

DE TAKEN VAN DE DERDE RIJ BIJ:

SCRUM

LINE-OUT

AFTRAP

Door Frits Frankfort
Voormalig Bondscoach N.R.B.
Uitgebracht door Rugbycoach.com

TAKEN VAN DE DERDE RIJ.....	3
Inleiding.....	3
Doel.....	3
Sleutelfactoren:.....	3
RICHTLIJNEN VOOR DE ONTWIKKELING VAN JE CREATIEVE VERMOGEN...5	
Aanval vanuit de line-out.....	5
verdedigen vanuit de line-out.....	5
Aanval vanaf de scrum.....	6
Verdediging vanuit de scrum.....	7
Aftrap naar de tegenpartij.....	8
Aftrap door de tegenpartij.....	9
OEFENINGEN.....	10
Scrums en line-outs met tegenstand.....	10
Scrums en line-out om de driekwartten te helpen.....	11

TAKEN VAN DE DERDE RIJ

Inleiding

Dit is een document wat ik tijdens de trainers A opleiding van Dennis Power kreeg. Het is opgesteld door Frist Frankfort, oud-international en de eerste bondscoach van de N.R.B. Er is niks aan zijn tekst en tekeningen veranderd.

Ik ben blij dat ik het document op deze manier weer kan doorgeven - Martin Slagt.

Doel

- Aanvallen vanuit zowel de set- als de losse situatie door samen te werken en elkaar aan te vullen - ondersteunen van de driekwartlijn
- aanvallen, storen en winnen van balbezit uit handen van de tegenstander

Sleutelfactoren:

1. Blijf aan de binnenkant van de driekwartlijn en de bal.
2. Tackel - om een maul of ruck op te zetten - verloren bal herwinnen.
3. Fitheid - hoog werktempo.
4. Laat nooit de scrum-half of fly-half lopen.
5. Vaardigheid in balbehandeling/balcontrole.
6. Nadenken, lezen (en begrijpen) over het spel.
7. Anticiperen/opstellen.
8. Schat de situatie in: losse situatie - voedt de driekwartlijn, goede gebonden situatie - drive.
9. Blijf op de been; een goede lichaamspositie is de basis voor elke ruck en maul.
10. Wees als eerste bij een spelonderbreking - snelheid.
11. Kijk waar je tegenstander (s) is (zijn). Bedenk dat je opstelling afhangt van de richting waarin je moet lopen en wanneer je van richting moet veranderen.
12. Draai de baldrager van de tegenpartij om. -> tackle
13. Sterf niet met de bal.
14. Steun de aanval en de verdediging.
15. De no. 8 moet voortdurend steunen.
16. Blijf duwen in de scrum tot de bal eruit is.

Onthoud:

- De scrum-half is de schakel tussen de voorwaartsen en de driekwartlijn. De derde rij is de schakel tussen de driekwartlijn en de voorwaartsen.
- Weet wanneer je moet starten vanuit een scrum, . line-out of aftrap.
- Praat met elkaar en met de driekwartlijn-spelers.
- Neem snel beslissingen. De speler die snel beslist is ook vaak het eerst bij de bal.
- Ken zowel de sterke als zwakke kanten van je driekwartlijn.

Frits Frankfort

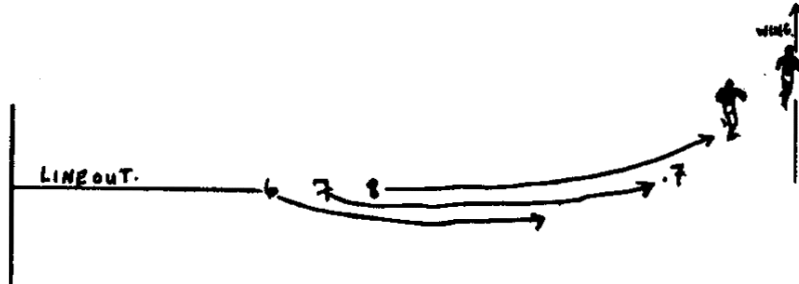
Exclusief op www.rugbycoach.com

- Leer de regels en hoe deze betrekking hebben op je positie.

RICHTLIJNEN VOOR DE ONTWIKKELING VAN JE CREATIEVE VERMOGEN

Aanval vanuit de line-out

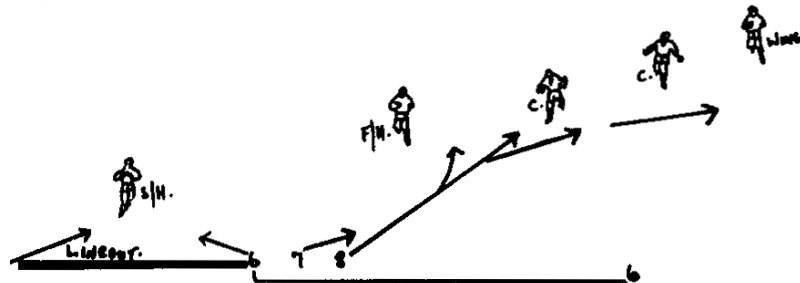
(waar ren ik heen?)



