

TOUCH RUGBY

Touch, l'esport per a tothom

Què és el Touch Rugby?



Els orígens del Touch Rugby es remunten a Austràlia als anys 60, on el Touch Rugby es practicava com a tècnica d'entrenament per al rugby. La simplicitat d'aquest esport és única: només necessitem un pilota de rugby (talla 4), un espai on poder jugar i un bon grup d'amics.

El Touch Rugby, o senzillament Touch, és un esport de contacte mínim practicat arreu del món per homes i dones de totes les edats i nivells. És similar al rugby, però no s'hi fan ni placatges, ni *mêlées*, ni *rucks*, ni *mauls*, ni *touches* ni xuts.

Aquest és un esport ràpid, senzill i apassionant, que potencia les aptituds de la persona com ara la velocitat, la destresa i l'agilitat mitjançant les passades i les recepcions. També serveix per desenvolupar els principis bàsics de l'atac i la defensa del rugby, però sense risc de patir lesions.

Per què jugar a Touch Rugby? Flexibilitat

El Touch Rugby és tan adequat per als amateurs com per als jugadors experimentats. Es pot jugar en equips masculins, femenins o mixtes. És un esport d'entreteniment on el contacte és mínim; aquest esport es basa en la competició dins del camp, però també contribueix a fer relacions socials després de cada partit.

És un esport divertit que es pot jugar als parcs o a la platja, és fàcil d'aprendre i una bona manera de mantenir-se en forma. També és útil per potenciar l'activitat d'escalfament, la tècniques d'evasió i la tècnica de suport, donant continuïtat al joc.



Comprendre el Touch Rugby

Objectiu del joc: L'objectiu de cada equip és marcar assaigs i impedir que l'adversari en marqui.

L'equip atacant es pot passar la pilota sempre i quan no els jugadors no estiguin fora de joc. El jugador que porta la pilota pot córrer o bé passar la pilota, sempre endarrere, cap als jugadors del seu equip per tal de guanyar terreny i marcar punts.

La defensa ha de tocar l'adversari, en possessió del pilota, per impedir que l'atac pugui guanyar terreny i marcar punts. Tan l'atacant com el defensor poden iniciar el toc. L'equip atacant disposa de un màxim de 6 tocs (=6 vides) per marcar un punt!

Inici del partit: L'equip que guanya el cara o creu escull el camp i comença a jugar amb un *Tap* des de mig camp. La defensa ha d'estar a 10 metres perquè es pugui iniciar el partit i, si s'escau, reiniciar el partit després de cada assaig, o d'una falta.

Durada d'un partit: La durada d'un partit pot variar segons les circumstàncies pròpies a les competicions, encara que podríem dir que un partit dura, com a mínim, 30 minuts (dues parts de 15 minuts). Tot i així, les competicions oficials estableixen un temps reglamentari de 2 parts de 20 minuts.

Dimensions del camp: Generalment, es juga en la meitat d'un camp de rugby convencional (70 x 50 metres). No calen pals.

Nombre de jugadors: Els equips estan constituïts per un màxim de 14 jugadors, 6 dels quals estan sobre el camp. És recomanable que els equips tinguin entre 8 i 10 jugadors per tal d'optimitzar la participació de tothom.

Puntuació: S'atorga un punt quan un jugador aplanar la pilota a la zona d'assaig o bé sobre la línia d'aquesta zona. Després que un equip marqui, el reinici del partit el fa l'equip que no ha marcat des del mig del camp amb un *Tap*.

Les bases del joc



El Toc (*touch*): Els jugadors dels dos equips han d'usar una força mínima per fer un *Touch*. Un *Touch* es pot fer sobre qualsevol part del cos d'un jugador, fins i tot sobre la roba o sobre la pilota. Però mai a la cara! Si un toc es considera massa fort es xiularà falta.

Després d'un *Touch*, el jugador en possessió del pilota s'ha d'aturar, tornar al lloc on l'han tocat, si és que ha anat més enllà, i plantar la pilota entre les cames i fer-la rodar endarrere sense pausa (això s'anomena *Rollball*).

