

Lippurugbya koululiikuntaan

- lajin säännöt sekä harjoitteita liikuntatunneille

Ari Tikkanen

Kuopio Rugby Club

2013

Sisällysluettelo

Harjoituksia lippurugbytuunneille	3
Hippaleikit.....	3
Pelitaitojen harjoittelun aloittaminen	4
"Omituisenmuotoiseen" palloon tutustuminen – pallonkäsittelyn perusteita.....	4
Perussyötön syöttäminen ja syötön vastaanotto.....	5
Peruslajiharjoituksia rugbyyn	6
Syöttely pareittain	6
Syöttörinki	6
Syöttöneliö.....	6
Syötä ja seuraa (track´n trailer)	7
Simple hands – syöttöharjoitus 3-4 pelaajan riveissä	7
Pelilliset harjoitteet	8
Puolustusharjoitus – lipun ryöstäminen.....	8
1vs.1 – puolustus- / hyökkäysharjoitteet	8
2vs1 – hyökkäysharjoite	8
2vs.1, 3vs.1 ja 3vs.2 – puolustus- / hyökkäysharjoite	9
Linjapuolustuksen harjoittelu.....	9
Lippurugbyn perusteet – kahden viikon opetusjakso (6 oppituntia)	11
Ensimmäinen kerta (2 oppituntia).....	11
Toinen kerta (1 oppitunti)	12
Kolmas kerta (2 oppituntia).....	13
Neljäs kerta (1 oppitunti).....	14
Lippurugbyn säännöt tiivistettynä.....	15
Yleistä	15
Aloitukset.....	15
Tap & pass	15
Tap & go.....	15
Pallo ulos kentältä	15
Turn over ball.....	16
Taklaaminen	16
Aloittava pelaaja – dummy half.....	16
Lähteet ja lisätietoja	17

Harjoituksia lippurugbytunneille

Hippaleikit

Vöiden ja lippujen kanssa on mukava pelata erilaisia hippa/ryöstöleikkejä. Versioita voi keksiä vaikka kuinka paljon. Kaikissa ideana on se, että täytyy napata lippuja toisten vöiltä / pyrkiä pakenemaan lippujen ryöstäjiä. Alla muutama esimerkki lippurugbyvälinein pelattavista hippaleikeistä. Nämä leikit/pelit soveltuvat hyvin alkulämmittelyiksi lippurugbytunneille. Näitä leikkejä tehdessä oppilaat oppivat samalla lippurugbyn tärkeimpiä taitoja eli nappaamaan lipun vyöltä sekä välttämään omien lippujensa menetystä.

Lippurosvot

Tämä on hyvin yksinkertainen ”perushippa”. Merkataan pelialue ja valitaan muutama hippa/rosvo/tms jonka tehtävänä on napata karkuun juoksevilta oppilailta lippu vyöltä. Jokaisella oppilaalla on 1 tai 2 lippua vyöllään jolloin pelistä tippuu vasta, kun molemmat on ryöstetty. Pelistä tippuu myös, jos poistuu pelialueelta. Peli loppuu, kun kaikki pelaajat on pudotettu pelistä.

Tätä hippaa voidaan pelata myös siten, että alussa on yksi rosvo ja aina, kun joku menettää lippunsa myös hänestä tulee rosvo. Pelataan kunnes kaikki pelaajat on pudotettu pelistä.

Ryöstöretki

Toinen hauskaksi koettu peli on sellainen, että valitaan kaksi joukkuetta joista jokainen pukee päälleen vyöt ja 1-2 lippua (omat värit molemmille joukkueille). Joukkueet aloittavat kentän päädyistä yhtä aikaa. Tarkoituksena on joukkueena kerätä toisen joukkueen liput ja näin pudottaa kaikki vastapuolen pelaajat pelistä. Pelistä tippuu, kun menettää lippunsa tai poistuu pelialueelta. Lippuja voidaan kerätä kasaan omaan kotipesään tai laittaa omalle vyölle tai pitää kädessä, ihan miten vain ennen pelin alkua sovitaan.

Peliin saa uutta jännitystä ja vauhtia muuttamalla sääntöjä siten, että omia joukkueen jäseniä voi pelastaa. Pelastaminen tapahtuu siten, että vie vastapuolen pelaajalta ryöstämänsä lipun oman joukkueen tippuneelle pelaajalle. Näin pelattaessa kannattaa merkata ”aitiot” tippuneille pelaajille ja pelastaminen tapahtuu ainoastaan tässä aitiossa.

Huomioita

Liivien käyttö merkaamaan joukkueita on suositeltavaa. Vaikka liput ovat erivärisiä, niistä on ainakin pienempien oppilaiden vaikea havaita pelin tiimellyksessä kuka on oman ja kuka vastajoukkueen pelaaja. ”Yksilölajeissa” rosvot/hipat kannattaa merkata selkeästi liiveillä.

Kannattaa painottaa alusta asti, että kaikenlainen tahallinen kontakti on kiellettyä. Oppilaat keksivät hyvin pian, että kaveria on helppo estää nappaamasta lippua vyöltä, kun torjuu kädellä tämän yrityksen eli niin sanotusti läpsäyttää näpeille. Ennen leikkien alkua on siis hyvä painottaa, että kaikenlainen torjuminen on kiellettyä ja siitä seuraa pelistä tippuminen. Muuten saattaa mennä käsirysyksi ja painiksi...

Ennen leikkien alkua on hyvä myös tarkastaa, että jokaisella on vyö ja liput oikein puettuina. Nokkelimmat veijarit saattavat keksiä pyöräyttää lipun kerran vyön ympäri jolloin se ei luonnollisestikaan lähde irti vyöstä. Myös kaikenlaista housuun sullomista ja muuta vilunkia saattaa esiintyä heti, kun tuomarin silmä välttää. Ainoa oikea tapa on siis pitää lippuja sivuilla lonkan kohdalla näkyvästi roikkumassa.

