



Rolstoelrugby

"Een teamsport met lef"



Vol actie, toch toegankelijk!

Als je een echte teamplayer bent die niet bang is om te incasseren en uit te delen, dan is rolstoelrugby wellicht iets voor jou. Deze unieke, spectaculaire sport is snel, dynamisch, aantrekkelijk en niet voor niets een paralympische sport.

"Dus, waarom wachten? Stap in het avontuur, ontdek je kracht en laat rolstoelrugby jouw leven veranderen. Sluit je aan bij de sport, en word de beste versie van jezelf."

Teamsport

Rolstoelrugby is een gemengde teamsport. Elke keer als een speler erin slaagt met de bal over de doellijn van de tegenstanders te rijden, scoort het team een punt.

Rolstoelrugby kan gespeeld worden door sporters met een motorische beperking aan armen, benen en romp. Het wordt daardoor vooral beoefend door mensen met een hoge dwarslaesie, een spierziekte (zoals HMSN), Cerebrale Parese, meerdere amputaties, maar ook een andere beperkingen zoals Polio, vergroeiingen aan ledematen en andere neurologische aandoeningen. Om gelijkwaardige teams te creëren, krijgt elke speler een aantal punten dat afhangt van de mate van de beperking. De classificaties variëren van 0.5 tot en met 3.5 punten en een team bestaat uit 4 spelers met in totaal maximaal 8 punten op het veld.

Om een eerlijke competitie tussen mannen en vrouwen te realiseren, geldt er een correctiefactor voor elke vrouw in het veld.

Rolstoelrugby is in Nederland volledig inclusief. Ook zonder (classificeerbare) beperking mag je meedoen als 4-punter. Om deel te nemen aan internationale wedstrijden moet je wel voldoen aan de classificatiecriteria.

Spelregels

Rolstoelrugby is een paralympische sport boordevol actie, waarbij snelheid, dynamiek, hits, techniek, tactiek en vastberadenheid een rol spelen, waardoor het uitdagend is om te spelen.

Het spel wordt gespeeld in een sporthal op een regulier basketbalveld, maar met de toevoeging van twee belangrijke gebieden. Twee kegels aan elk uiteinde van het speelveld markeren de try-lijn op de achterlijn van de key-area. Een try (punt) wordt gescoord wanneer een speler met de bal over de doellijn rijdt.

De wedstrijden worden gespeeld in kwarten van acht minuten, zuivere speeltijd, in totaal duurt een wedstrijd ongeveer 1,5 uur. Elk team heeft 12 seconden om de bal over de middenlijn te krijgen en in totaal 40 seconden om een try te scoren. Als het team in balbezit niet binnen de 40 seconden scoort, gaat de bal naar de tegenstander. Volledig contact tussen stoelen is toegestaan, maar spelers mogen elkaar of de stoel van de ander niet aanraken.

Een team bestaat uit maximaal 12 spelers, met vier spelers tegelijk op het veld.



Trainingen en wedstrijden

Rolstoelrugby wordt in heel Nederland gespeeld. De meeste clubs trainen wekelijks in verschillende revalidatiecentra.

Er is al jarenlang een nationale competitie waarin teams strijden om de beker. Daarnaast zijn er het hele seizoen door verschillende toernooien, zowel in Nederland als in het buitenland, waaraan je kunt meedoen.

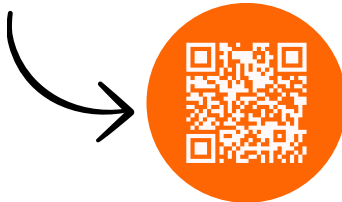
De Nederlandse selectie traint wekelijks in Sporthallen-Zuid onder de vlag van Topsport Amsterdam als onderdeel van TeamNL en vertegenwoordigt ons land op internationale wedstrijden. Daarnaast is er het talentteam van de Cruyff Foundation, dat maandelijks samenkomt om te trainen.

Zo krijgt iedereen de kans om zich verder te ontwikkelen en op eigen niveau te spelen!

