

SPELREGELDOCUMENT OLDSTARS VOETBAL

Een initiatief van het
Nationaal Ouderenfonds



Ontdek OldStars voetbal



OLDSTARS VOETBAL

Met de beweegvorm OldStars voetbal wordt er voetbal gespeeld in een team, maar dan net even anders, zodat iedereen mee kan blijven doen. Er wordt bij OldStars voetbal meer aandacht besteed aan de warming-up en balans- en strekoefeningen, er wordt niet gerend tijdens het spel en een team bestaat uit 6 veldspelers zonder keeper.

Bij alle spelhervattingen dient de tegenstander vijf meter afstand te nemen!

DE SPELREGELS

1. Rennen

Het rennen met en zonder bal is niet toegestaan, snelwandelen met de bal daarentegen wel. Rennen wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de speler is gaan rennen. Snelwandelen zonder bal mag ook.

2. Sliding

Het maken van slidings is niet toegestaan. Een sliding wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de speler de sliding heeft ingezet.

3. Indribbelen/self-pass

Indien de bal de zijlijn of achterlijn is gepasseerd wordt de bal met de voet weer het spel ingebracht. Dit kan bij een bal over de zijlijn middels indribbelen, bij een bal vanaf de achterlijn indribbelen of passen.

4. Aftrap

Het spel begint door middel van een aftrap in het midden van het speelveld. Ook na een doelpunt wordt het spel hervat door het nemen van een aftrap op die positie.

5. Buitenspel

Buitenspel is niet van toepassing.

6. Bal boven heuphoogte

De bal mag niet boven heuphoogte worden gespeeld. Een pass of schot boven heuphoogte wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de speler de bal heeft getrapt.

7. Vrije trappen, overtredingen en hoekschoppen

Spelhervattingen: aftrap, doelschop, hoeschop, bal over de zijlijn en na overtredingen zijn indirect, wat betekent dat ook na een self-pass eerst een andere speler de bal moet hebben geraakt om te kunnen scoren. De tegenpartij dient een afstand van minimaal vijf meter in acht te nemen. Hoekschoppen worden genomen vanaf de hoekpunten door middel van een intrap of indribbel.

Bij overtredingen tegen een aanvaller binnen de 5 meter lijn wordt de vrije trap genomen op de 5 meter lijn. De spelbegeleider dient een extra pion op 5 meter van het doel op de zijlijnen te plaatsen. Bij het ontnemen van een scoringskans wordt een strafschoep genomen vanaf de middenlijn, waarbij de tegenpartij binnen het speelveld, achter de bal plaats neemt.

8. Keepers

Er wordt zonder keepers gespeeld.

9. Lichamelijk contact

Lichamelijk contact is niet toegestaan. Overtredingen worden bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de overtreding is begaan.

10. Scoren

Scoren vanaf eigen helft is niet toegestaan. Zodra een speler de bal vanaf eigen helft in het doel van de tegenstander trapt, wordt het spel hervat met indribbelen of passen vanaf de achterlijn.