Pelitaitojen harjoittelun aloittaminen

”Omituisenmuotoiseen” palloon tutustuminen – pallonkäsittelyn perusteita

Rugbypallo on erikoisen muotoinen ja siihen tutustuminen kannattaa aloittaa oppilaille muista lajeista tutuilla harjoitteilla. Seuraavassa muutama esimerkki monille lapsille/nuorille koululiikunnasta tutuista harjoitteista ja peleistä.

Ultimate

Monille lapsille/nuorille on ultimate (liitokiekko) on ennestään tuttu joukkuepeli. Sen sääntöjä varioiden on mukava tutustua uudenlaiseen pelivälineeseen. Pelissä tarkoituksena on palloa syötteleällä kuljettaa pallo kentän toiseen pätyyn. Pisteeseen saa ottamalla pallon kiinni päätyviivan takana. Pallon kanssa ei saa liikkua vaan edetä tulee syötteleällä palloa. Hyökkäävä joukkue vaihtuu aina, jos pallo tippuu maahan. Alkuun kannattaa antaa oppilaiden heittää palloa ihan miten tahansa vain. Tässä vaiheessa ei kannata vaihtaa hyökkäyssuuntaa jokaisesta pudotuksesta vaan esimerkiksi kolmesta pudotuksesta. Näin saadaan jatkuvampaa peliä ja enemmän kosketuksia palloon. Pikku hiljaa, kun peli alkaa sujumaan voi tuoda peliin lisää sääntöjä. Ensin vaikka siten, että palloa saa syöttää vain kaksin käsin. Kun tämä alkaa sujua, muokataan sääntöä siten, että palloa saa syöttää enää vain alakautta kaksin käsin. Peliin kannattaa ottaa mukaan myös sääntö, että pisteen saa kun asettaa pallon maahan maalialueella kiinnioton jälkeen.

5 koppia

Vastakkain kaksi joukkuetta tietyllä pelialueella. Pisteeseen saa, kun saa viisi syöttöä omalle joukkueelle perätysten siten, että pallo saadaan ilmasta kiinni. Myös tässä pelissä voi aloittaa siten, että alussa saa syöttää miten vain ja pikku hiljaa muuntaa sääntöjä siten, että lopuksi palloa saa syöttää vain kaksin käsin alakautta. Pelialueen kokoa sekä pelaajien määriä joukkueissa varioimalla saadaan vaihtelua peliin. Hyvä määrä on 3-5 pelaajaa per joukkue, jolloin varmistetaan jokaisen pelaajan osallistuminen peliin. Kentän koko on tässä avainasemassa. Se ei voi olla liian iso jotta syöttömatkat eivät karkaa liian suuriksi. Se ei voi kuitenkaan olla liian pienikään, jotta puolustaminen ei olisi liian helppoa. Hyvä kentän koko on neliö jossa yksi sivu on noin 3 metriä kertaa yhden joukkueen pelaajamäärä.

Piimä

Pelaajat jaetaan 4-6 hengen ryhmiin. Tätä voi pelata joko siten, että pelaajat (muutkin kuin piimä) saavat liikkua tai siten, että heidän pitää pysyä paikoillaan. Muut pelaajat syöttelevät palloa keskenään ja piimä yrittää katkaista syötön. Piimä vaihtuu aina, jos joku syöttää pallon selvästi ohi kaverista tai jos kiinniottaja pudottaa hyvän syötön tai jos piimä saa katkaistua syötön. Jos mitään edellä mainituista ei tapahdu minuutin aikana, piimäksi vaihdetaan viimeksi palloon koskenut pelaaja.

Liivipallo

Jaetaan pelaajat kahteen joukkueeseen. Liikutaan vapaasti kentällä. Molemmilla joukkueilla on yksi tai useampi ns. liivipelaaja, joka on merkitty peliliivillä. Joukkue saa pisteen tehtyään onnistuneen syötön liivipelaajalle. Sääntöjä voidaan soveltaa niin, että pallon on käytävä kaikilla pelaajilla ennen kuin sen saa syöttää liivipelaajalle. Liikkumistapaa voidaan myös rajoittaa esimerkiksi niin, että pallon kanssa ei saa liikkua, liikutaan kävelemällä jne.

Perussyötön syöttäminen ja syötön vastaanotto

Selkein rugbyypelien muista pallopeleistä erottava tekijä on se, että palloa saa syöttää vain taaksepäin/suoraan sivulle. Tämän vuoksi on hyvä tehdä erilaisia harjoituksia ennen pelaamisen aloittamista. Pelaamisesta ei tule mitään, jos tätä lajin perusajatusta ei sisäistetä. Alkuun se tuntuu erikoiselta ja vaikealta, mutta etenkin lapset/nuoret alkavat hahmottaa sääntöä hyvin nopeasti.

Syöttämistä ja sen vastaanottamista harjoitellessa tulee aina kiinnittää huomio seuraaviin asioihin. Näitä ”perusprinsippejä” kannattaa painottaa alusta asti ja jokaisen harjoituksen aikana. Hyvä keino on esimerkiksi muistuttaa niistä yksitellen. Esim. ”Kiinnitä seuraavien kymmenen syötön aikana erityistä huomiota siihen, että osoitat syötön jälkeen syöttösuuntaan molempien käsien etusormilla.”

Syöttäjä

1. Syöttää saat vain taaksepäin (tai suoraan sivulle)
 - jos sinun edelläsi oleva kaveri pyytää syöttöä, älä syötä sillä hän on paitsiossa!
2. Katso mihin syötät
 - ennen syöttöä käännä päätäsi jotta näet vastaanottajan ja osaat näin suunnata syöttösi oikein
3. Syötä alakautta kaksin käsin
 - oikealle syöttäessä oikea käsi on pallon alla ja vasen pallon päällä → vasemmalle syöttäessä toimitaan päin vastoin
 - työnnä palloa noin navan korkeudelta syöttösuuntaan
 - ylemmän käden kyynärpäätä nostamalla (kyynärpää noin olkapään tasalla) saadaan syöttö lähtemään suoraan →koukatessa alakautta syötöistä tulee usein roikkuja ja ne menevät monesti liian korkealle
4. Saata syöttö → pistoolisormet
 - pallon irrottua käsistä jää osoittamaan syöttösuuntaan → pallo menee sinne minne osoitat!

