

OldStars *walking football* spelregels



Introductie

OldStars *walking football* hanteert dezelfde regels als het reguliere voetbal met een aantal uitzonderingen. De spelregels dragen voor een belangrijk deel bij aan het spelplezier. Het respecteren van de regels door de doelgroep betekent dat het plezier in het spel maximaal ervaren wordt. Vanuit deze gedachte zijn de regels ook opgezet.

Uiteraard zijn de deelnemers fanatiek en willen zij graag winnen. Maar winnen staat niet voorop bij OldStars *walking football*. Verantwoord bewegen, meedoen, ontmoeten en gezelligheid wel. De scheidsrechter maakt uiteraard eens een fout, evenals de deelnemers. Accepteer de beslissingen van de scheids ten alle tijden en het hou het leuk met elkaar.

OldStars *walking football* kent een uitgebreid beschreven gedachtengoed. Dit gedachtengoed is, inclusief richtlijnen daarvoor, opgenomen in het visiedocument van de spelvorm. Het handhaven van de spelregels betreft dus niet alleen de spelregels (richtlijn vier van het visiedocument), maar juist ook de sociale spelregels. Deze sociale regels zijn 1) fysiek fit zijn, 2) sociaal fit zijn en 3) toernooien, competitie en uitwisselingen. Voor het plezier in de spelvorm is het belangrijk dat zowel de sociale regels en de spelregels gevolgd worden.



De tien gouden regels van OldStars walking football zijn:

1. **Rennen** Pagina 5
Het rennen met en zonder bal is niet toegestaan. Rennen wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de speler is gaan rennen.
2. **Sliding** Pagina 5
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. **Intrap en indribbel** Pagina 5
Indien de bal de zijlijn of achterlijn is gepasseerd wordt de bal met de voet weer het spel ingebracht. Dit kan door in te trappen of in te dribbelen. De tegenpartij dient een afstand van minimaal drie meter in acht nemen.
4. **Aftrap** Pagina 6
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. De tegenpartij dient een afstand van minimaal drie meter in acht nemen.
5. **Buitenspel** Pagina 6
Buitenspel is niet van toepassing op OldStars walking football.
6. **Bal boven heuphoogte** Pagina 6
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** Pagina 7
Een vrije trap is te allen tijde indirect. De tegenpartij dient een afstand van minimaal drie meter in acht nemen. Hoekschoppen worden genomen vanaf de hoekpunten door middel van een intrap of indribbel. Ook daarbij geldt dat de tegenstander minimaal drie meter afstand moet hebben van de bal.



8. **Keepers** Pagina 9
Er wordt zonder keepers gespeeld.
9. **Lichamelijk contact** Pagina 9
Lichamelijk contact is niet toegestaan. Een [schouder]duw of vasthouden wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de overtreding is begaan.
10. **Scoren** Pagina 9
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 intrappen vanaf de achterlijn.

Lees deze **tien** regels en hun uitgebreide toelichting goed voor het vergroten van het spelplezier.

De overige richtlijnen voor OldStars walking football zijn:

1. **Spelersaantal**..... Pagina 10
Een complete ploeg in het veld bestaat uit zes veldspelers. Er wordt gespeeld zonder keeper.
2. **Wissels** Pagina 10
Teams mogen doorlopend wisselen. De speler die het veld betreedt mag dit pas doen nadat de speler die het veld verlaat volledig uit het speelveld is. Het wisselen gebeurt langs het veld ter hoogte van de middenlijn. Er mag alleen gewisseld worden indien het spel dood ligt.
3. **Leeftijd**..... Pagina 10
OldStars walking football kent geen minimale en maximale leeftijdsgrens. Echter, wij hanteren een minimale leeftijd van 60 jaar. Uiteraard is iedereen welkom om mee te doen mits hij/zij zich aan de spelregels houdt.
4. **Wedstrijdduur** Pagina 10
Indien er in wedstrijd- en/of toernooiverband gespeeld wordt is de duur van één wedstrijd 1 x 15 minuten. Gaat het om overige (training-)activiteiten, dan kunnen teams dit zelf bepalen.
5. **Doel**..... Pagina 10
De doelen hebben bij voorkeur een afmeting van drie meter breed en één meter hoog. De vereniging kan gebruik maken van de bestaande mini-pupillendoeltjes. Er staan geen keepers op doel.
6. **Veldafmeting**..... Pagina 11
De afmeting van het veld is 25 meter breed en 40 meter lang afhankelijk van het aantal spelers. Het speelveld kan groter gemaakt worden naarmate het aantal spelers toeneemt. Het speelveld kan worden gemarkeerd door pionnen. Een duidelijke middenlijn wordt aanbevolen, in verband met het niet mogen scoren van eigen helft.



