SPELREGELDOCUMENT OLDSTARS VOETBAL

Een initiatief van het
Nationaal Ouderenfonds

Ontdek OldStars voetbal

KNVB

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. Anders dan bij regulier voetbal wordt er bij OldStars voetbal meer aandacht besteed aan balans- en strekoefeningen, er wordt niet gerend tijdens het spel en een team bestaat uit 6 veldspelers zonder keeper. Naast deze aanpassingen wordt er ook gebruik gemaakt van het Athletic Skills Model (ASM).

Wanneer er besloten wordt om een partijtje te spelen tijdens OldStars voetbal dan is het de bedoeling dat ze de volgende spelregels toepassen.

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, hoekschop, 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 strafschop 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.

11. Afmeting van het veld

OldStars voetbal wordt gespeeld op een veld van 42 x 21 meter met minigoals en zonder keeper. De minigoals hebben een afmeting van 3 x 1 meter.