

# Vaardigheidstesten

## Rugbyschool

## Rugby Academy

Brons (5/5)

Zilver (4/5)

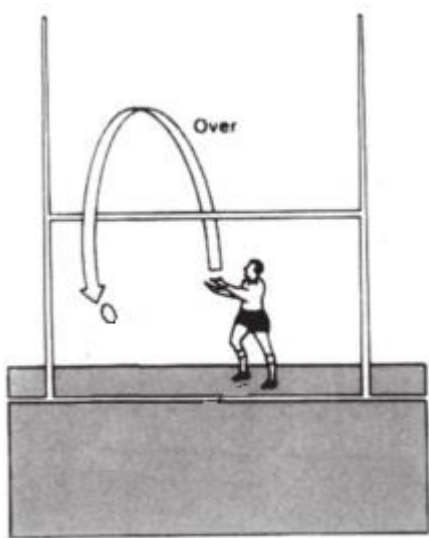
Goud (3/5)

Brons (5/5)

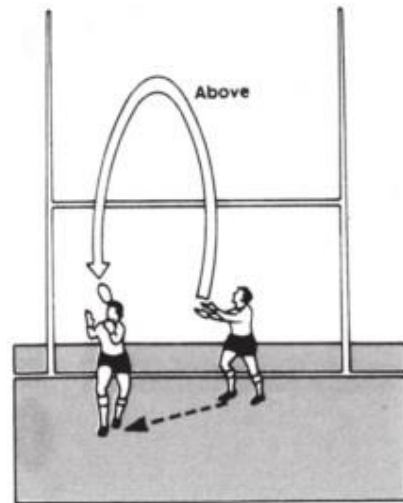
Zilver (4/5)

Goud (3/5)

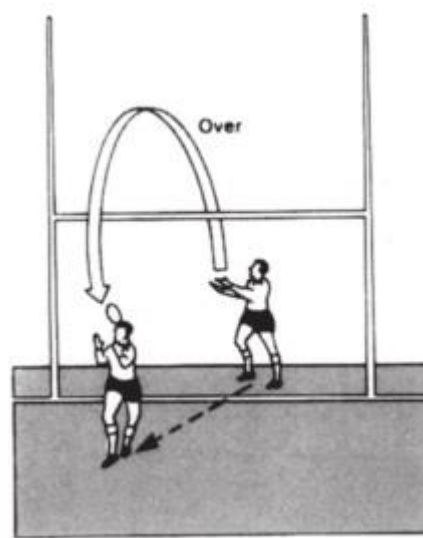
Test 1:



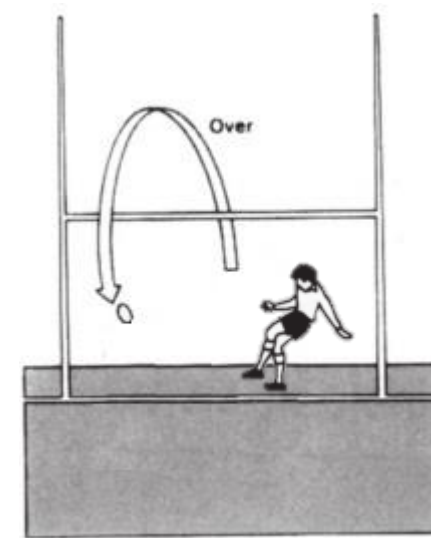
Vanaf een willekeurig punt de bal **over** de dwarslat gooien.



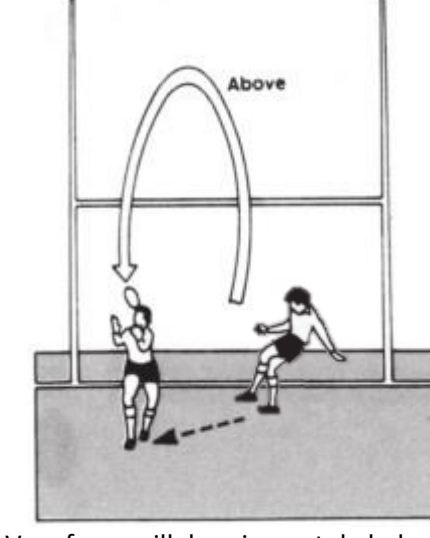
Vanaf een willekeurig punt de bal **hoger** dan de dwarslat gooien en weer vangen.