Wil je graag een keer meedoen en ervaren of rolstoelrugby bij je past, aarzel dan niet om contact op te nemen (zie achterkant folder). Tijdens competitiedagen ben je van harte welkom als toeschouwer, maar het is ook altijd mogelijk om tijdens trainingen langs te komen en mee te doen. Gehandicaptensport Nederland organiseert ook gedurende het jaar clinics door heel Nederland.



Scan de QR-code & bezoek de website voor meer informatie



"Rolstoelrugby heeft me geholpen om mijn emoties te uiten. Het bleek een belangrijke uitlaatklep"

Jop van der Laan | Speler TeamNL Rolstoelrugby



Wat voor materiaal is nodig?

Rolstoelrugby wordt gespeeld in extra verstevigde rugbyrolstoelen, die zijn ontworpen om de impact van de harde botsingen en crashes tijdens het spel op te vangen. Spelers hebben over het algemeen op maat gemaakte rolstoelen zodat ze passen bij hun functie en speelstijl. Rolstoelrugby stoelen zijn er in twee verschillende types:

Aanvalstoelen: Deze stoelen worden meestal gebruikt door snellere spelers. Ze hebben een afgeronde voorkant en zijn ontworpen voor snelheid en wendbaarheid. Meest geschikt voor hoogpunters (2.0-3.5)

Verdedigingsstoelen: Deze stoelen worden vaak gebruikt door spelers met een lagere functionaliteit, waarvan de belangrijkste rol is om de aanvallende spelers van het andere team te stoppen, door ze te blokkeren of vast te houden. De stoel heeft voorop een haak, zodat je gemakkelijker de tegenstander kan blokkeren. Geschikt voor de laagpunters (0.5-1.5)

Gehandicaptensport Nederland

Gehandicaptensport Nederland is de sportbond voor Boccia, Goalball, Rolstoelrugby, Showdown en Bocce. Daarnaast is Gehandicaptensport Nederland een organisatie die diverse projecten en programma's ontwikkelt die bijdragen aan het bevorderen van de gehandicaptensport, zoals opleidingen, het opzetten van beweegaanbod voor mensen met een auditieve, visuele of lichamelijke beperking en het coördineren van samenwerkingsverbanden tussen zorg, onderwijs en sport.

Rolstoelrugby ook jouw sport? Kom langs en probeer rolstoelrugby!

Vol actie, heel toegankelijk! Op www.gehandicaptensport.nl en www.rolstoel-rugby.nl vind je alle informatie over rolstoelrugby. Volg TeamNL Wheelchairrugby en het Cruyff Foundation Talentteam op sociale media.

Sportrolstoel en vervoer

De kosten van de rugbyrolstoel kunnen behoorlijk oplopen. Daarom begin je meestal in een rolstoel die beschikbaar is bij de vereniging.

Elke speler ontdekt na verloop van tijd welk materiaal de beste ondersteuning biedt tijdens het spel. Iedere rolstoel wordt op maat gemaakt na een nauwkeurige passing.

Daarnaast kunnen extra hulpmiddelen gebruikt worden zoals een buikband, beenbanden en voetriemen om stevig in de rolstoel gefixeerd te zitten. Handschoenen en armstukken beschermen je handen en armen tegen blessures. Tape is een standaard onderdeel van de uitrusting van elke speler om ervoor te zorgen dat de handschoenen goed blijven zitten.

Op de website Kennis over Sportondersteuning wordt uitgebreide informatie gegeven over sportvervoer en sportrolstoelen. Er zijn een aantal mogelijkheden om een sportrolstoel gefinancierd te krijgen via de gemeente of Uniek Sporten. Voor meer informatie: www.kennisoversportondersteuning.nl

 talent@gehandicaptensport.nl

 www.gehandicaptensport.nl
www.rolstoel-rugby.nl

 [@teamnlwheelchairrugby](https://www.instagram.com/teamnlwheelchairrugby)
[@rolstoelrugby_talenten](https://www.instagram.com/rolstoelrugby_talenten)

Gehandicaptensport
Nederland 