Vastaanottaja

1. Ole riittävän takana syöttäjään nähden
 - jos olet pallonkantajan edellä, olet paitsiossa ja et saa osallistua pelin kulkuun
 - kun olet riittävän takana, pystyt kiihdyttämään ennen syöttöä ja pääset pallon saadessani hyvällä vauhdilla eteen päin
2. Pyydä syöttöä
 - olet pallonkantajan takana joten hän ei näe sinua!
 - kerro missä olet, pyydä syöttöä kovaan ääneen
3. Pidä kädet valmiina vastaanottamaan syöttö
 - kädet vartalon edessä hieman koukussa ojennettuna kohti vastaanottajaa
 - näyttämällä mihin haluat syötön helpotat syöttäjän työtä ja saat todennäköisesti paremman syötön itsellesi
4. Nappaa pallo kaksin käsin kiinni vartaloa kohti joustaen
 - ota pallo varmasti kiinni kaksin käsin ja tuo se sen jälkeen rintaasi vasten → näin varmistat, että pallo ei pääse tippumaan

Pop-syötön suorittaminen

Toinen paljon käytetty rugby-syöttö on niin sanottu pop-syöttö. Siinä pallo popataan ranteita käyttäen sormenpäillä yleensä lähes suoraan ylöspäin ja vastaanottaja juoksee leijuvaan palloon. Ero perussyöttöön on siis se, että vastaanottaja juoksee hyvin lähelle syöttäjää noutamaan pallon kun perussyötössä syöttäjä löytää vastaanottajan hieman pidemmillä välimatkoilla. Tärkeää on jälleen kerran katsoa mihin syöttää, sitten joustaa hieman polvista ja popata pallo hellästi ilmaan sormenpäiltä pienellä ranneliikkeellä. Syötön tulisi olla korkeintaan noin vastaanottajan korkuinen jotta pallo on helppo napata vauhdissa kiinni.

Peruslajiharjoituksia rugbyyn

Syöttely pareittain

Oppilaat ovat pariunoissa kasvot toisiaan vasten. Pallollinen juoksee eteenpäin ja syöttää pallon takaviistoon kaverille. Syötön vastaanottanut antaa pallon vastakkaisen jonon ensimmäiselle joka lähtee oman parinsa kanssa tekemään samaa suoritusta. Muistakaa vaihtaa välillä jonoja jotta jokaiselle tulee syöttöjä molempiin suuntiin. Suorituksen jälkeen mennään vastakkaisen jonon perälle. Tämä on hyvä harjoitus jonka pohjalta hieman edempänä esiteltävä *simple hands* on nopea oppia. Jos palloja riittää, voidaan pareittain syöttelyä tehdä myös siten, että jokaisella parilla on oma pallo ja he juoksevat kenttää ympäri tai edestakaisin samalla syötellen.



Syöttörinki

Oppilaat muodostavat ison ringin jossa palloa syötetään jompaankumpaan suuntaan. Opettajan on tässä helppo seisoa keskellä ringiä ja antaa palautetta syötöistä ja vastaanotoista. Tähän on helppo tehdä variaatioita joilla lisätään haastavuutta sekä mielenkiintoa. Peliin voidaan ottaa kaksi palloa jolloin odottelu-aika jää lyhyemmäksi. Pallot kannattaa silloin laittaa liikkeelle vastakkaisilta paikoilta. Harjoitteesta saa alkulämmittelypelin sillä, että syötettyään oppilaan tulee lähteä juoksemaan ringin ympäri ja yrittää ehtiä omalle paikalleen ennen kuin pallo on kiertänyt takaisin hänen paikalleen. Jokainen tekee juoksun vuorotellen. Haastavampi juoksua sisältävä harjoite on sellainen, että etenijä syöttää jokaiselle muulle siten, että pujottelee heidän ympäri. Eli pitkä syöttö (perussyöttö) liikkuvalta ja paikallaan oleva poppaa (pop-syöttö) pallon viereensä hänelle takaisin. Tämä vaatii hieman välimatkoja ja on hyvin haastava pujottelevalle pelaajalle. Toinen haastavampi ja ajattelua vaativa variaatio on sellainen, että ensin syötetään eteenpäin yhden pelaajan yli ja tämä syöttää sitten pallon takaisinpäin viereiselle pelaajalle. Tähän on helppo keksiä vaikka minkälaisia viritystä.

Syöttöneliö

Tästä muodostelmasta voidaan tehdä monenlaisia syöttöjä. Oppilaat ovat jonoissa neliön kulmissa kasvot kohti keskustaa. Neliön kulmat sekä neliön keskusta merkataan coneilla. Kaksi palloa, jotka ovat alussa vastakkaisissa jonoissa.

Perussyötön harjoittelu syöttöneliössä tapahtuu seuraavasti. Pallolliset pelaajat lähtevät vastakkaisista kulumistaan yhtä aikaa liikkeelle ja toisensa sekä keskipisteen ylitettyään syöttävät pallon sivulla olevaan jonoon. Ohjeistuksena hyvä sanoa, että oppilaat väistävät toisensa oikealta ja syöttävät vasemmalle (tai päinvastoin). Syötön jälkeen oppilas seuraa jonon perälle siihen jonoon mihin syötti pallon. On tärkeää, että kaikki toimivat samalla tavalla, muuten jostain jonosta loppuu pian pelaajat!