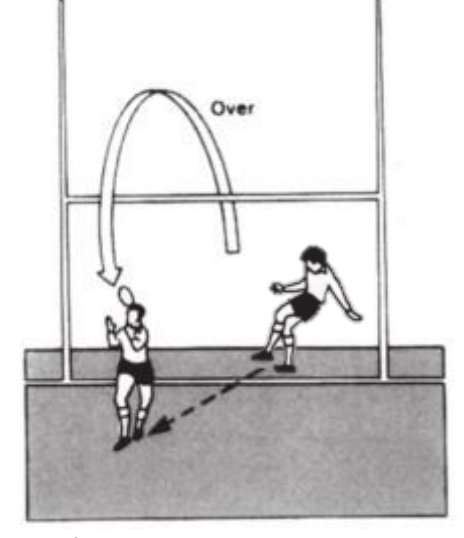
Vanaf een willekeurig punt de bal **over** de dwarslat gooien en weer vangen.



Vanaf een willekeurig punt de bal uit de handen trappen **over** de dwarslat.

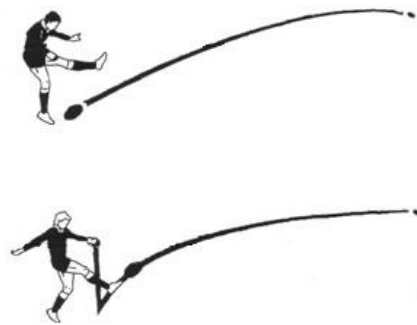


Vanaf een willekeurig punt de bal **hoger** dan de dwarslat trappen en weer vangen.

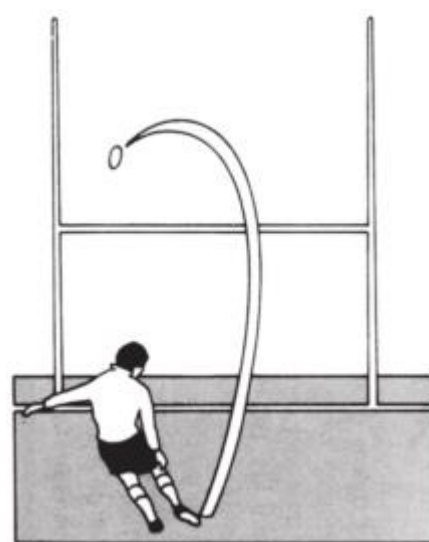


Vanaf een willekeurig punt de bal **over** de dwarslat schoppen en weer vangen voordat de bal de grond raakt.

Test 2:



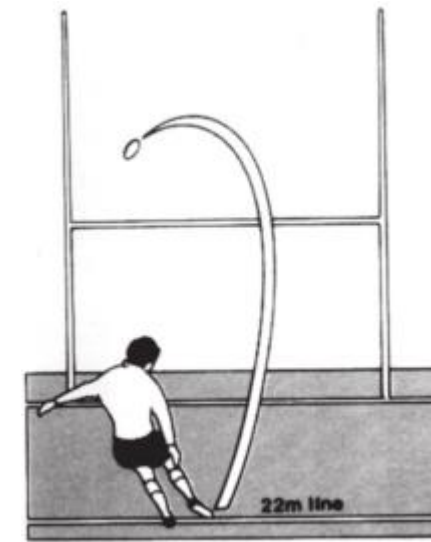
Vanaf een willekeurig punt zowel een **place-kick** als een **dropkick** uitvoeren over een afstand van 5m.