- Na afloop van de line-out rent de No. 8 vak achter de driekwartlijn aan om de baldrager te steunen.
- De no. 7 loopt hetzelfde als de No. 8, maar iets dieper om meer dekking te kunnen geven.
- De no. 6 volgt de no. 7 over het veld, eveneens diep om de aanval te steunen.

verdedigen vanuit de line-out

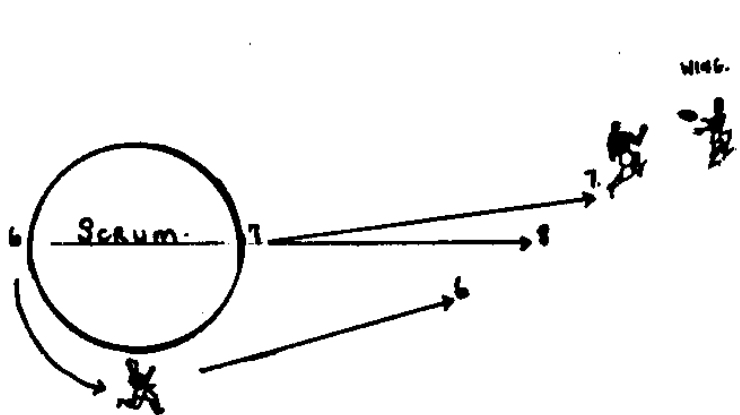
(waar ren ik nu heen?)



- De No. 8 in de line-out probeert de 1e center te tackelen. Gewoonlijk richt hij zich op het punt tussen de scrum-half en fly-half en houdt de mogelijkheid om zijn looprichting te veranderen om de fly-half meer onder druk te zetten of om zich te concentreren op de 1e center in geval van een te gehaaste pass; of om verder te lopen om de andere driekwartten meer onder druk te zetten als zij de bal ontvangen.
- De no. 7 in de line-out volgt de No. 8 en geeft dekking voor het geval:
 - dat de scrum-half of fly-half gaat lopen;
 - er een doorbraak aan de binnenkant door een driekwartlijnspeler plaatsvindt.

- De no. 6 in de line-out trekt zich een meter terug, overziet de situatie en rent dwars over het veld achter de bal in zijn driekwartlijn. Als de tegenpartij aanvalt via de driekwartlijn, kan hij vanuit diepere positie de aanval afstoppen of Eén van zijn driekwartten helpen, die de aanval al afgestopt heeft. In een ongeorganiseerde line-out heeft de no. 6 vaak de kans om de scrum-half van de tegenpartij of fly-half onder druk te zetten.

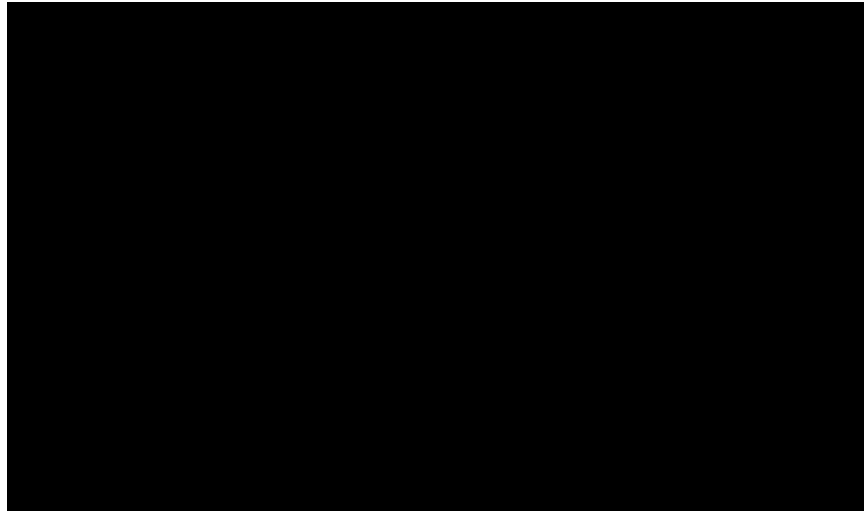
Aanval vanaf de scrum



- De no. 7 (openkant flanker) rent dwars over het veld, praktisch op de voor deellijn, om zich bij de driekwartlijn te voegen. Besluiten de driekwartlijn spelers voordeel te behalen door de bal te schoppen dan moet de openkant flanker bekijken waar de bal terecht komt. Hij moet daar zo snel mogelijk zijn om de aanval voort te zetten of om de speler die de bal heeft gevangen onder druk te zetten.
- De No. 8 stapt een meter terug om de situatie te kunnen overzien en rent dwars over het veld om de driekwartlijn te steunen. Zijn positie is iets dieper dan die van de no. 7.
- De no. 6 of blinde kant flanker rent rond de scrum achter zijn No. 8 aan dwars over het veld. In een goede aanvalssituatie zouden alle drie de derde rij spelers de driekwartten die een doorbraak geforceerd hebben moeten steunen.

