

## Gebruiksaanwijzing /Spelregels Rugby:

### De 10 belangrijkste spelregels:

1. De spelers mogen rennen met de bal in de handen. Schijnbewegingen en snelheid zijn je wapens.
2. De bal mag alleen naar achteren worden gegooid. De ovale vorm vereist de juiste pass-techniek.
3. De speler met de bal mag getackeld worden. Dat mag overigens alleen met de armen.
4. Lichte overtredingen zoals het laten vallen van de bal of een pass naar voren worden bestraft met een SCRUM. In de scrum staan de 8 voor- waartsen in een bepaalde formatie. De twee groepen van 8 voorwaartsen strijden om de bal die in het midden van de scrum wordt ingegooid.
5. Als de bal uit gaat, wordt een line-out geformeerd. De bal wordt tussen twee rijen spelers in het midden gegooid.
6. Zware overtredingen zoals het praten tegen de scheidsrechter of buitenspel worden bestraft met een penalty (strafschop). Bij een penalty moet de tegenstander 10 meter achteruit. Maar als je in de buurt van de palen bent, mag je ook op de palen schieten. Dat levert 3 punten op.
7. Buitenspel: als je achter de bal blijft, sta je over het algemeen niet buitenspel.
8. Niet alleen bij de tackel maak je contact; ook bij een MAUL maak je contact. Je botst tegen een speler en draait je lichaam in. Je wacht op hulp van een maatje als de tegenstander je vastpakt. Soms krijg je een kluwen spelers die duwen en trekken om de bal te krijgen. Als de bal in dezelfde situatie op de grond komt, spreek je van een RUCK.
9. Je mag de bal schoppen. Soms is dat handig als je in de verdediging staat. Maar uiteraard leidt het meestal tot balverlies.
10. Behandel de tegenstander en de scheidsrechter met respect.