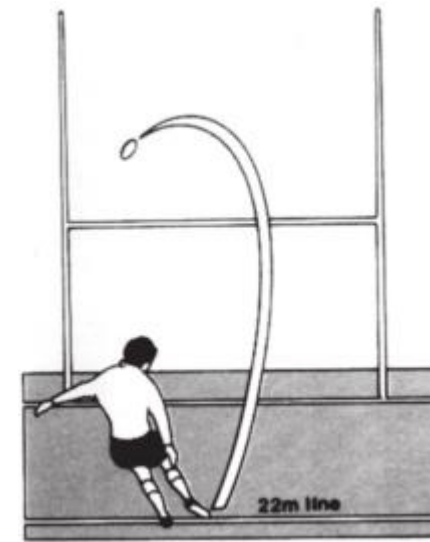
Vanaf een willekeurig punt met een **place-kick** scoren tussen de palen.



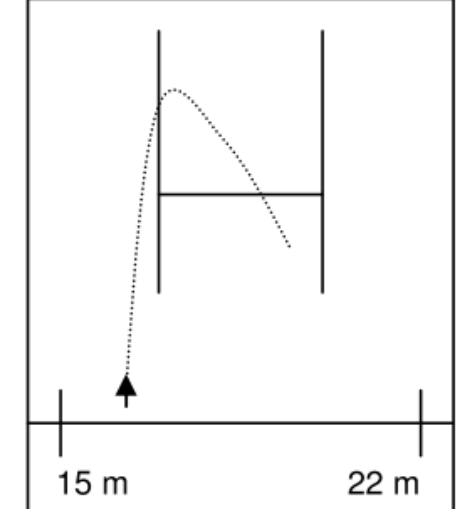
Vanaf een willekeurig punt met een **dropkick** scoren tussen de palen.



Vanaf het midden van de 22-meter lijn met een **place-kick** scoren tussen de palen.

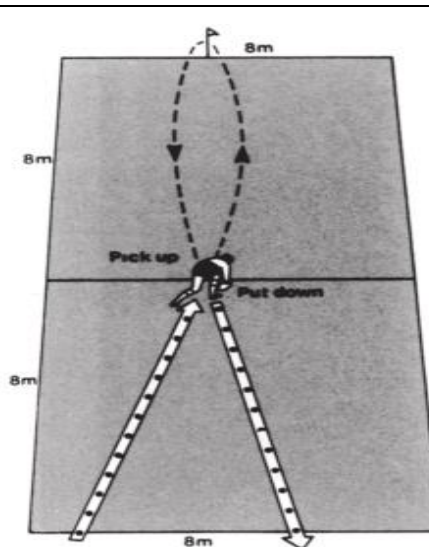


Vanaf het midden van de 22-meter lijn met een **dropkick** scoren tussen de palen.

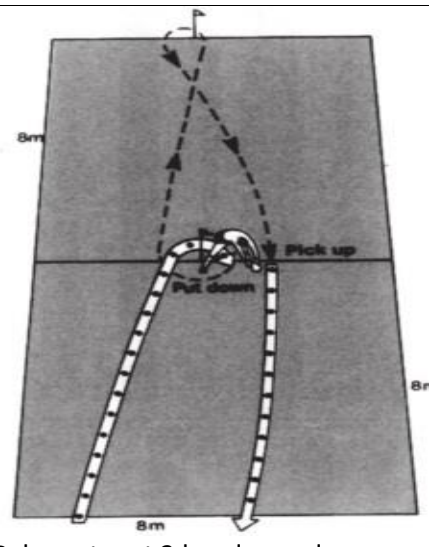


Neem een drop- en een place-kick op elk van de punten waar de 22-meter en 15-meter lijn elkaar snijden. (4x trappen) (3 op 4)