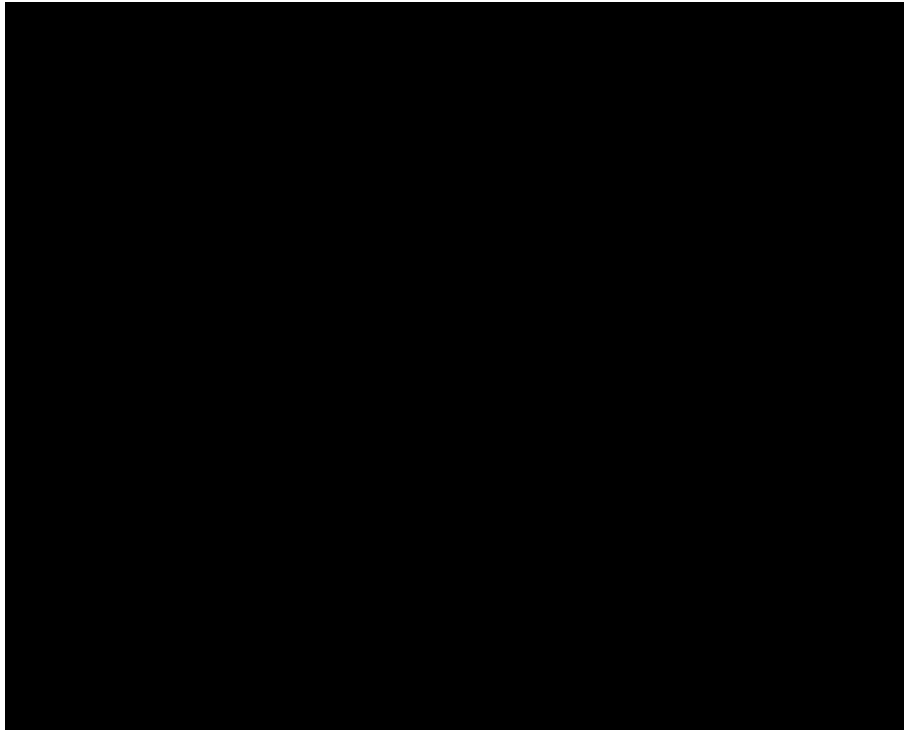
Verdediging vanuit de scrum

(waar ren ik heen?)



- De no. 7 (openkant flanker) jaagt richting fly-half/center, gebruik makend van de richting en de keus, zoals aangegeven in het onderdeel "verdediging vanuit de line-out", De fly-half en de center zijn de tweede verdedigingslijn. Vaak wanneer de tegenpartij ingooit in de scrum en je team in de aanval is, werkt de openkant flanker samen met zijn scrum-half. De scrum-half zet de fly-half onder druk, nadat zijn tegenstander scrum-half de bal in de box heeft geschopt. De blindkant flanker kan de schopper onder druk zetten.
- De No. 8 trekt zich een meter terug om zich ervan te overtuigen dat de tegenpartij niet aanvalt over de korte kant en rent dan dwars over het veld om uiteindelijk de derde verdedigingslijn te vormen achter zijn driekwartlijn.
- De no. 6 (blindkant winger) moet eerst kijken of de tegenpartij niet aanvalt langs zijn kant van de scrum en rent dan dwars om dekking te geven.