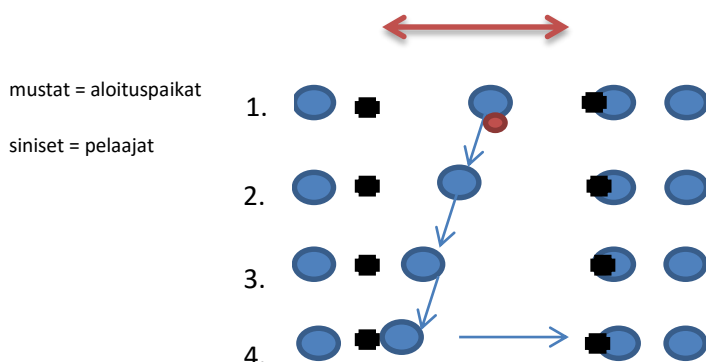
Pop-syötön harjoittelu syöttöneliössä voidaan toteuttaa seuraavalla tavalla. Pallot tällä kertaa vierekkäisissä jonoissa. Pallolliset lähtevät liikkeelle yhtä aikaa ja pallottomat heidän vastaansa hieman myöhemmin. Suunnilleen neliön keskellä pallollinen poppaa pallon ilmaan ja palloton pelaaja nappaa sen ilmasta ja syöttää seuraavalle. Tämä on jo suht haastavaa ja keskellä voi tulla ahdasta. Tätä voi helpottaa antamalla pallolliselle enemmän aikaa. Se onnistuu siten, että syöttö annetaan esim. puolivälissä keskipistettä ja vastakkaista jonoa. Nämä syöttöpaikat voi merkata coneilla tilannetta selkeyttääkseen.

Syötä ja seuraa (track'n trailer)

Voidaan tehdä samassa syöttöneliössä kuin edelliset harjoitteet ja siinä yhdistyy sekä pop- että perussyötöt. Pelaajat ovat jälleen jonoissa kulmissa kasvot keskustaa kohden. Alkaa siten, että yksi pelaaja syöttää pallon seuraavan jonon ensimmäiselle ja lähtee juoksemaan oman syöttönsä perään. Jonon ensimmäinen poppaa pallon edellisestä jonosta oman syöttönsä perään juosselelle pelaajalle joka syöttää pitkän syötön seuraavan jonon ensimmäiselle. Pop-syötön antanut pelaaja lähtee seuraamaan tätä syöttöä ja saa pop-syötön itselleen ja jatkaa sen pitkällä syötöllä seuraavan jonon ensimmäiselle. Pelaaja siis jonon ensimmäisenä ollessaan; 1. saa syötön edellisen kulman läheltä 2. antaa pop-syötön kohti juoksevalle pelaajalle 3. lähtee seuraamaan pitkää syöttöä jonka syötti pelaaja jolle hän pop-syötön antoi 4. saa pop-syötön itselleen 5. syöttää perussyötön seuraavaan jonoon 6. seuraa omaa syöttöään ja menee sen jonon perälle mihin jonoon juuri syötti. Treeni pyörii siis jatkuvana ja kaikkien on oltava koko ajan hereillä. Tämä harjoite voi alkuun tuntua hieman hankalalta, mutta se on kuitenkin melko yksinkertainen ja lähtee rullaamaan suht nopeasti. Jokaisen kulman lähetyville kannattaa ottaa 1-2 varapalloa jotka voidaan napata peliin, jos syöttö menee pahasti ohi. Näin ollen ei mene aikaa pallojen etsimiseen, jos harhasyöttöjä syntyy paljon.

Simple hands – syöttöharjoitus 3-4 pelaajan riveissä

Tämä on hyvin perinteinen rugby perusharjoite josta varioimalla voidaan harjoitella monenlaisia hyökkäyskuvioita. Tämä harjoite kehittää hyvin monia hyökkäyspelaamisen perustaitoja; syöttämisen ja syötön vastaanottamisen perustaitoja, sijoittumista, juoksuvauhdin ajoittamista ja kommunikaatiota. Vastakkain on kaksi 3-5 pelaajan riviä. Yhden rivin pelaajien välien kannattaa alussa olla riittävän lyhyet, 2-3 metriä riittää hyvin. Vastakkaisen rivien välinen etäisyys voi olla 10-15 metriä jotta suoritukset ehditään tehdä rauhassa. Harjoite suoritetaan siten, että reunassa oleva pelaaja lähtee pallon kanssa eteenpäin, syöttää sen sitten takaviistossa seuraavalle, joka syöttää sen seuraavalle ja niin edelleen, kunnes ollaan toisessa laidassa josta pallo annetaan vastakkaisen rivin pelaajalle. Vastakkainen rivi lähtee toistamaan suoritusta samalla tavoin toiseen suuntaan. Näin mennään jatkuvana. Suorituksensa jälkeen pelaaja siirtyy vastapäisen jonon perälle. Tässä harjoituksessa täytyy huolehtia, että pelaajat vaihtavat välillä jonoja. Keskellä oleville tulee sekä vastaanotto että syöttö, kun laidoilla suorittaa vaan jommankumman. Myös suuntaa tulee vaihtaa välillä jotta opitaan syöttämään sekä oikealle että vasemmalle.



Alussa voidaan varmistaa syöttöjen taaksepäin/suoraan sivulle tuleminen sillä, että jonoissa lähdetään eri asennoista. Ensimmäinen lähtee seisten, toinen polvelta, kolmas mahaltaan ja neljäs istualtaan. Näin ollen hyökkäyslinja syntyy automaattisesti hieman viistoon. Käsien läpsäytys yhteen pyytäessä syöttöä on hyvä apukeino siihen, että kädet ovat valmiina vastaanottoon.