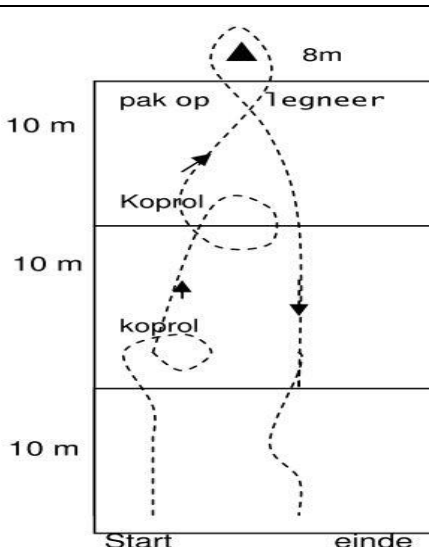
Test 3:



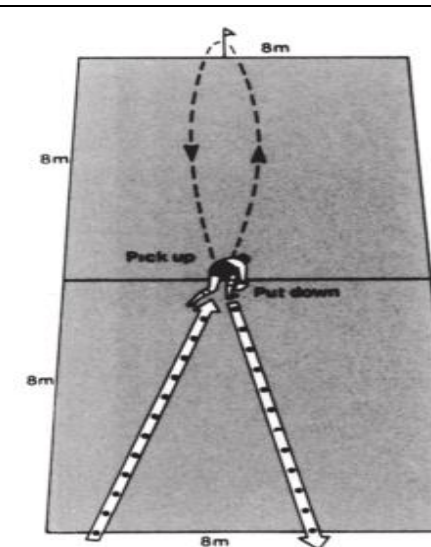
Bal moet met 2 handen gedragen en correct neergelegd worden.



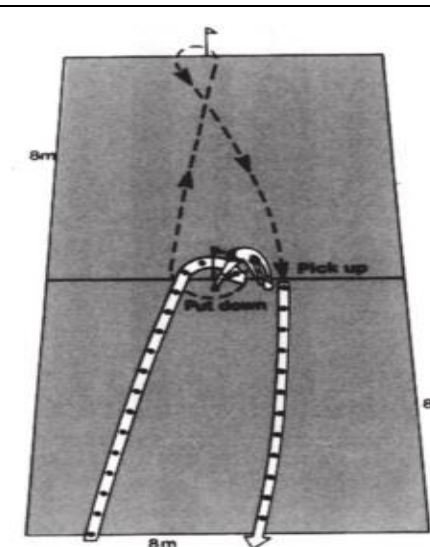
Bal moet met 2 handen gedragen en correct neergelegd worden.



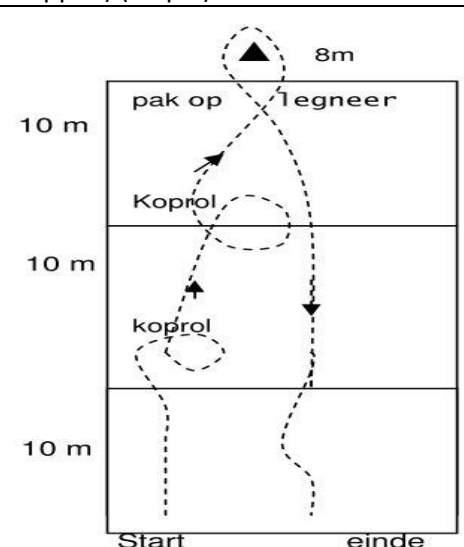
Bal moet met 2 handen gedragen en correct neergelegd worden.



