

OLDSTARS KORFBAL SPELREGELS

**BLIJVEN BEWEGEN
DOE JE SAMEN!**

OLD
STARS


NATIONAAL
OUDERENFONDS



OLDSTARS KORFBAL

Met OldStars korfbal wordt er korfbal gespeeld in een team, maar dan net even anders, zodat iedereen mee kan blijven doen. Er wordt bij OldStars korfbal meer aandacht besteed aan de warming-up en balans- en strekoefeningen. Er wordt niet gerend en de korf hangt lager.

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

Spelbedoeling

1. De aanvallende partij moet scoren in de korf van de verdedigende partij. De aanvallende partij houdt de bal in bezit door hem over te gooien. Met de bal in de hand mag er niet gewandeld worden. De verdedigende partij probeert tijdens het spel de bal te onderscheppen. Als de bal onderschept is wordt die partij de aanvallende partij.
2. Als de bal door de korf van de tegenpartij is gegooid heeft het team één doelpunt. De partij die het doelpunt tegen krijgt mag hierna de bal in het midden van het veld uitnemen. De partij die aan het einde van de wedstrijd de bal het meeste aantal keren door de korf van de tegenpartij heeft gegooid is winnaar.
3. Hebben beide teams een gelijk aantal doelpunten gemaakt dan volgen strafworpen om een beslissing te creëren.



OLDSTARS KORFBAL

Spelbepalingen

1. Een team bestaat uit vier spelers. Twee teams spelen dus vier tegen vier tegen elkaar. Er is geen vaste verhouding tussen mannen / vrouwen).
2. Er mag onbeperkt (terug)gewisseld worden.
3. Spelmateriaal:
 - a. Er wordt gespeeld op een korf van drie meter hoogte
 - b. Er wordt gespeeld met balnummer vijf
4. Veldafmeting:
 - a. Zaal: 20 bij 10 meter, korven staan op vijf meter van de achterlijn
 - b. Veld: 24 bij 12 meter, korven staan op zes meter van de achterlijn
5. De duur van de wedstrijd(en) is vier keer vijf minuten. Korte pauze (twee minuten) na het eerste en derde kwart. Na het tweede kwart vijf minuten pauze.

Spelregels

1. Er mag altijd geschoten worden, echter wel als alle vier spelers de denkbeeldige middellijn zijn gepasseerd
2. Er moet altijd één voet contact houden met de grond (hiermee wordt voorkomen dat er gesprongen of gerend gaat worden)
3. Er is geen fysiek contact
4. Je hebt beschermd balbezit, de bal mag dus niet uit de handen getikt of gepakt worden
5. Er wordt gespeeld zonder scheidsrechter. Men corrigeert elkaar of speelt 'steen, papier, schaar'
6. Bij 'overtreding' van de regels, volgt een vrije bal op tweeënhalf meter van de korf. Er mag daaruit niet in één keer gescoord worden

Opmerking

Er is ruimte voor variatie en aanpassingen indien de situatie daarom vraagt:

- Grootte van de bal
- Grootte van de korf
- Hoogte van de paal
- Afmetingen van het veld
- Aantal spelers
- Creëren van overtalsituatie voor de aanvallende partij

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