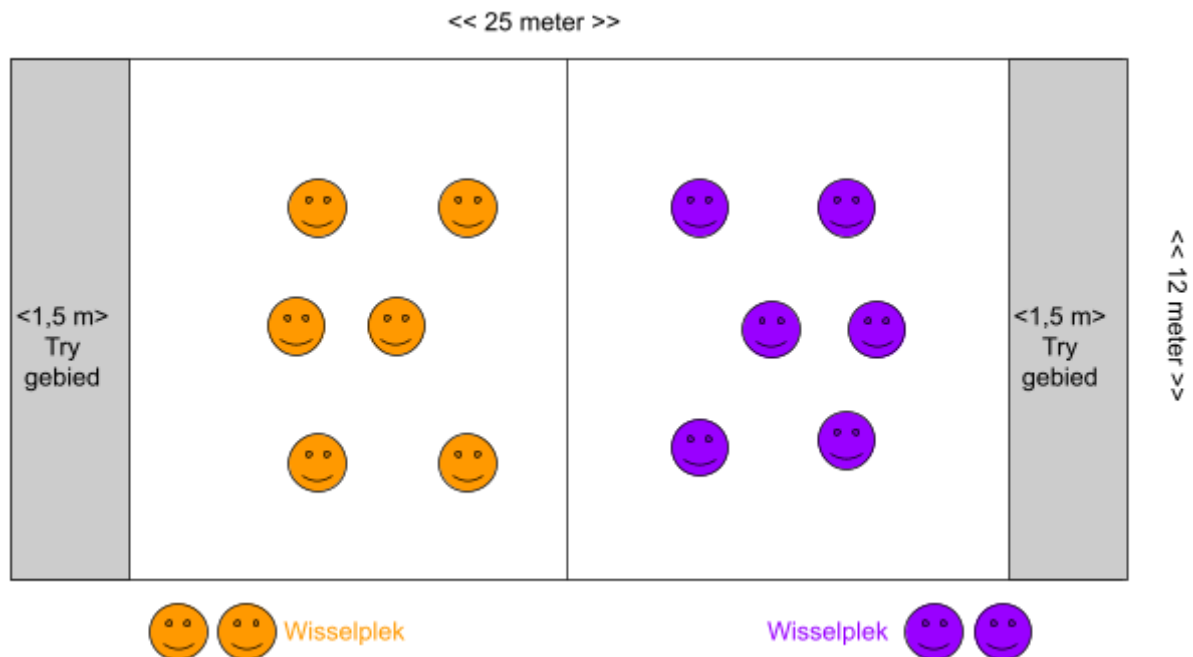


## Spelregels Touch-Rugby (middagprogramma)



### Speelduur

De wedstrijd duurt 10 minuten. Er wordt niet van helft gewisseld. Er is een centrale tijdwaarneming. Tussen de wedstrijden is geen pauze. De volgende wedstrijd begint dus eigenlijk gelijk met het eindsignaal van de voorgaande wedstrijd.

### Team

Het team bestaat uit 6 spelers in veld. Er wordt gespeeld met gemengde teams.

### Begin- en eindsignaal

Het moment van het klinken van de gong is pas echt het eindsignaal / beginsignaal. Een gegeven strafschoep wordt altijd afgemaakt, ook al heeft de gong geklonken!

Op tijd aanwezig zijn is dus van groot belang. Te laat gaat dus van je eigen speeltijd af.

### Begin van het spel

De 6 spelers van beide teams staan op hun eigen helft. Aanvallend team bij de middenlijn. Het verdedigende team 5 meter van de middenlijn.

De aanvallende partij begint de wedstrijd met de bal in de beide handen en tapt met zijn voet tegen de bal en gooit de bal naar een teamgenoot.

*Tip: zet de spelers van aanvallende partij in een punt naar achter, omdat ernaar achter en opzij mag worden gegooid en niet naar voren.*

### Lopen met de bal toegestaan

Er mag gelopen worden met de bal, word je met 2 handen aangetikt door een speler van de tegenpartij die dan touch roept, stop je met lopen en passed de bal door.

Laat je de bal vallen dan is bal voor degene die hem oppakt.



### **(over)Spelen van de bal**

De bal mag naar achter of naar opzij worden gegooid. De bal mag NIET naar voren worden gegooid.

### **Maximaal 5 keer overspelen (touch)**

Binnen 5x touch moet er een try gescoord, na 5 x touch moet de bal naar de tegenpartij. De bal mag onderschept worden door de tegenstander tijdens het overgooien.

### **Scoren**

Er wordt een punt gescoord als de bal in het try-gebied aan de overkant van het veld wordt gedrukt (niet gegooid of de bal laten vallen).

### **Niet toegestaan**

De bal mag niet door de tegenstander uit de handen worden geslagen dan volgt er een penalty. (Spelhervatting hetzelfde als bij een touch)