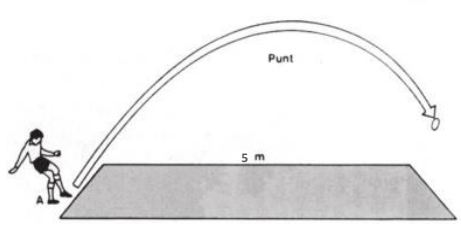
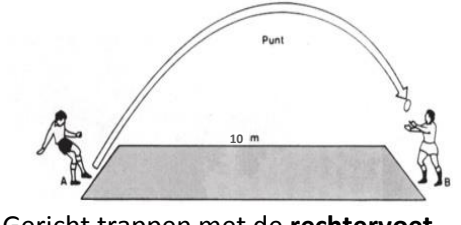
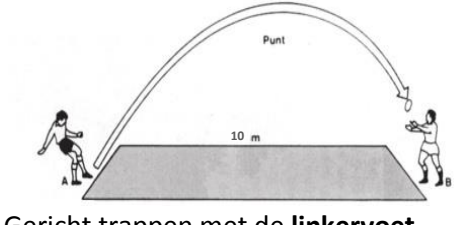
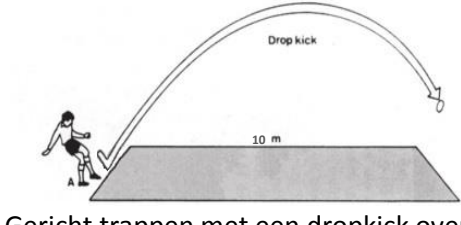
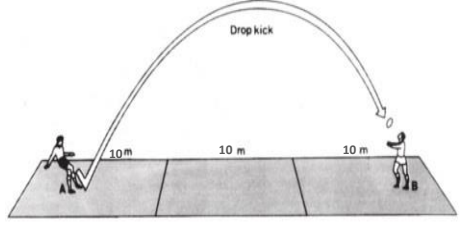
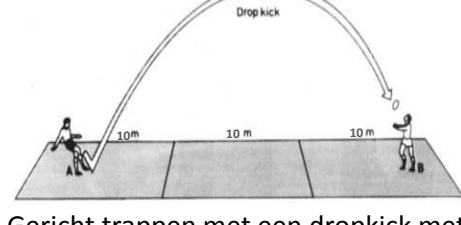
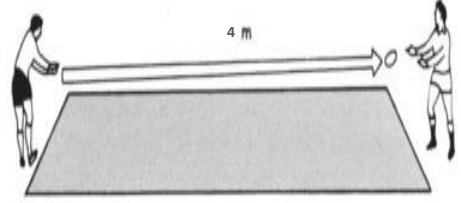
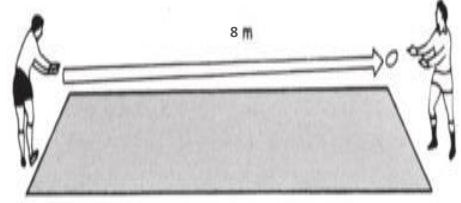
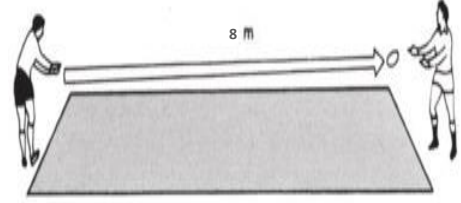