7. **Wedstrijdbal** Pagina 11
Bij voorkeur wordt er gespeeld met balgrootte nummer 5, gewicht +/- 3320 gram.
8. **Scheidsrechter**..... Pagina 11
De wedstrijden worden geleid door een spelbegeleider van de organiserende vereniging.
9. **Spelersuitrusting**..... Pagina 11
Om het spel te spelen moeten de spelers uitgerust zijn met een voetbalshirt, een voetbalbroek, voetbalkousen, scheenbeschermers en voetbalschoenen die geschikt zijn voor de ondergrond waarop gespeeld wordt.

Regel 1: Rennen

Het rennen met en zonder bal is niet toegestaan. Rennen houdt in dat er een moment in de lucht is waarbij beide voeten de grond niet raken, bij wandelen en snelwandelen is er altijd één voet aan de grond.

- Rennen wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de speler is gaan rennen;
- Indien er een doelpunt wordt voorkomen door toch te rennen wordt er een penalty vanaf de middenstip genomen. Alle spelers dienen dan achter de bal te staan.

Regel 2: Sliding

Het maken van slidings is niet toegestaan. Indien een speler toch een sliding maakt wordt een indirecte vrije trap toegekend aan de tegenstander. Wanneer hiermee een doelpunt voorkomen wordt mag vanaf de middenstip een 'penalty' genomen worden zonder keeper op doel.

Regel 3: Intrap/indribbel

Een intrap en indribbel is de manier om het spel te hervatten. Uit een intrap of indribbel mag niet direct worden gescoord.

- Indien de bal de zijlijn of achterlijn is gepasseerd is de bal uit;
- De bal dient met de voet weer in het spel gebracht te worden. Dit kan door intrappen of indribbelen, de speler is vrij om zelf een keuze te maken;
- De tegenpartij dient een afstand van minimaal drie meter in acht nemen.

De bal is uit het spel wanneer:

- De bal in zijn volledigheid de achterlijn heeft gepasseerd, zowel over de grond als door de lucht;
- De bal volledig de zijlijn heeft gepasseerd, zowel over de grond als door de lucht;
- De bal in zijn volledigheid de doellijn (in het doel) heeft gepasseerd, zowel over de grond als door de lucht;
- De scheidsrechter het spel heeft stopgezet.

De bal is op alle andere momenten in het spel, ook wanneer de bal:

- Tegen de paal van het doel aankomt en terugkaatst in het speelveld;
- Tegen een pion langs het veld aankomt en terugkaatst in het speelveld;
- Op het speelveld tegen de scheidsrechter aankomt.

De intrap of indribbel wordt toegekend aan de tegenpartij van de speler die de bal als laatst raakte voordat de bal het speelveld heeft verlaten.

De bal wordt in het spel gebracht op de plek waar de bal het speelveld heeft verlaten. Indien de bal over de achterlijn is uitgegaan door de verdedigende partij, wordt de bal in het spel gebracht in de hoek waarbij de bal is uitgegaan. De bal wordt in het spel gebracht door middel van een intrap of een indribbel.

Indien de bal het veld verlaat over de achterlijn door de aanvallende partij, wordt het spel hervat met een indribbel of intrap door de verdedigende partij. De verdedigende speler mag de bal tot maximaal 3 meter van zijn doel afleggen.

Voor de indribbel en intrap gelden dezelfde procedures als bij de indirecte vrije trap. Zie regel 7.

Regel 4: Aftrap

De aftrap is een manier op het spel te beginnen:

- Aan het begin van de wedstrijd;
- Nadat er is gescoord;
- Aan het begin van de tweede helft.

De tegenpartij moet een afstand van minimaal 3 meter in acht nemen. Het team dat de toss wint, beslist welk doel ze wensen aan te vallen in de eerste helft of in de gehele wedstrijd indien er niet van speelhelft wordt gewisseld. Het andere team mag de aftrap nemen. De winnaar van de toss mag ook de aftrap kiezen. In dat geval mag de andere partij de speelhelft kiezen.

Aftrap procedure:

- Alle spelers staan op hun eigen speelhelft;
- De tegenstanders van het team dat de aftrap neemt houden minimaal 3 meter afstand totdat de bal in het spel is;
- De bal ligt stil in het midden van het speelveld;
- De scheidsrechter geeft een signaal;
- De bal is in het spel wanneer de bal wordt verplaatst van de middenstip, dit mag zowel door de bal te passen of te dribbelen in zowel voor- als achterwaartse richting.