Kun perusharjoite alkaa sujua, siihen voi tuoda uutta haastetta muutamalla variaatiolla. Yksi on ns. *miss pass* jossa 1.pelaaja syöttääkin suoraan 3.pelaajalle joka syöttää takaisin päin 2.pelaajalle joka syöttää sitten leveälle 4.pelaajalle. Toinen on *risti* jossa 1.pelaaja syöttää 3.pelaajalle joka leikkaa pallon kanssa 45asteen kulmassa takaisin päin ja antaa pallon vastaan juoksevalle 2.pelaajalle pienellä syötöllä, 2.pelaaja suoristaa juoksulinjansa ja syöttää tämän jälkeen 4.pelaajalle. Kolmas on *loop* jossa 1.pelaaja syötettyään lähtee juoksemaan viistoon linjan taakse 2. ja 3. pelaajien väliin, samaan aikaan 2.pelaaja syöttää 3.pelaajalle joka antaa pallon väliin juosseelle 1.pelaajalle joka jatkaa sen laitaan 4.pelaajalle. Nämä harjoitteet ovat jo varsin haastavia ja niitä ei ihan ensimmäisillä tunneilla kannata vielä yrittää.

Pelilliset harjoitteet

Puolustusharjoitus – lipun ryöstäminen

Lipun ryöstämistä on hyvä harjoitella välillä. Helpoin keino on tehdä niin, että yksi vuorollaan nappaa lippuja muiden vyöltä. Muut muodostavat kaksi jonoa ja he juoksevat vuoron perään suoraa linjaa puolustajan läheltä, joka nappaa lipun kahdella kädellä matalasta tukevasta asennosta. Tämä treeni toimii hyvin myös alkulämmittelyinä. Kierroksen jälkeen vaihdetaan puolustajaa ja laitetaan napatut liput takaisin vyölle. Tässä harjoituksessa juoksijat eivät pyri karkuun vaan juoksevat vain suoraan antaen puolustajalle mahdollisuuden harjoitella lipun nappaamista. Seuraavasta linkistä näkee tämän harjoitteen ja siinä on hyviä vinkkejä sekä ryöstämiseen että pakenemiseen.

→ <http://www.youtube.com/watch?v=akbt721GUKc#at=36>

1vs1 – puolustus- / hyökkäysharjoitteet

Suoritetaan ”tunnelissa” joka on noin 3-5m leveä ja sen päissä on jonot noin 5-10m päässä toisistaan. Pallot toiseen jonoon. Pelaajat lähtevät yhtä aikaa liikkeelle, hyökkääjän tehtävänä on pyrkiä puolustajan ohi ja puolustaja yrittää ottaa lipun pois vastaantulevalta hyökkääjältä. Alkuun tätä voi tehdä siten, että yksi oppilas vuorollaan puolustaa kaikkien muiden hyökkäysyritykset. Näin saadaan selkeyttä toimintaan. Samalla voidaan hieman kisailla, montako lippua kukakin saa ryöstettyä. Hyökkääjälle hyvä vinkki on, että kiertää vartaloa juuri kun puolustaja on nappaamassa lippua. Lantiota kääntämällä vaikeutuu lipun ryöstäminen selvästi. Puolustajalle vihjeenä on, että ei ryntää päättömästi hyökkääjää kohti vaan ”hiipii” matalassa asennossa kädet valmiina edessä, katse vastustajan lantiossa – näkee miltä puolen hän yrittää kiertää ja sitten pyrkii nappaamaan lipun, kun puolustaja tulee kohdalle. Ryöstö kannattaa yrittää tehdä kaksin käsin kuten ryöstöharjoituksessa on jo harjoiteltu.

2vs1 – hyökkäysharjoite

Tässä harjoitteessa on ideana harjoitella syötön ajoittamista. Voidaan toteuttaa samanlaisella aloituksella kuin edellinen 1vs1-harjoite. Lähdetään liikkeelle paikaltaan, paikat merkitty coneilla. Puolustaja saa liikkuu vain sivusuunnassa ja ei näin ollen voi antaa painetta pallolliselle. Pallollinen juoksee suoraan kunnes on sopivan etäisyyden päässä puolustajasta ja syöttää sitten takaviistoon kaverille. Hyökkääjille tärkeimmät

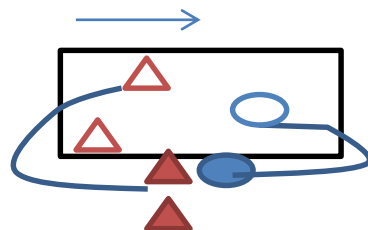
pointit ovat se, että pallollinen ei syötä liian aikaisin vaan katsoo loppuun asti, että puolustaja joutuu tulemaan hänen lähelleen yrittämään taklausta. Tällöin tila jää toiselle pelaajalle joka pääsee syötöllä eteenpäin vapaasti. Vastaanottajalle tärkeintä on pysyä riittävän takana ja kertoa pallolliselle missä on ja mihin syötön haluaa. Näin hän pystyy kiihdyttämään eteenpäin syöttöön ja pääsee pallon saatuaan vauhdilla eteenpäin.

2vs.1, 3vs.1 ja 3vs.2 – puolustus- / hyökkäysharjoite

Edellisestä harjoituksesta saadaan pelinomaisempi ja samalla enemmän myös puolustusharjoite, kun puolustajalle annetaan lupa antaa painetta hyökkääjille eli liikkua vapaasti myös kohti pallollista pelaajaa.

Samaa harjoitetta voidaan tehdä myös kolmella yhtä vastaan tai kolmella kahta vastaan. Täytyy tietysti muistaa leventää kenttää aina, kun pelaajia tulee lisää mukaan. 3vs1 on siitä hyvä harjoite, että opittaisiin tekemään päätöstä mihin suuntaan syöttää milloinkin ja opittaisiin hyökkäämään kolmio-muodossa joka on lippurugbyssa erittäin toimiva kuvio. Pallollinen keskellä ja hänen molemmin puolin tukipelaajat, jolloin pallollisella on kaksi vaihtoehtoa joista valita parempi tilanteen mukaan. Kun tämä alkaa sujua kolmella yhtä vastaan, otetaan mukaan toinen puolustaja joka sulkee jommankumman linjan ja syöttö tulee tehdä vapaalle puolelle.

