

Bokstav: R

Veckans grej



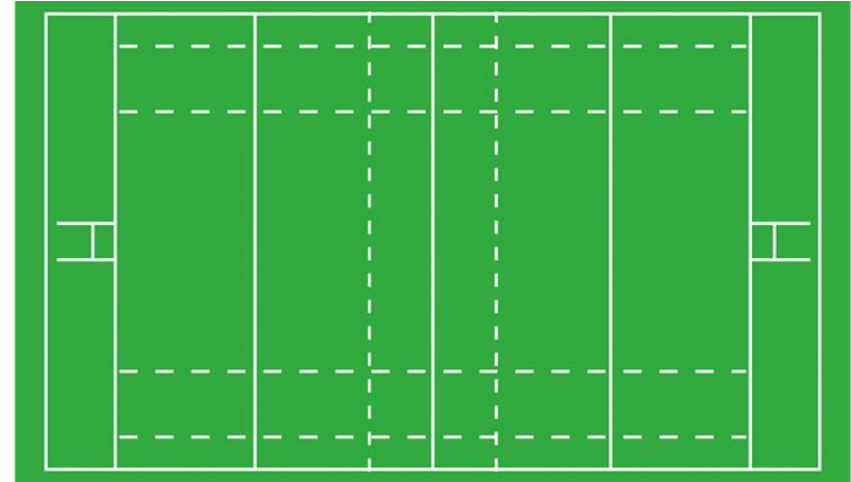
Ledtråd: Oval boll

Av Astrid Keussen



Rugby

- Rugby är en bollsport och en lagsport. Lagen försöker få den ovala bollen för motståndarnas mållinje eller sparka den mellan två höga stolpar.
- I rugby krävs samarbete. Man behöver ha ett gott lagarbete med andra spelare precis som i andra lagsporter som fotboll eller hockey.
- Idag ska ni få lära er mer om hur man spelar rugby och i slutet ska vi få se hur rugby ser ut när det spelas.



På planen

- När man spelar rugby befinner man sig oftast på en gräsplan med ett mål i varje ände. Platsen vid målen kallas målområdet. Man vill få in bollen innanför målområdet för då har man gjort en "try" vilket ger poäng.
- Det finns olika typer av rugby. I rugby union är man 15 spelare per lag på planen. I rugby League är man 13 spelare per lag på planen.
- I en del ligor är man under tio spelare på planen men det är ovanligt.



Positioner i rugby

- Som i de flesta lagsporter finns olika positioner (roller) spelarna kan ha på plan. Alla roller har en specifik uppgift. Det finns ganska många olika positioner i rugby men enkelt förklarat är man forward eller back. Sedan har varje forward eller back en specifik uppgift utöver det.
- Forwards: Är de starka spelarna på planen som gör det tyngsta jobbet. De kan ha uppgifter som att skydda bollen, tackla motståndare och hoppa efter bollen.
- Backar: Är de snabba spelarna som springer och försöker göra poäng. Deras uppgifter kan vara att passa, styra spelet och göra mål.

Vad får man göra i rugby?



- Rugby är känt för att vara en ganska hård sport där man får tackla motståndare. Tacklingar är mer tillåtet i rugby än i fotboll. Det finns dock regler för vad man får göra på en rugbymatch. Följer man inte reglerna kan domaren utdela rött kort.

Tillåtet:

Springa med bollen

Sparka bollen

Tackla under midjehöjd på spelare som har bollen

Lägga sig ner för att försöka ta bollen

Inte tillåtet:

Passa framåt

Höga tacklingar över midjan

Tackla någon som inte har bollen

Att fälla andra

Att slåss, sparka eller skada.



+



Vad behöver jag för material för att spela?

- Eftersom att rugby är en sport där man tacklas och rör varandra behöver man skyddsutrustning, speciellt barn. Att spela utan skydd kan vara farligt. En del stora matcher spelas med huvudskydd och andra inte. Tandskydd har man alltid. Det finns rugbyklubbar i Sverige där man kan lära sig att spela i ett lag. För att börja spela kan du behöva:
- Kläder i slittåligt material (får du ofta av klubben).
- Rugbyboll
- Skor
- Huvudskydd, tandskydd, knäskydd och axelskydd.
- En del har handskar, men inte alla.

Veckans klipp

- Den här veckan tittar på ett klipp från OS 2024 i Paris där Nya Zeeland och Kanadas damer möter varandra i rugby. Vi får se två minuter med det bästa från matchen.
- Länk: [New Zealand retain Olympic women's rugby sevens title NZ | #Paris2024 Highlights - YouTube](#)

