

OLDSTARS BADMINTON SPELREGELS

**BLIJVEN BEWEGEN
DOE JE SAMEN!**

OLDSTARS BADMINTON

Met OldStars badminton wordt er badminton gespeeld, maar dan net even anders op een verkleind veld. Er wordt extra aandacht besteed aan de warming-up en balans- en strekoefeningen.

De onderstaande spelregels kunnen worden toegepast voor het OldStars badmintonspel als onderdeel van de OldStars training.

De spelregels

1. Speelveld en spelmaterialen

- a. De afmetingen van het speelveld zijn:
 - Het speelveld is de normale breedte van het badmintonveld dubbelspel;
 - De lengte van het speelveld is korter door het weghalen van het vlak voor de eerste lijn en het vlak achter de eerste servicelijn;
 - De nethoogte is zoals gebruikelijk bij senioren, 155 cm ter hoogte van de dubbellijn, 152,5 cm in het midden van de baan.
- b. Er wordt bij voorkeur gespeeld met veren shuttles, dit is beter voor de belasting van de arm. Duurzaamheid en daarmee kostenpost speelt een minder grote rol doordat er minder hard geslagen wordt.



OLDSTARS BADMINTON

2. Speelduur

Elke wedstrijd bestaat uit 2 sets tot 11 met tussen beide sets een pauze van 2 minuten.

3. Overige spelregels

- a. Men mag per wedstrijd een koppel vormen vanuit maximaal 3 spelers.
- b. Inwisselen van een speler kan op het moment dat een van beide teams de stand van 6 punten heeft bereikt, of bij de set wissel op 11 punten.
- c. Een set win je door 11 punten te halen, er is geen verlenging.
- d. Valt een speler uit, kan je vanuit je 'team' altijd invallen. De uitgevallen speler kan gedurende de wedstrijd niet meer indraaien.
- e. Het vak voor de eerste servicelijn en achter de eerste achterlijn is tijdens het hele spel uit. Bij de service ook het vak recht tegenover de serveerder. De zijlijnen van het dubbelveld worden gebruikt als lijn.
- f. Na een gespeelde wedstrijd worden nieuwe

tegenstanders gezocht. Ook onderling kunnen binnen de teams wijzigingen gemaakt worden. Dit stimuleert de integratie.

4. Fair play

- a. De trainingen en wedstrijden zijn gebaseerd op wederzijds respect, sociale integratie en fair play.
- a. Er is een spelleider die het spel begeleidt. De spelregels worden bewaakt in de geest van het spel, waarbij sportiviteit en plezier centraal staan.
- a. Iedereen die betrokken is bij deze trainingen en competitie worden geacht deze normen en waarden te volgen.



MEER INFORMATIE

Kijk voor meer informatie of bij vragen op oldstars.nl
of stuur een e-mail naar oldstars@ouderenfonds.nl

OldStars is een initiatief van het
Nationaal Ouderenfonds.

EEN INITIATIEF VAN



NATIONAAL
OUDERENFONDS