Kaikki nämä 1vs1, 2vs1, 3vs1 ja 3vs2 tilanteet voidaan aloittaa myös seuraavan piirroksen mukaan. Näin saadaan hieman lisää vauhtia ja yllätyksellisyyttä tilanteisiin ja näin ollen treeni on hieman pelinomaisempaa. Hyökkääjät ja puolustajat lähtevät siis keskeltä ja kiertävät kulmissa olevat conet jolloin tilanne alkaa. Liikkeelle lähdetään joko valmentajan käskystä tai läppäämällä käsiä keskenään. Hyökkääjät pyrkivät tekemään maalin maaliviivan yli ja puolustaja(t) pysäyttämään hyökkäyksen katkaisemalla syötön tai ryöstämällä lipun pallolliselta pelaajalta.



Linjapuolustuksen harjoitteleminen

Paras tapa puolustaa on muodostaa yhtenäinen linja ja antaa painetta linjassa. Linjassa liikkumista voidaan harjoitella yksinkertaisimmillaan siten, että laitetaan porukka kahteen riviin kasvot toisiaan vasten. Voidaan aloittaa ihan metrin-kahden etäisyydeltä. Vierekkäisten oppilaiden väli on sopiva, kun otetaan mitta jokainen oppilas kädet levällään sivuille. Ope/koutsi antaa merkin ja tällöin linjat menevät eteenpäin ja läpsäyttävät kädet yhteen vastakkaisen kaverin kanssa. Tavoitteena on, että kuuluisi yhtäaikainen läpsäys. Toistetaan kunnes alkaa sujua ja pikku hiljaa lisätään välimatkaa ja vauhtia kävelystä kevyeen juoksuun. Samassa linjassa olevien välit reilu käsivarren mitta (n.1,5m).

Linjassa liikkumista voidaan harjoitella myös yhdellä linjalla. Aloitetaan linjasta, jossa tasaiset välit, kuten edellisessä. Ope/koutsi seisoo linjan edessä noin 5-10m päässä ja näyttää kädellä/pallolla suuntaa mihin linjan tulee liikkua ja liikkuu itse mukana. Vasen, oikea, eteenpäin, taaksepäin, seis. Sovitaan merkit, esim. eteenpäin on silloin kun pallo/kädet ovat suorana ylöspäin ja taakse silloin kun ne ovat rintaa vasten, seis silloin kun pallo/kädet koskettaa maata. Tämä kannattaa toteuttaa niin, että näyttää itse homman siten

että kaikki oppilaat ovat yhdessä linjassa. Kun ideasta saadaan kiinni, jaetaan oppilaat 5-6 hengen ryhmiin joissa yksi vuorollaan toimii ”suunnannäyttäjänä”. Lopussa kokeillaan taas isommalla porukalla miten ollaan kehitytty, todennäköisesti alun ison ryhmän linja ei ole mennyt vielä ihan nappiin.

Tätä harjoitusta voi tehdä myös niin, että vastakkain on kaksi linjaa ja ope näyttää suuntia toisen linjan takana. Tällöin opeen selin olevan ryhmän täytyy peilata vastakkaisen ryhmän toimintaa. Tavoitteena pitää sekä linjojen välinen väli, että yksittäisten pelaajien välinen väli tasaisena koko ajan.

Lippurugbyn perusteet – kahden viikon opetusjakso (6 oppituntia)

Alla esimerkkijakso jonka voit vetää oppilaille sellaisenaan. Kaikki harjoitteet löytyvät tästä oppaasta esiteltynä yksityiskohtaisesti. Eli palaa takaisin päin ja katso suoritteet sieltä!

Ensimmäinen kerta (2 oppituntia)

Aloitussanat:

- Kerrotaan lyhyesti millaisesta lajista on kysymys ja esitellään lajissa käytettävät välineet

Alkulämmittelyä sekä välineisiin tutustumista (n.45min):

Rugbypalloon tutustuminen:

- *5 kappa* – peliä pienissä ryhmissä (3-5), jotta kaikki saavat muutamia kosketuksia palloon (5-10min)
- *ultimate* – peliä siten, että sääntöjä rajataan siihen suuntaan, että lopussa saa syöttää vain kahdella kädellä alakautta (10-15min)

Lipun ryöstö / pakeneminen:

- kaikille vyöt ja liput oikein puettuna ylle
- *Puolustusharjoitus – lipun ryöstäminen*, kierros läpi jotta kaikki pääsevät kokeilemaan miten lippu irrotetaan vyöltä (5-10min)
- jokin hippaleikeistä (esim. *lippurosvot*) (10-15min)

Peliä: (n.45min)

- selitetään säännöt lyhyesti
 - ✓ alussa riittää vain perusidea eli että pallo pitää kuljettaa maaliin siten, että syöttää saa vain taaksepäin ja toinen joukkue pyrkii estämään ryöstämällä lippuja
 - ✓ miten peli jatkuu, kun lippu on ryöstetty
 - ✓ paitsiolinja
 - ✓ syöttäminen vain sivulle tai taaksepäin
- muita sääntöjä kerrotaan pelitilanteiden mukaan (esim. miten jatketaan, kun pallo menee yli sivurajasta)

Lopetus: (5min)

- pienet venyttelyt ja samalla kysellään palautetta tunnista

Toinen kerta (1 oppitunti)

Alkulämmittely (n.10 min):

Lipun ryöstö / pakeneminen:

- jokin hippaleikeistä (esim. *lippurosvot*)

Syöttöharjoittelua (n.30min)

Syöttely pareittain tai syöttäminen ringissä (5-10min)

- jos palloja riittää niin pareittain, jos ei niin ringissä
- ringissä ottakaa erilaisia variaatioita; juoksemista ympäri, pujottelua jne..
- esimerkkisuoritukset ja tekniikan kertomista
 - ✓ alkuun riittää et kahdella kädellä ja alakautta → pikku hiljaa lisää yksityiskohtia mukaan!