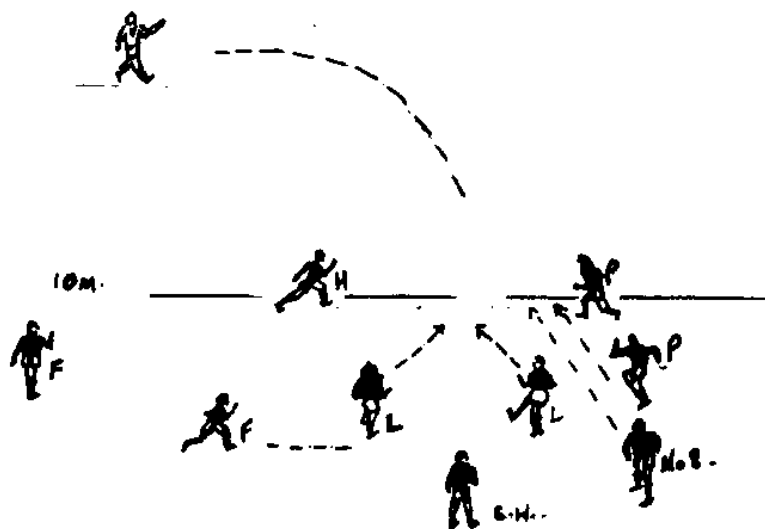
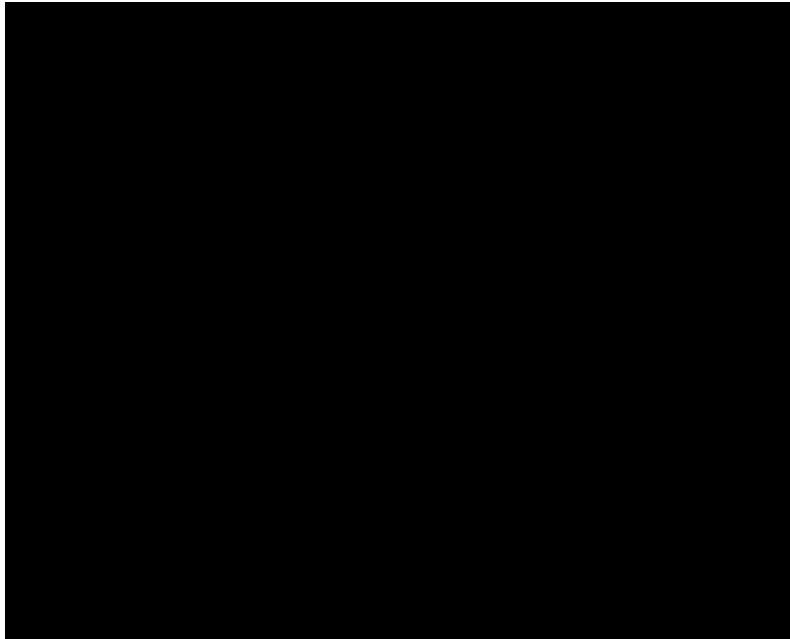
Aftrapnaar de tegenpartij



Ben je gezegend met drie lange efficiënte balwinnaars, bij voorkeur een flanker, No. 8 en een 2e rijer, dan vormen deze spelers de voorste rij renners. Elk heeft een verantwoordelijkheidsgebied om balbezit te verkrijgen na de aftrap. Elk van deze spelers wordt gesteund door een andere voorwaartse, die onmiddellijk steun kan verlenen en taps kan vangen, in geval dat een voorste rij renner de bal heeft kunnen pakken.

Met een schopper, die de bal goed kan plaatsen, zetten veel teams een beweeglijke snelle speler met lengte op de zijlijn en laten hem naar binnen komen om op de plaats waar de bal zal komen balbezit te verkrijgen.

Aftrap door de tegenpartij



Twee mogelijke opstellingen zijn hierboven weergegeven. In beide gevallen zijn de spelers verder dan de 10 meter-lijn opgesteld, omdat het makkelijker is om een bal te vangen, wanneer je naar voren beweegt dan wanneer je naar achteren gaat. In de andere opstelling zijn de 2 props en de No. 8 op of over de zijlijn opgesteld om vooruit lopend de eerste vangers te worden, als de bal is geschopt.

OEFENINGEN

Scrums half line-outs met tegenstand



Scrums en line-outs om de driekwartlijn te helpen



Scrums en line-outs met tegenstand

Driekwart en voorwaarts zijn in verschillende posities op het veld elkaar tegenstander. Om er zeker van te zijn dat iedere speler zijn verantwoordelijkheid kent is het goed om de oefeningen eerst langzaam te doen, de snelheid te verhogen en dan de bal in te brengen. De derde rij moet de driekwart tackelen door ze met de handen beneden de heup te tikken.

Als de spelers meer geoefend zijn, kunnen de driekwart hun bewegingen tegen de voorwaarts oefenen om zo een situatie te creëren waarin zowel de voorwaarts als de driekwart onder druk staan.

Frits Frankfort

Exclusief op www.rugbycoach.com

Scrumsen line-out om de driekwartente helpen

Combineer de derde rij met de driekwartent bij een driekwartentraining door hen de scrum- en line-out-positie in te laten nemen in combinatie met de scrum-half. Een gedeelte van de trainingstijd voor het hele team moet dan gebruikt worden om deze oefeningen nog eens te benadrukken.