



## Regeln für OK-Rugby (Ohne-Kontakt-Rugby)

### Grundregeln:

- Mit dem Ball in alle Richtungen laufen (keine Schritt- oder Dribbelregel wie im Hand- oder Basketball)
- Den Ball mit der Hand nur seit- oder rückwärts passen (möglichst mit 2 Händen)
- Nur der Ballträger darf mit 2 Händen (möglichst an der Hüfte) berührt werden -> dann muss der Ballträger stehen bleiben und sofort passen
- Einen Try in der Tryzone legen (in der Halle eine Mattenbahn an beiden Enden des Spielfeldes, am Rasen hinter der End-Linie des Spielfeldes)

### Mannschaftsstärke / Spielfeldgröße / Spieldauer:

- 5-6 Spieler pro Mannschaft in der Halle, 7 Spieler am Rasen (ca 1/2 Fußballfeld)
- Mannschaftsstärken von 5 – 10 Spielern möglich (abhängig von Spielfeldgröße und Spielniveau: je niedriger das Niveau, desto weniger Spieler)
- Die Spieldauer ist abhängig von Mannschaftsgröße und Alter der Spieler
- Empfehlung: Halle 2 x 7 min (3 min Pause), Außenfeld 2 x 10 min (5 min Pause)
- Spielfeldbegrenzung durch Linien oder Markierungs-Hütchen

### Spielbeginn / Try:

Ankick: auf dem Mittelpunkt der Mittellinie den Ball mit dem Fuß antippen, aufnehmen und sofort laufen oder passen – gegnerisches Team mindestens 5m entfernt

Try: den Ball in der Tryzone ablegen (5 Punkte)

### Wiederbeginn nach Spielunterbrechung / Ahndung von Vergehen:

Nach Try: Ankick auf der Mittellinie

Nach Seitenaus und nach technischen Vergehen: Der Spielleiter bringt den Ball durch Präsentieren des Balles wieder ins Spiel (Möglichkeit, auch schwächere Spieler in Ballbesitz zu bringen!)

Nach Foul: Raumverlust von 5 m, danach wie bei technischem Vergehen. Bei wiederholtem oder schwerem Foul kann ein Spieler für 2 Minuten vom Spielfeld gestellt werden (gelbe Karte).

## **Stoppen des Ballträgers**

Beim OK-Rugby muss der Ballträger mit beiden Händen (möglichst an Hüfte) berührt werden. Der Ballträger muss dann umgehend den Ball passen. Verboten sind Berührungen oberhalb der Schultern (Hals, Kopf)!

Sobald der Ballträger gestoppt wurde, bildet dieser eine Abseits-Linie quer über das Spielfeld. Beide Teams müssen sich möglichst rasch auf „ihre Seite“ der Abseits-Linie begeben und dürfen erst dann wieder ins Spiel eingreifen. Mit dem Pass des Ballträgers wird diese Abseits-Linie wieder aufgehoben.

*Anmerkung: Beim Kontakt-Rugby wird der Ballträger durch Halten zu Boden gebracht (= Tackling).*

**Variation Tag-Rugby:** Die Spieler tragen dabei Gürtel an denen zwei Bänder (Tags) mit Klettverschluss angebracht sind. Statt der Berührung an der Hüfte wird der Ballträger durch Abreißen eines Tags gestoppt. Der Ballträger muss dann umgehend den Ball passen. Danach muss der Tag zurück gegeben werden, dann können sich beide Spieler wieder am Spiel beteiligen.

## **Technische Vergehen:**

- Pass nach vorne
- Ball wird nicht gefangen und nach vorne fallen gelassen

## **Fouls:**

- Bein stellen
- Stoßen
- Berührung oberhalb der Schultern
- Blockieren eines Spielers der nicht den Ball hat
- In Abseits-Position ins Spiel eingreifen (zB den Pass des gestoppten Ballträgers blockieren)

## **Zusätzliche Regeln / Regel-Variationen für fortgeschrittene Teams:**

**Ankick:** Jenes Team das gepunktet hat bringt den Ball wieder ins Spiel, indem es den Ball von der Mittellinie aus zu den Gegnern kickt (mindestens 5m, aber nicht über das Seitenaus und nicht über die Trylinie – sonst Foul).

**Foul:** Der Ball wird nicht durch den Spielleiter sondern durch das Team selbst ins Spiel gebracht, indem der Ball mit dem Fuß kurz angetippt wird. Das gegnerische Team muss sich rasch mindestens 5m entfernen.

**Seitenaus:** Der Ball wird durch ein so genanntes Lineout ins Spiel gebracht. Dabei stellen sich je 2 Spieler beider Teams hinter einander auf und der Ball wird zwischen ihnen hoch eingeworfen.

## **Kontakt bei Fragen:**

Rugby Landesfachverband OÖ

Martin Kühr

[office@rugby-ooe.at](mailto:office@rugby-ooe.at)

0650 9913091