

OLDSTARS HOCKEY DE SPELREGELS

Een initiatief van het
Nationaal Ouderenfonds



Ontdek
OldStars
hockey

 **Old
Stars** / hockey

OLDSTARS HOCKEY

Bij OldStars hockey bestaat de training uit een warming-up met verschillende beweegoefeningen, gevolgd door een hockeyspel op een kleiner veld, zonder slaan. Op deze manier kunnen deelnemers werken aan een betere coördinatie en motoriek.

Onderstaande spelregels kunnen worden toegepast voor het OldStars hockeyspel als onderdeel van de OldStars training.

DE SPELREGELS

1. Aantal spelers

Een team bestaat uit 5 spelers (wisselers niet meegerekend). Een team bestaat uit mannen en/of vrouwen. Bij mix moeten er minimaal twee spelers van beide geslachten deelnemen aan het spel.

2. Doelen en scoren

Er wordt gespeeld met reguliere doelen (alleen plankhoogte telt). Er wordt gespeeld zonder keepers.

Er mag van elke plek op het veld worden gescoord. Een geldig doelpunt wordt gescoord door de ene partij als de bal in zijn geheel de doellijn passeert. Nadat er een doelpunt wordt gemaakt neemt het team waarbij het doelpunt is gescoord de bal uit vanaf het midden van het veld.

3. Speelveld

Het speelveld bedraagt 23 meter x 27,5 meter (1/8 hockeyveld)

4. De speelduur

De speelduur bedraagt twee keer 15 minuten

5. De bal

- a. Er wordt gespeeld met reguliere bal
- b. De bal moet onder de knie blijven
- c. Het slaan van de bal is niet toegestaan
- d. De bal mag het lichaam niet raken
- e. Een stilstaande speler die de bal aanneemt, mag niet worden aangevallen
- f. Een minder mobiele speler moet de gelegenheid worden gegeven een bal aan te nemen

6. Hockeystick

Er wordt gespeeld met een reguliere hockeystick

7. Geen aanraking

De spelers mogen elkaar niet raken (niet met het lichaam en niet met de stick)

8. Als de bal het speelveld verlaat

- a. Via de zijlijn: dan wordt de bal op de plaats waar de bal het speelveld heeft verlaten ingeslagen door de partij die de bal niet het laatste heeft aangeraakt.
- b. Via de achterlijn:
 - Als de bal het laatste is geraakt door de verdedigende partij, wordt een hoekslag genomen op circa 5 meter van de achterlijn op de zijlijn door de aanvallende partij;
 - Als de bal het laatste is aangeraakt door de aanvallende partij, wordt de bal circa 3 meter van het doel van de verdedigende partij ingeslagen;
 - Bij een doelpunt wordt de bal uitgenomen op de middenstip door de partij waarbij net een doelpunt is gescoord

9. Spelbegeleider

Er is één spelbegeleider die het spel begeleidt en de spelregels handhaaft

10. Overtreding

Als er een overtreding wordt gemaakt wordt er een vrije slag toegekend op de plek waar de overtreding wordt gemaakt aan de andere partij

11. Spelhervatting

Voor alle spelhervattingen geldt dat de spelers van de partij die de bal niet in beweging brengt een afstand van ca. 5 meter in acht nemen