Després del **6è Touch** la pilota passa ser de l'altre equip, que comença des del mateix punt on s'ha acabat la jugada anterior.

El Rollball: El Rollball el fa el jugador amb possessió del pilota després d'haver estat tocat. S'ha de fer en el mateix lloc on s'ha produït el toc. Si per inèrcia va més enllà, ha de recular cap al lloc on s'ha efectuat el Touch. Per fer el Rollball ha de posar-se de cara a la línia de defensa adversa fer rodar la pilota endarrere i entre les cames. La pilota no pot rodar més d'un metre endarrere, si no es xiularà falta.

Un Rollball voluntari es quan un jugador no ha estat tocat i efectua el Rollball per la inèrcia de la jugada; això no està permès i també serà sancionat amb una falta.



El **Half o mig d'obertura** és la primera persona que recull la pilota per iniciar el joc durant el Rollball. Qualsevol jugador de l'equip pot actuar de Half en un moment donat. El half no pot ser tocat mentre té la pilota. Si el toquessin, l'equip perdria la possessió de la pilota a favor de l'altre equip; que iniciaria el joc de nou amb un Rollball. El Half pot entrar amb el pilota dins de la zona d'assaig, però tampoc no pot marcar. Un jugador deixa de ser el Half en el moment en que passa la pilota a un company.

La falta: Si se li xiula una falta a un jugador, el seu equip ha de recular 10 metres i la pilota passa a pertànyer a l'altre equip, si no la tenia. El joc es reinicia amb un Tap.



Tap: Un Tap es juga de la següent manera: es col·loca el pilota a terra amb les dues mans, se li dona un copet amb el peu i es torna a agafar-lo amb les mans. El Tap tant val per reiniciar el joc després d'una falta com després d'un assaig o a l'inici del partit i també després del descans de la mitja part.

Passades: Les passades endavant es penalitzen. Quan considerem que és una passada endavant? Quan el jugador en possessió de la pilota fa una passada a un company que es troba situat per davant d'ell. Per això és convenient que tots els jugadors atacants es situïn per darrera del portador de la pilota.

Un Touch & Pass (Tocat i passada) succeeix quan un jugador passa el pilota després d'haver estat tocat. Això és penalitzat.

Fora de joc:

Un **jugador atacant** es troba en situació de fora de joc quan es troba en un punt més avançat que el company que duu la pilota. Això no és falta, però no es convenient que passi, donat que no pot rebre la pilota i a més **pot estar obstruint** els defensors, cosa que si que és falta.

Un **jugador defensor** es troba en fora de joc quan el jugador no ha reculat els 5 metres obligatoris durant el Rollball o bé els 10 metres en cas que es tracti d'un Tap. L'àrbitre ha de vetllar per la correcta situació dels jugadors defensors i si intervenen en la jugada estant en fora de joc, xiular falta.

Faltes comuns

Es considera **Over Stepping (Anar Més Enllà)** quan el jugador tocat planta la pilota més enllà del indret on l'han tocat. En aquest cas, hi haurà penalització.

Si la pilota cau al terra per la raó que sigui, la possessió canvia d'equip i el joc es reinicia amb un Rollball.

L'obstrucció en defensa també és falta. Després d'un toc, si un defensor no recula els 5 metres de forma directa cap a una posició vàlida i en canvi es queda obstruint l'atacant l'àrbitre ha d'assenyalar falta per obstrucció del defensor.



Per faltes personals menors: discutir amb un àrbitre i/o jugador, contacte amb l'espatlla, travetes, etc. El jugador haurà de seure a la banqueta de 2 a 5 minuts sense que pugui ser substituït. Per a faltes personals més greus (als ulls de l'àrbitre) o reiteració de menors, el jugador pot ser expulsat per a la resta del partit, deixant el seu equip en desavantatge.

Principis generals del joc

Anar cap endavant

En l'atac: l'objectiu és marcar més assaigs que l'equip contrari. Per això, és necessari avançar cap a la línia d'assaig. De vegades, una bona tàctica és avançar cap a les línies laterals per tal d'obrir espais per a futurs atacs.

