

OLDSTARS HANDBAL SPELREGELS

**BLIJVEN BEWEGEN
DOE JE SAMEN!**

OLDSTARS HANDBAL

Met de beweegvorm OldStars handbal wordt er handbal gespeeld in een team, maar dan net even anders, zodat iedereen mee kan blijven doen.

Bij OldStars handbal wordt er meer aandacht gegeven aan de warming-up en verschillende oefeningen in spelvorm. OldStars handbal wordt gespeeld met een zachte bal en er wordt niet gerend.

De spelregels

1. Afmeting veld en aantal spelers

- Er wordt gespeeld op een regulier mini-handbalveld (F-jeugd):
- Lengte 20 meter
- 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 handbal 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.



OLDSTARS HANDBAL

2. Spelmaterialen

- a. Er wordt gespeeld met aangepaste doelen: de eenvoudig te monteren doeltjes van Quickplay van 170 cm hoog en 240 cm breed
- b. Er wordt gespeeld met een aangepaste handbal: een zachte bal die wel stuitert (F-jeugd, zacht, maat 0)

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 3 stappen maken. Hierna kan de speler dribbelen of passen. Dribbelen mag aaneengesloten, zodra de speler de bal vastpakt mag deze nog maximaal 3 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'/contact verdedigen). De verdedigers mogen niet in het doelgebied komen, dit is alleen voor de doelverdediger, hier staat alleen één keeper van de verdedigende partij.



OLDSTARS HANDBAL

6. Inworp

Indien de bal de zijlijn of achterlijn is gepasseerd wordt de bal met de handen weer in het spel gebracht. Dit kan met een vrij inworp. De tegenpartij dient een afstand van minimaal drie meter in acht te 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 5 meter). Men kan alleen scoren als het hele team op de helft van de verdedigende partij is. 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

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