitta en klubb

Rugbyn värdesätter delaktighet, och du är säker på att få ett varmt välkomnande hos din lokala klubb. Eller faktiskt i vilken klubb som helst i världen.



Oavsett om det är för din egen skull, eller om du vill introducera ditt barn till sporten så är din lokala klubb ett bra ställe att börja. Svenska Rugbyförbundet kan hjälpa dig att hitta din närmaste klubb (info@rugby.se).

Hjälpa till i en rugbyklubb

Det är roligt att hjälpa till i rugby som volontär. Det finns en rad otroligt viktiga roller att fylla; från att sitta i styrelser till att hjälpa spelare och tränare vid sidan av planen.

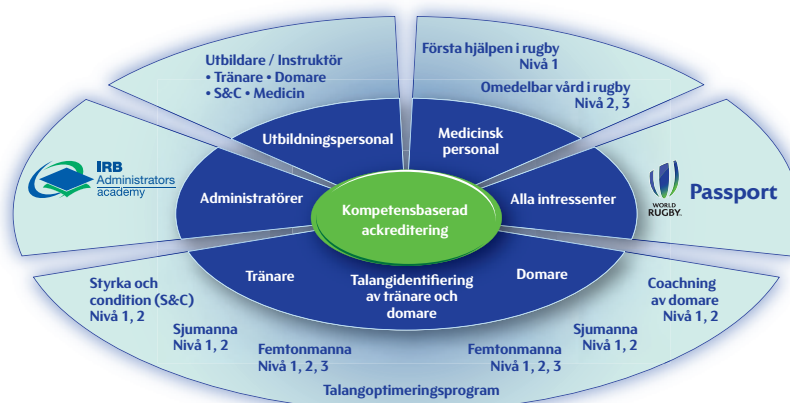


World Rugby träningsresurser

Hur du går vidare

World Rugby trycker och publicerar verktyg och ramverk för träning och utbildning. Dessa är skapade för att hjälpa spelare, domare, tränare och entusiaster att lära sig mer om sporten och därmed bli mer involverade.

För mer information gå till worldrugby.org/passport



World Rugby Passport – interaktiva utbildningssajter från World Rugby



En introduction till rugby

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

Copyright © World Rugby 2015. Det är tillåtet att återge detta arbete endast för personligt och pedagogiskt bruk. Kopiering, uthyrning, utlåning eller spridning av detta verk i kommersiellt syfte är förbjudet.

Vill du veta mer, kontakta din lokala klubb, Svenska Rugbyförbundet eller gå till worldrugby.org