Simple hands (10-15min)

- aloittakaa kävelyvauhdilla jotta idea tulee kaikille selväksi
- syöttäjän ja syötön vastaanottajan roolit
 - ✓ muodostelma → syvyys!
 - ✓ kommunikaatio
 - ✓ tekniikat

Lopetus (n.5min)

- pienet venyttelyt ja kysele vähän samalla mitä jäi mieleen: Mitkä ovat tärkeimmät asiat syötössä? Entä syötön vastaanotossa? Mikä on vaikeinta? Mikä on helpointa?

Kolmas kerta (2 oppituntia)

Alkulämmittely (n.10 min):

Ultimate

- peli on jo tuttua joten painota alakautta syöttelyä, kommunikointia sekä pallottomana liikkumista heti alusta asti!

Syöttöharjoittelua (n.15min)

Simple hands

- kerrataan alussa kävelyvauhdilla miten sujui
- kysele myös mitä on jäänyt mieleen syöttämisestä ja syötön vastaanotosta → kerrataan avainasiat ennen aloittamista
- painota kerrallaan yhtä-kahta asiaa; esim. ”Seuraavien viiden syötön ajan keskity siihen, että saatat syötön osoittamalla syöttösuuntaan.”

Hyökkäys/puolustusharjoitteita (n.20min)

2vs1

- syötön ajoituksen hakemista
- sama taito kuin simple hands, mutta paineen alla puolustajan tullessa kohti!
- alkuun voi tehdä niin, että puolustaja saa liikkua vain sivuttain!!!

3vs2

- kun 2vs1 alkaa toimia, niin kokeilkaa lisätä yksi hyökkääjä ja yksi puolustaja!

Peliä (n.40min)

- kerrataan säännöt lyhyesti
- pysäytä peliä välillä ja muistuta harjoitteissa opituista asioista; juoksijat riittävän syvältä, syötön ajoitus jne..

Lopetus (n.5min)

- venyttelyt + palautetta

Neljäs kerta (1 oppitunti)

Alkulämmittely (n.10 min)

Syöttörinki

- juoksuja ympäri ja pujotellen molempiin suuntiin

Peliä (n.30min)

- tässä vaiheessa jo suunnilleen kaikki säännöt käytössä
- pysäyttele ja kertaile tilanteen mukaan

Lopetus (n.5min)

- pientä venyttelyä ja palautetta
 - ✓ halutaanko vielä jatkossakin pelata?
 - ✓ mikä oli hauskinta rugbyjaksolla?
 - ✓ mikä ei ollut kivaa?
 - ✓ vaikeaa/helppoa?

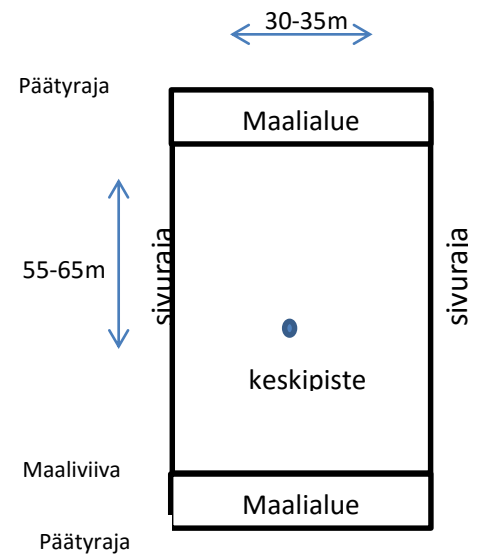
Huom!

Harjoitteita voi joutua soveltamaan tilojen ja välineiden mukaan. Tärkeintä, että tulee paljon liikettä ja paljon kosketuksia palloon. Pelaamaan oppii vain pelaamalla ja tiettyjen perustaitojen ja peli-idean ymmärryksen jälkeen kannattaa suosia paljon itse peliä sekä mahdollisimman pelillisiä harjoitteita. Salissakin lajia voi pelata ihan hyvin joten jakson voi toteuttaa vuoden ajasta riippumatta. Minulle voi pistää aina sähköpostia, jos on jotain kysyttävää tuntien pitoon liittyen tai jos haluatte tilata koulullenne lisää välineistöä jne. Sitä varmasti järjestyy, ainakin rahaa vastaan. Aika hyvin liitto tukee toimintaa ja palloja sekä muuta välineistöä saadaan tilattua ihan veloitusetta järkevissä määrin.

Lippurugbyn säännöt tiivistettynä

Yleistä

Lippurugbyssa on vastakkain kaksi 5-10 pelaajan joukkuetta. Kaikilla pelaajilla on yllään lippuvyö jonka molemmin puolin, lonkkaa vasten, on kiinnitettyä tarravyö. Pelikenttä on noin puolikkaan jalkapallokentän kokoinen viereisen piirustuksen mukaan. Kentän kokoa kannattaa varioida ryhmän taitotason, iän sekä joukkueiden koon mukaan. Minimimittoina voisi pitää 20x40m ja maksimina tuota 35x65m. Try- eli maaliviivat löytyvät kentän molemmista päistä. Niiden takaa 5m päästä löytyy dead ball-line, joka määrittää maalialueen yhdessä maaliviivan kanssa. Pelissä tarkoituksena on kuljettaa pallo kentän pätyyn ja koskettaa sillä maata maalialueella. Tästä seuraa yhden pisteen arvoinen maali eli try. Sekajoukkueilla pelattaessa joukkue saa kaksi pistettä, jos tyttö tekee maalin. Palloa saa syöttää vain taaksepäin tai suoraan sivulle ja pallon pelaaminen jaloilla on kiellettyä.



Aloitukset

Puoliajat aloitetaan siten, että toinen joukkueista potkaisee keskipisteeltä maassa olevan pallon vastapuolen pelaajia kohti. Pallon pitää vieriä vähintään 5metriä ja potkaisevan joukkueen pelaajien tulee olla potkun lähtiessä potkaisijan takana ja vastaanottavan joukkueen pelaajien vähintään viiden metrin päässä keskipisteestä.