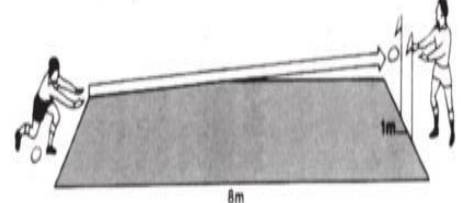
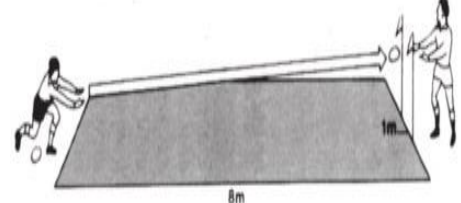
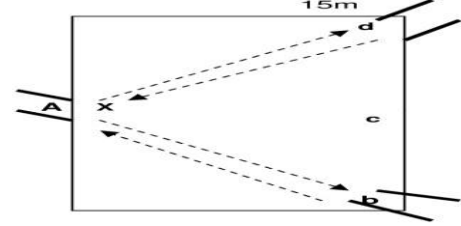
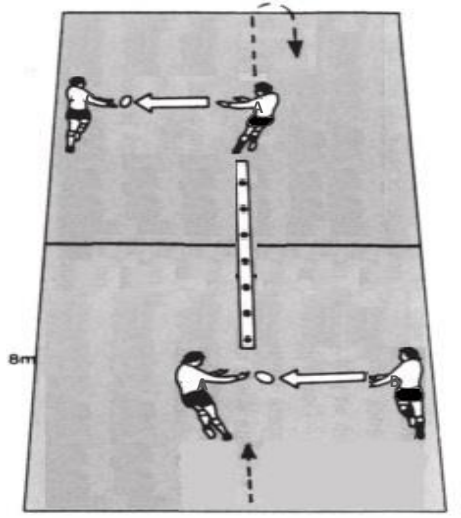
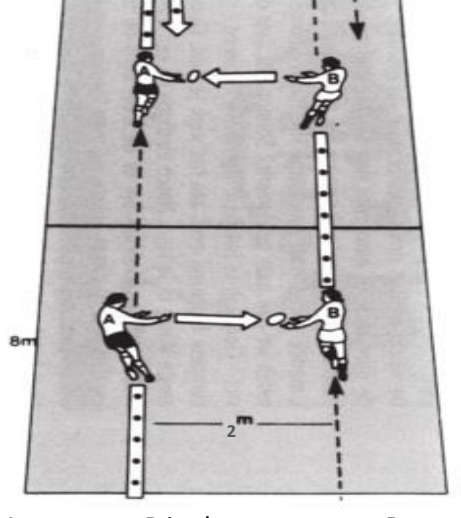
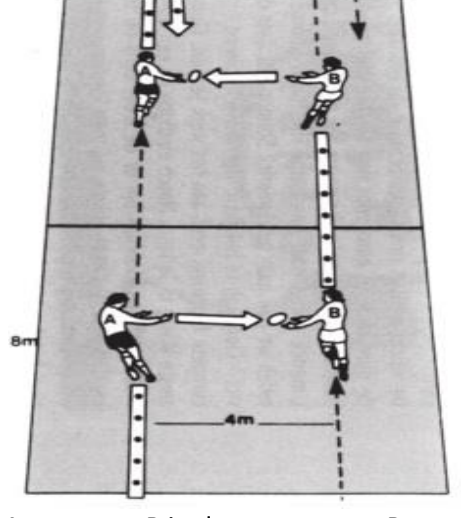
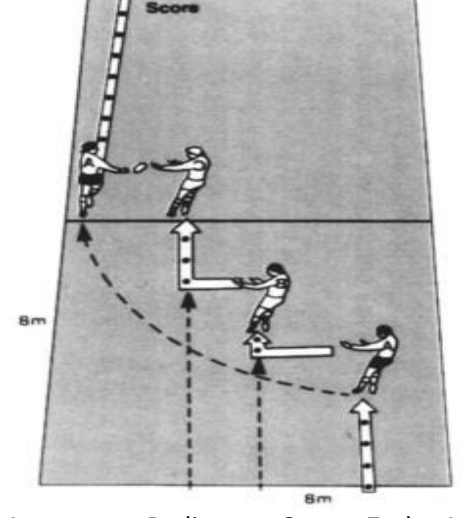
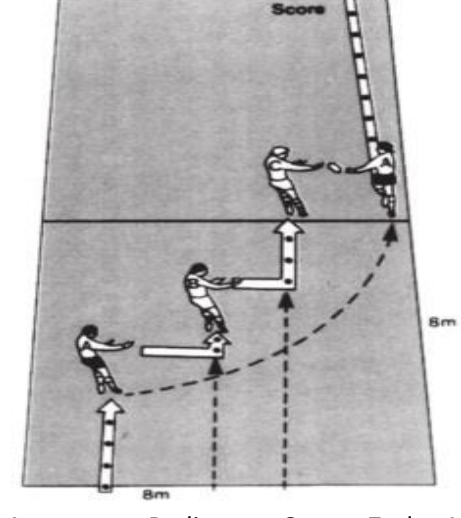