Regel 5: Buitenspel

Buitenspel is niet van toepassing op OldStars *walking football*.



Regel 6: Bal boven heuphoogte

De bal mag niet boven heuphoogte worden gespeeld.

- Het is aan de scheidsrechter om te bepalen wanneer een bal wel of niet boven heuphoogte wordt gespeeld;
- Wanneer een bal boven heuphoogte wordt gespeeld, dan wordt een indirecte vrije trap toegekend aan het andere team, op de plek waar de bal te hoog werd gespeeld. Dit is de plek waar de speler de bal schoot, dat is niet perse de plek waar de bal boven heuphoogte kwam;
- Een bal kan door de lucht worden geschoten zolang de bal onder heuphoogte blijft;
- Wanneer deze bal onderweg van richting wordt veranderd en dan boven heuphoogte komt dan wordt een indirecte vrije trap toegekend aan de tegenpartij van de speler die de bal als laatst raakte voordat deze boven heuphoogte kwam.

Regel 7: Vrije trap en hoekschoppen

Vrije trap

Een vrije trap is ten alle tijden indirect. Afstand van de tegenstander bedraagt min. 3 meter.

- Een vrije trap wordt altijd indirect genomen;
- Bij een indirecte vrije trap kan er alleen worden gescoord wanneer de bal eerst door een andere speler wordt geraakt voordat deze in het doel gaat;
- Alle tegenstanders moeten minimaal 3 meter afstand houden van de bal totdat deze in het spel wordt gebracht;
- De bal is in het spel op het moment dat deze wordt geraakt door een speler van het team aan wie de vrije trap is toegekend;
- Een indirecte vrije trap kan zowel worden genomen door te passen als door te dribbelen. De bal moet stil liggen voordat de vrije trap wordt genomen;
- Wanneer een vrije trap wordt genomen en een tegenstander is dichterbij de bal dan 3 meter, dan wordt de vrije trap opnieuw genomen;
- Indien een speler van de tegenpartij regelmatig bewust voor de bal blijft staan met een afstand minder dan 3 meter met de intentie het spel moedwillig te verstoren mag de scheidsrechter beslissen om deze speler te bestraffen met een tijdstraf van 2 minuten.

Een indirecte vrije trap

Een indirecte vrije trap wordt toegekend aan de tegenpartij indien een speler één van de volgende overtredingen begaat op een manier die door de scheidsrechter wordt beoordeeld als zorgeloos, roekeloos, onzorgvuldig of bij het gebruik van veel kracht. Of in strijd is met de beginselen van het spel namelijk: spelplezier.

- Haakt of heeft de intentie om een tegenstander te haken;
- Springt naar een tegenstander;
- Een tegenstander aanvalt – zelfs met de schouder;
- Slaat of probeert een tegenstander te slaan;
- Een tegenstander tackelt;
- Een tegenstander duwt.

Een indirecte vrije trap kan ook worden toegekend aan de tegenpartij indien een speler:

- Een tegenstander vasthoudt of bespuugt;
- Een sliding maakt in een poging om de bal te spelen wanneer een tegenstander de bal speelt;
- Een sliding maakt om een bal te onderscheppen zonder omstanders in de buurt;
- de bal bewust met de hand raakt wanneer de bal onder heuphoogte blijft;
- Speelt op een gevaarlijke en/of roekeloze manier;
- Bewust het spelverloop van de tegenstander belemmert wanneer de bal niet in het spel is;
- Een andere overtreding maakt, die hierboven niet is genoemd, waarvoor het spel wordt stopgezet om een speler te straffen;
- Spelbederf in de breedste zin van het woord.

Sancties

Naast het toekennen van een indirecte vrije trap kan de scheidsrechter een tijdstraf geven of een speler definitief uit het spel te verwijderen door middel van een rode kaart.

Tijdstraffen

Een speler kan voor 2 minuten van het speelveld worden verwijderd wanneer de scheidsrechter dat aangeeft. Een speler kan een tijdstraf krijgen indien deze de volgende overtredingen begaat:

- Onsportief gedrag;
- Zich meerdere malen niet houdt aan de spelregels;
- Een spelhervatting opzettelijk vertraagt;
- Ontevredenheid over scheidsrechtelijke beslissingen laat merken door middel van woord en/of gebaar;
- Zich [meerdere malen] niet houdt aan de minimale afstand wanneer een bal in het spel wordt gebracht;
- Het speelveld betreedt of verlaat op incorrecte wijze en zich niet houdt aan de wisselprocedures;

- Het speelveld verlaat zonder toestemming van de scheidsrechter zonder dat er een wissel plaatsvindt;
- Een doelpunt voorkomt van de tegenpartij door een overtreding te maken die wordt bestraft met een indirecte vrije trap;
- Een reële scoringskans van de tegenpartij ontnemt door een overtreding te maken die wordt bestraft met een indirecte vrije trap.