Tap & pass – ”koske ja syötä”

Suoritetaan siten, että aloittava pelaaja koskettaa maassa olevaa palloa jalalla ja tämän jälkeen syöttää sen joukkueoverilleen. Tap & pass - aloitus seuraa maalin jälkeen sekä pallon mennessä ulos sivurajasta tai epäonnistuneen aloituspotkun jälkeen. Paitsiolinja on 5 metriä.

Tap & go - ”koske ja pelaa”

Suoritetaan siten, että aloittava pelaaja koskettaa maassa olevaa palloa jalalla ja tämän jälkeen hän voi lähteä itse juoksemaan tai syöttää joukkueoverille. Hän voi myös lähteä etenemään pallon kanssa, mutta jos hän jää kiinni ennen syöttöä seuraa siitä turn over ball ja vastustajan tap & go - aloitus. Tämä aloitus seuraa rikkeiden jälkeen sekä hyökkäävän joukkueen vaihtuessa kuuden lipun ryöstön seurauksena. Paitsiolinja on 5 metriä.

Pallo ulos kentältä

Pallon mennessä yli sivurajasta peli aloitetaan siten, että aloituksen saa se joukkue joka ei pelannut palloa ulos. Aloitus suoritetaan 3metriä kentän sisälle päin siitä paikasta mistä pallo meni yli rajasta. Puolustavan joukkueen on oltava vähintään 5m päässä sivurajaheiton paikasta eli paitsiolinja on 5 metriä.. Peli jatkuu, kun aloittava pelaaja on suorittanut *tap & pass-aloituksen*.

Pallon mennessä yli päätyrajasta hyökkäävän joukkueen toimesta eli esimerkiksi pallonkantaja juoksee pallon rajan yli seuraa turn over ball ja puolustaneen joukkueen tap & pass 5m maaliviivasta keskikentälle

päin. Vastaavasti, jos joukkue pelaa pallon oman päätyrajansa yli seuraa turn over ball ja vastapuoli saa tap & pass aloituksen 5m päästä maaliviivaa.

Turn over ball – ”hyökkävän joukkueen vaihto”

Hyökkävällä joukkueella on kuusi ”lippua” käytettävänä hyökkäykseen. Jos maalia tai virhettä ei kuuden lipun aikana synny seuraa turn over ball eli pallonhallinnan vaihtuminen. Pallon voittanut joukkue jatkaa peliä tap & pass-aloituksella. Turn over ball seuraa myös kaikista hyökkäjien tekemistä virheistä joita ovat; eteenpäin syöttäminen (forward pass), pallon tiputtaminen eteenpäin (knock on), tahallinen puolustajaa päin juokseminen/muu kontakti, pallon potkaiseminen sekä blokkaminen eli taklauksen estäminen (juostaan oman pelaajan takaa pallon kanssa).

Taklaaminen

Taklaus tapahtuu siten, että puolustava pelaaja nappaa lipun pallollisen pelaajan vyöltä. Lipun voi ryöstää vain pallolliselta pelaajalta. Lipun ryöstettyään pelaaja jää lippu kädessään seisomaan paikalleen. Puolustavan joukkueen muiden pelaajien tulee välittömästi liikkua 5m taklauspaikasta taaksepäin, paitsiolinjan taakse. Jos pelaaja ei ehdi sinne, hän voi nostaa kätensä pystyyn ja paitsiota ei vihelletä, jos hän ei paitsioasemastaan pyri vaikuttamaan pelin kulkuun. Taklattu palaa taklauspaikalle ja sen jälkeen laittaa joko pallon maahan jalkojensa väliin tai vierittää sen taaksepäin omaa päätyä kohti. Tämän jälkeen lippu annetaan takaisin. Kun pallo on pelattu, ja lippu on takaisin vyöllä saavat taklaaja ja taklattu lähteä jatkamaan peliä.

Huomioi heti alusta asti, että kaikenlainen fyysinen kontakti on kiellettyä. Jos puolustaja taklaa hyökkääjää tahallisesti, seuraa siitä rangaistusmaali. Jos hyökkääjä juoksee tahallaan päin puolustajaa, seuraa *turn over ball* ja *tap & go – aloitus*.

Aloittava pelaaja – dummy half

Taklauksen jälkeen aloittava pelaaja voi lähteä itse kuljettamaan palloa tai syöttää sen suoraan maasta. Jos hän lähtee liikkeelle pallon kanssa ja hänet taklataan ennen kuin hän ehtii syöttää, seuraa turn over ball ja tap & go vastustajalle. Hän ei myöskään voi tehdä maalia juoksemalla itse vaan vähintään yksi syöttö vaaditaan aina ennen maalia. Tällä säännöllä kannustetaan joukkuepeliin ja karsitaan ”parempien pelaajien” sooloilumahdollisuus. Sama sääntö pätee aloittavaan pelaajaan myös tap & go - aloituksissa.

HUOM!

Sääntöjä voi varioida aina ryhmän, ikäluokan, tilan, jne. mukaan. Etenkin paitsiolinjan metrimäärää sekä aloitustyyliä eri tilanteissa voidaan muokata. Tärkeintä on, että tulee peliä, kaikilla on hauskaa ja hikikin nousee pintaan. Toisena liitteenä löydät alustavat turnaussäännöt kevään turnaukseen. Niistä voi tarkastella sääntöjä tarkemmin, että ei tule epäselviä tilanteita. Turnaussäännöt on luotu Tampereella 2012 pidetyn turnauksen sääntöjen pohjalta ja pohjautuvat kansainvälisiin tag-rugby (lippurugby) sääntöihin.

Lisätietoja

Suomen rugbyliiton sivut

- <http://rugby.fi/?lang=fi>

Lisätietoja antaa mielellään lähin rugbyseurasi jonka sähköpostiosoitteen löydät kyseisen linkin listasta

- <http://rugby.fi/seurat/?lang=fi>

Get In To Rugby – sivusto, josta löytyy erittäin paljon harjoitteita ja videoita. Tähän saat omat tunnukset kysymällä paikallisesta seurasta!

- <http://getintorugby.worldrugby.org/index.php?&language=en>