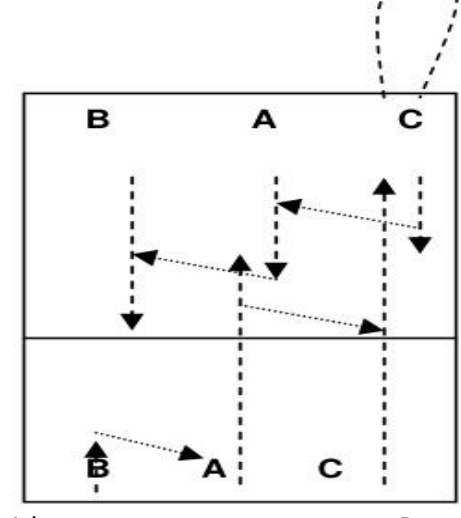
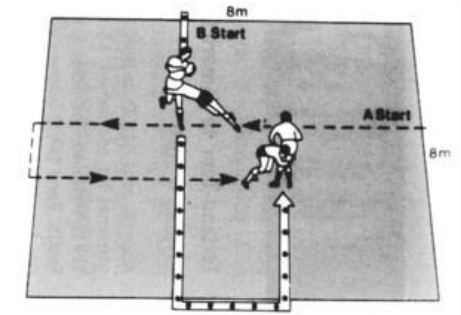
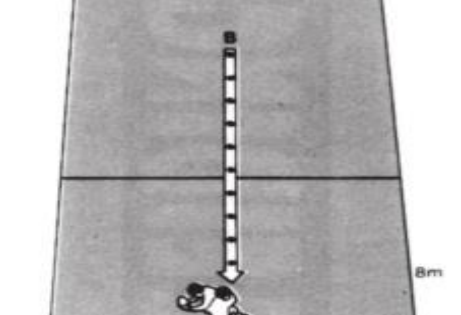
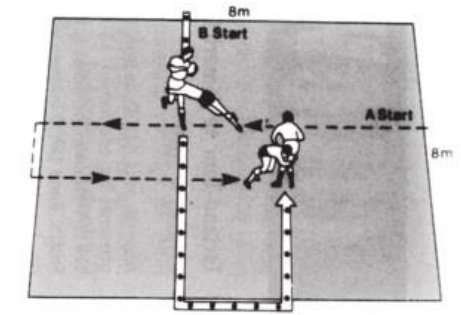
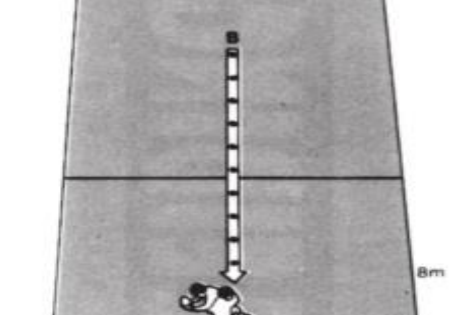
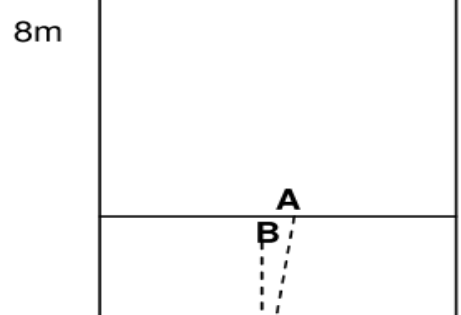
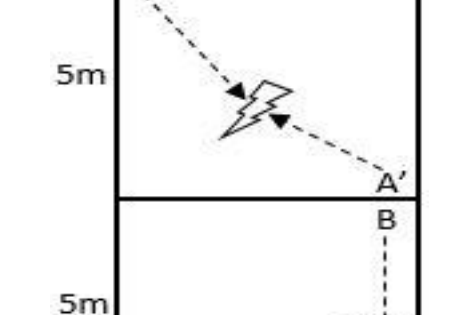
Bal wordt zowel gedragen, neergelegd als weer opgepakt met 1 hand.