Voor elk van deze overtreding wordt een indirecte vrije trap toegekend aan de tegenstander.

De rode kaart

Een speler wordt van het veld gestuurd en de rode kaart getoond wanneer die persoon een van de volgende overtredingen begaat:

- Is schuldig aan gemeen spel;
- Is schuldig aan gewelddadig gedrag;
- Een tegenstander of welke persoon dan ook bespuugt;
- Het gebruik maken van beledigende taal;
- Voor de derde keer een tijdsraf ontvangt;
- Bedreigende taal;
- Zich op een racistische manier uitlaat;
- Zich op een discriminerende manier uitlaat.

Wanneer het spel wordt stopgezet voor een speler die van het veld wordt gestuurd voor een rode kaart of een tijdsraf, wordt het spel hervat op de plek waar de overtreding plaatsvond waarvoor de straf werd toegekend.

Penalty

In gevallen van een penalty zoals hierboven aangegeven zal de bal op de middenstip gelegd worden. Een deelnemer mag de bal op doel schieten. De tegenstanders en medespelers dienen achter de bal te staan. Er mag pas ingelopen worden zodra de bal terugkeert in het speelveld. Een penalty kan alleen worden gegeven voor een gemaakte overtreding op de eigen helft van de verdedigende partij. Een penalty wordt in de volgende gevallen toegekend:



- Het voorkomen van een doelpunt door het rennen van een speler van de verdedigende partij
- Het voorkomen van een doelpunt door een overtreding van een speler van de verdedigende partij. Onder een overtreding wordt verstaan:
 - *Het duwen van de tegenstander*
 - *Het maken van een sliding*
 - *Het vasthouden van de tegenstander*
 - *Het inzetten van een tackle*

Hoekschoppen

Hoekschoppen worden genomen vanaf de hoekpunten door middel van een intrap of indribbel. Ook daarbij geldt dat de tegenstander minimaal drie meter afstand moet hebben van de bal. Een hoekschop wordt toegekend zodra de bal over de achterlijn is gegaan door de verdedigende partij. De bal wordt in het spel gebracht in de hoek waarbij de bal is uitgegaan.

Regel 8: Keepers

OldStars *walking football* wordt gespeeld zonder keepers. In het hele veld mag de bal niet met de hand worden gespeeld.

Regel 9: Lichamelijk contact

Onder lichamelijk contact wordt zowel bewust als onbewust lichamelijk contact verstaan. Het is aan de scheidsrechter om te bepalen wanneer lichamelijk contact plaatsvindt. Lichamelijk contact wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de plek waar het lichamelijke contact heeft plaatsgevonden.

Regel 10: Scoren

Een doelpunt wordt gescoord wanneer de bal vanaf de helft van de tegenstander wordt geraakt en volledig de doellijn passeert, tussen de doelpalen en de lat van het doel. Het team dat de meeste doelpunten scoort is de winnaar. Wanneer beide teams evenveel doelpunten scoren, eindigt de wedstrijd in een gelijkspel.

Wanneer een wedstrijd eindigt in een gelijkspel, mogen de organisatoren bepalen of ze gebruik maken van een verlenging, penalty's, shoot-outs of andere procedures om de winnaar van de wedstrijd te bepalen.



Richtlijn 1: Spelersaantal

Een complete Oldstars *walking football*-ploeg bestaat uit 6 spelers. Wij adviseren om minimaal 3 wisselerspelers te hebben. Er is geen keeper. Uiteraard kan OldStars *walking football* ook gespeeld worden in grotere of kleinere teams. Echter uit onze ervaring is gebleken dat zes spelers het ideale aantal is.

Richtlijn 2: Wissels

Wisselbeleid

Het maximaal aantal wissels dat tegelijkertijd het veld betreedt is drie. Er mag onbepaald worden gewisseld. Een speler die uit het veld is gewisseld, mag in dezelfde wedstrijd weer het veld betreden als wissel voor een andere speler. Een wissel wordt gemaakt wanneer de bal niet in het spel is, waarbij aan de volgende condities moet worden voldaan:

- De speler die het veld betreedt mag dit pas doen nadat de speler die het veld verlaat volledig uit het speelveld is;
- De speler die het veld verlaat moet dit doen op de middenlijn.