En la defensa: s'ha d'intentar reduir l'espai i el temps de l'atacant tot avançant cap a ell per tocar-lo. Quan més ràpid pugui la defensa, menys camp guanyaran cap a la vostra línia d'assaig.

Donar sempre suport al portador del pilota: Pujar donant suport al portador del pilota donarà més opcions d'atac i més temps de possessió del pilota. Donar suport vol dir no haver de perdre metres guanyats amb una passada enrere a un company situat massa lluny. Recorda que una passada lateral està permesa i pot arribar a ser una passada molt eficient.

Intercanviar els jugadors ben sovint: Unes cames ben fresques que acaben d'entrar al camp poden fer la diferència entre perdre i guanyar. Canvieu el jugador mentre ataqueu mitjançant la zona d'intercanvis. Després d'un assaig, és bo canviar molts jugadors per tal de mantenir la intensitat.

REALITZAR CORRECTAMENT UN TAP

- Plantar la pilota al terra al lloc corresponent
- Deixar anar completament la pilota
- Tocar la pilota amb el peu en qualsevol direcció però no més d' 1 metre
- Recollir-la de forma controlada

MARCAR UN TOUCHDOWN

- Plantar la pilota sobre la línia de marca o dins la zona de marca
- No cal deixar anar la pilota per marcar un Touchdown
- El Half no pot marcar un Touchdown
- Si toquen al jugador al mateix temps que planta la pilota per marcar un Touchdown, el tocat compta
- Si toquen al jugador que porta la pilota dins la zona de marca, es reiniciarà el joc des de la línia de 5m de la línia de marca.

Per a més informació:

LES REGLES DE JOC DEL TOUCH
de la
ASSOCIACIÓ CATALANA DE TOUCH

Contacte: info@touchrugby.cat



Assegurances Catalana Occident
Grup CATALANA OCCIDENT



Touch Rugby

*Touch,
L'esport per a tothom*

Associació Catalana de Touch



Un esport mixt,



per a totes les edats



i espectacular?



...només podia ser el

Touch, l'esport per a tothom!

Guia ràpida de les normes del Touch Rugby

EFFECTUAR CORRECTAMENT UN TOC (TOUCH)

- Tant els atacants que porten la pilota com els defensors poden efectuar el toc. El toc es un contacte a qualsevol part del cos, pilota, roba o cabell, **fet amb la mínima força necessària**.
- Després de 6 tocs hi ha un canvi de possessió

EFFECTUAR CORRECTAMENT UN ROLLBALL

- Posició al lloc (mark) on s'ha fet el toc
- Mirar cap endavant, cap a la línia de marca de l'equip contrari
- Sense demora, fer rodar la pilota endarrere entre les cames i no més d' 1 metre
- El Half ha de recollir la pilota sense demora i de forma controlada

L'àrbitre avisa del número de tocs quan s'efectua un Rollball.

CANVI DE POSSESIÓ (NO ÉS PENAL)

- Pilota cau a terra
- Half tocat (capturat)
- Sisè tocat
- Half planta la pilota a la línia de marca o dins la zona de marca
- Rollball mal efectuat
- Tap mal efectuat
- Pilota surt del camp
- Jugador amb pilota toca línia de banda o surt del camp

Quan hi ha un canvi de possessió el joc es reinicia amb un ROLLBALL, la defensa s'ha de situar a 5m

INFRACCIONS DE PENALTY

- Passar la pilota endavant (FORWARD PASS)
- Jugador tocat passa la pilota (TOUCH AND PASS)
- Fer el Rollball abans de ser tocat (VOLUNTARY ROLLBALL)
- No fer el Rollball en el lloc del toc (OVERSTEPPING)
- Usar més de la mínima força per efectuar el toc
- Reclamar un toc sense haver-lo fet (PHANTOM TOUCH)
- Defensa fora de joc durant el Rollball
- Defensa fora de joc durant el Tap
- Més jugadors al camp del permès
- Fer malament una substitució
- Interrompre la continuïtat del joc
- Obstrucció
- Mal comportament

El joc es reinicia amb un TAP per a l'equip no infractor i la defensa s'ha de situar a 10 metres.