Bal wordt zowel gedragen, neergelegd als weer opgepakt met 1 hand.



Bal wordt zowel gedragen, neergelegd als weer opgepakt met 1 hand.

|                |  |   |  |   |   |  |
|----------------|--|---|--|---|---|--|
| <p>Test 4:</p> |  <p>Gericht trappen over een afstand van 5m in een vierkant van 5m op 5m.</p>  |  <p>Gericht trappen met de <b>rechtervoet</b> over een afstand van 10m naar persoon B.</p>   |  <p>Gericht trappen met de <b>linkervoet</b> over een afstand van 10m naar persoon B.</p>  |  <p>Gericht trappen met een dropkick over een afstand van 10m in een vierkant van 5m op 5m.</p>   |  <p>Gericht trappen met een dropkick met de rechter voet over een afstand van 10m naar persoon B.</p>   |  <p>Gericht trappen met een dropkick met de linker voet over een afstand van 10m naar persoon B.</p>   |
| <p>Test 5:</p> |  <p>Een pass uit staande positie over een afstand van 4m, de bal mag de grond niet raken.</p>   |  <p>Een pass met de <b>rechterhand</b> uit staande positie over een afstand van 8m, de bal mag de grond niet raken.</p>   |  <p>Een pass met de <b>linkerhand</b> uit staande positie over een afstand van 8m, de bal mag de grond niet raken.</p>  |  <p>Een pass met de <b>rechterhand</b> vanaf de grond over een afstand van 8m, de bal mag niet boven de vlaggen uitkomen.</p>  |  <p>Een pass met de <b>linkerhand</b> vanaf de grond over een afstand van 8m, de bal mag niet boven de vlaggen uitkomen.</p>   |  <p>Een pass met de <b>rechterhand</b> vanaf de grond over een afstand van +- 15m. Circuit: A naar B, B naar C, C naar D en D naar A. Daarna omgekeerd met <b>linkerhand</b>.</p> |
| <p>Test 6:</p> |  <p>A ontvangt de bal van B in de eerste zone, A past naar C in de tweede zone. A draait aan het eind en herhaalt de beweging.</p>   |  <p>A past naar B in de eerste zone, B past naar A in de tweede zone. De spelers draaien aan het eind en herhalen de beweging. Geen voorwaartse passen, afstand 2 meter.</p> |  <p>A past naar B in de eerste zone, B past naar A in de tweede zone. De spelers draaien aan het eind en herhalen de beweging. Geen voorwaartse passen, afstand 4 meter.</p>   |  <p>A past naar B, die naar C past. Zodra A gepast heeft loopt hij achter B en C langs om de pas van C te ontvangen en dan te scoren. Passen van rechts naar links.</p> |  <p>A past naar B, die naar C past. Zodra A gepast heeft loopt hij achter B en C langs om de pas van C te ontvangen en dan te scoren. Passen van links naar rechts.</p> |  <p>A loopt en ontvangt een pas van B, waarna hij in één vloeiende beweging past naar C. De groep draait om aan het eind en herhaalt de beweging vertrekkende van C.</p>         |
| <p>Test 7:</p> |  <p>B loopt zoals op de tekening met de bal in beide handen. A <b>tag-tackelt</b> B van opzij. B staat op en loopt door naar het einde van de zone, waar hij omdraait en terugloopt. A is inmiddels ook opgestaan en tackelt B opnieuw.</p> |  <p>B loopt naar A, houdt de bal in beide handen en probeert te scoren achter de lijn. A <b>tag-tackelt</b> B van voren.</p>  |  <p>B loopt zoals op de tekening met de bal in beide handen. A <b>tackelt</b> B van opzij. B staat op en loopt door naar het einde van de zone, waar hij omdraait en terugloopt. A is inmiddels ook opgestaan en tackelt B opnieuw.</p> |  <p>B loopt naar A, houdt de bal in beide handen en probeert te scoren achter de lijn. A <b>tag-tackelt</b> B van voren.</p>   |  <p>A maakt 2 tackles van voren, 2 van opzij en 2 van achteren. (4/6)</p>  |  <p>A maakt 10 tackles: A tackelt speler B in eerste zone. A gaat dan naar zone 2 om speler C te tackelen, enz. (7/10)</p>  |