Sancties

Wanneer een wisselerspeler het veld betreedt voordat de andere speler het veld heeft verlaten, wordt:

- Het spel stopgezet;
 - De speler die het veld heeft betreden wordt verzocht het veld te verlaten;
 - De speler moet voor 2 minuten het veld verlaten. Op het teken van de scheidsrechter mag hij het veld weer betreden;
 - Het spel wordt hervat met een indirecte vrije trap voor de tegenpartij op de plek waar de bal was op het moment dat het spel werd stopgezet.
-

Richtlijn 3: Leeftijd

OldStars *walking football* kent geen minimale en maximale leeftijdsgrens. Echter, wij hanteren een advies voor een minimale leeftijd van 60 jaar. Uiteraard is iedereen welkom om mee te doen mits hij/zij zich aan de spelregels houdt. Lokaal is er de vrijheid om met trainingen af te wijken van de leeftijdsgrens om eventueel kwetsbare groepen mee te laten doen aan trainingen. Meer hierover is opgenomen in het [visiedocument OldStars walking football](#).

Richtlijn 4: De wedstrijdduur

Bij een onderlinge wedstrijd tussen twee teams wordt de duur van de wedstrijd verdeeld in twee gelijke perioden van minimaal 5 minuten en maximaal 25 minuten. Op OldStars-evenementen worden wedstrijden gespeeld van 15 minuten zonder te wisselen van speelhelft. Indien een wedstrijd eindigt in een gelijkspel, dan mogen de organisatoren bepalen of er extra tijd wordt toegekend of dat er een andere procedure zal plaatsvinden.

Richtlijn 5: Doel

De doelen hebben bij voorkeur een afmeting van drie meter breed en één meter hoog. De vereniging kan gebruik maken van de bestaande mini-pupillendoeltjes. Er staan geen keepers op doel.

Richtlijn 6: Veldafmeting

Het speelveld moet een rechthoekige vorm hebben. De lengte van de zijlijn moet langer zijn dan de lengte van de doellijn.

Voor 6 tegen 6 OldStars *walking football* worden de volgende afmetingen gehanteerd:

- Lengte: 40 meter
- Breedte: 25 meter

Het speelveld wordt gemarkeerd door lijnen. Het speelveld wordt gedeeld in twee gelijke helften door de middenlijn. In het midden van de middenlijn bevindt de middenstip. Een duidelijke markering van de middenlijn wordt aanbevolen, aangezien scoren van eigen helft niet toegestaan is.

In tegenstelling tot regulier voetbal is er geen zestienmeterlijn, geen vijfmeterlijn en geen penaltystip. Er kan een doelgebied aanwezig zijn, maar is niet noodzakelijk. Indien er een doelgebied aanwezig is, dan heeft dit gebied vergelijkbaar met het doelgebied bij zaalvoetbal.

Richtlijn 7: De wedstrijdbal

De kwaliteit en grootte van de bal moet aan de volgende voorwaarden voldoen:

- Rondvormig;
- Gemaakt van leer of een ander geschikt materiaal;
- Grootte 5 of 6;
- Gewicht van 3250 gram.

Indien de bal onspeelbaar is gedurende de wedstrijd wordt het spel stopgezet. Het spel wordt hervat door een scheidsrechterbal op de plek waar de bal voor het eerst onspeelbaar werd. Indien de bal onspeelbaar is tijdens een 'dood'-spelmoment

wordt het spel hervat volgens de algemene spelregels. De bal mag niet worden gewisseld tijdens de wedstrijden zonder toestemming van de scheidsrechter.

Richtlijn 8: Scheidsrechter

De wedstrijden worden geleid door een spelbegeleider.

Richtlijn 9: Spelersuitrusting

Een speler mag geen kleding, of andere materialen, dragen die gevaarlijk kunnen zijn voor hemzelf of voor andere spelers, inclusief elke vorm van sieraden. Sieraden moeten af worden gedaan. De basisuitrusting van een speler bestaat uit:

- Een voetbalshirt;
- Een voetbalbroek;
- Voetbalsokken;
- Scheenbeschermers;
- Schoenen – het type schoenen dat moet worden gedragen is afhankelijk van de ondergrond. Dit zullen veelal voetbal- of kunstgrasschoenen zijn.



Meer informatie

Voor vragen over OldStars *walking football* kun je contact opnemen met Johan Annema, projectleider OldStars Nationaal Ouderenfonds, via e-mail j.annema@ouderenfonds.nl of telefoon 06 - 144 434 20.



OldStars *walking football* wordt mede mogelijk gemaakt door:

