



Aktivitet

Touch rugby

Krav

Rugbybold (håndbold eller lignende kan også bruges), kegler til markering af bane. 3 til ca. 15 spillere på hvert hold afhængig af banens størrelse. Bane er ca. 50 x 60m (vigtigt med en ret stor bane).

Beskrivelse

Banen markeres med kegler. Hvis der spilles på tid, aftales dette inden kampen begynder. Ved aflevering skal bolden altid spilles bagud mod eget mål eller parallelt med baglinjen. Der må løbes med bolden helt frem til modstanders baglinje (så længe man ikke tackles). Scoring tæller, når bolden løbes helt frem til modstandernes baglinje. Tackles man, må man tage 3 skridt eller holde bolden i 2 sekunder, inden bolden skal afleveres. Tackling sker ved, at man berøres. Dommerkast dømmes, hvis bolden holdes af en spiller fra hvert hold. Frikast tages ved aflevering bagud fra sidelinjen, hvor frikastet blev begået. Alle modstandere skal være min. 5 meter væk ved frikast.

Der dømmes frikast, når:

- Man efter tackling har taget mere end tre skridt med bolden.
- Man efter tackling har holdt bolden i mere end 2 sekunder.
- Bolden afleveres fremad.
- Man spiller for hårdt og farefuldt.
- Man rykker bolden ud af en modstanders hænder.

