

# OldStars *walking handball* spelregels



# Introductie

OldStars *walking handball* hanteert dezelfde regels als het reguliere handbalspel bij de F-jeugd 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 bij OldStars *walking handball* staat winnen niet voorop. Verantwoord bewegen, meedoen, ontmoeten en gezelligheid wel.

OldStars *walking handball* kent een uitgebreid beschreven gedachtengoed. Dit gedachtengoed is, inclusief richtlijnen daarvoor, opgenomen in het visie-document van de spelvorm. Het handhaven van de spelregels betreft dus niet alleen de spelregels, 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 als de spelregels gevolgd worden.



## 1. Afmeting veld en aantal spelers

Er wordt gespeeld op een regulier mini-handbalveld (F-jeugd):

- Lengte 20 meter (= lengte van regulier mini-handbalveld).
- Breedte minimaal 12 en maximaal 16 meter (indien geen F-jeugdbelijning aanwezig dan kan hiervoor vaak de belijning van een basketbalveld gebruikt worden).
- Halve cirkels aan beide kanten met een straal van 5 meter (indien niet aanwezig dan kunnen deze cirkels bijvoorbeeld met geschikt tape gemaakt worden).

OldStars *walking handball* wordt gespeeld met drie veldspelers en een keeper. De keeper speelt mee in de aanval, zodat er telkens een overtalsituatie ontstaat. Elke speler mag als keeper op doel staan, uiteraard wel maar één persoon tegelijk.

## 2. Spelmaterialen

- Er wordt gespeeld met aangepaste doelen; de eenvoudig te monteren doeltjes van 170 centimeter hoog en 240 centimeter breed.
- Er wordt gespeeld met een aangepaste handbal, dit is een zachte bal (F-jeugd).

## 3. Speeltijd en wissels

De lengte van de wedstrijd kan verschillen (toernooivorm). Wedstrijden duren telkens 20 minuten. Wisselen mag de gehele wedstrijd bij de eigen wisselbank. Er mag onbeperkt gewisseld worden.

## 4. Bewegen met en zonder bal

Het rennen en springen met en zonder bal is niet toegestaan. Rennen en springen wordt bestraft met een vrije worp voor de tegenstander op de positie waar de speler is gaan rennen of springen. Een speler moet ten alle tijden minimaal één gedeelte van een voet aan de grond houden.

Met de bal in de hand mag een speler maximaal drie stappen maken. Hierna kan de speler dribbelen of passen. Dribbelen mag aaneengesloten, zodra de speler de bal vast pakt mag deze nog maximaal drie stappen maken, hierna moet de bal gespeeld worden.

## 5. Verdedigen

Lichamelijk contact is niet toegestaan. Een duw, vasthouden of blokkeren wordt bestraft met een vrije worp op de positie waar de overtreding is begaan. De bal mag niet uit de hand van de aanvaller getikt of geslagen worden. Verdedigers proberen tijdens het spel de bal te onderscheppen (dus geen 'mandekking'/contactverdedigen). De verdedigers mogen niet in het doelgebied komen, dit is alleen voor de doelverdediger, hier staat alleen één keeper van de verdedigende partij.

## 6. Inworp

Indien de bal de zijlijn of achterlijn is gepasseerd wordt de bal met de handen weer het spel ingebracht. Dit kan met een vrije inworp. De tegenpartij dient een afstand van minimaal drie meter in acht nemen. Wanneer de bal over de achterlijn gaat neemt de keeper altijd de inworp (geen hoekworp).

## 7. Scoren

Er moet gescoord worden van buiten het doelgebied (straal van vijf meter). Na een doelpunt wordt er direct doorgespeeld (geen inworp vanaf het midden van het veld). De keeper brengt de bal weer in het spel.

## 8. Spelbegeleiding

Er is één spelleider die het spel begeleidt. De spelregels worden bewaakt in de geest van het spel, waarbij sportiviteit en plezier centraal staan.





**Meer informatie**

Voor vragen over OldStars walking handball kun je contact opnemen met Johan Annema, projectleider OldStars Nationaal Ouderenfonds, via e-mail [j.annema@ouderenfonds.nl](mailto:j.annema@ouderenfonds.nl) of telefoon 06 - 144 434 20.