

# OLDSTARS RUGBY SPELREGELS

**BLIJVEN BEWEGEN  
DOE JE SAMEN!**

# OLDSTARS BOKSEN

**De beweegvorm OldStars rugby is een variant van rugby zonder fysiek contact, waardoor iedereen het veilig kan spelen.**

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

## **De spelregels**

### **Aantal spelers**

Dit is afhankelijk van de locatie en de mogelijkheden van de spelers. Normaal gesproken zijn er 5 tot 10 spelers per team. De teams zijn gemixt en worden gevormd met een mix van zowel mannen als vrouwen.

### **Speeltijd en wissels**

Elke wedstrijd wordt gespeeld in vier kwarten die elk tot 5 minuten duren. De rust periodes duren een minuut, zodat er tijd is om wat te drinken en elkaar te coachen.

### **Materiaal**

Spelers gebruiken een normale rugbybal maat 4. Indien er indoor wordt gespeeld kan er een foambal of beach rugbybal gebruikt worden. Het spel kan binnen en buiten gespeeld worden, dit is afhankelijk van de beschikbare locatie. Het kan op gras gespeeld worden, maar ook op andere ondergronden, zoals in sporthallen.



# OLDSTARS BOKSEN

## Gooien en lopen

Spelers moeten de bal in twee handen dragen van het moment dat het is gevangen tot het moment dat de bal is overgespeeld. In tegenstelling van traditioneel rugby is het gooien van de bal voorwaarts en zijwaarts toegestaan. Spelers kunnen de bal in elke richting spelen. Spelen van de bal boven het hoofd is echter verboden. Het spelen van de bal met één hand, achter de rug of een dummy pass is toegestaan. En zoals de naam suggereert moeten spelers (zowel het team met bal als zonder bal) lopen en niet rennen. Spelers mogen tien meter in alle richtingen over het veld lopen, maar met de bal mag er slechts vijf meter worden gelopen.

## Lichamelijk contact

Fysiek contact is niet toegestaan. Alleen de bal mag worden gestolen. Spelers mogen de bal afpakken door het met twee handen vast te pakken. Het is verboden de bal uit iemand zijn/haar handen te slaan en de bal mag de grond niet raken.

## Tijd balbezit

Spelers moeten de bal binnen drie seconden spelen na aanwijzing van de spelbegeleider.

## Turnover

Balbezit wijzigt als de bal de grond raakt. Dit wordt bepaald door de spelbegeleider. Dit geldt ook als er een interceptie is of de baldrager de bal meer dan drie seconden in de handen heeft tijdens het afpakken van de bal. Het verdedigende team moet dan 3 meter naar achteren.



# OLDSTARS BOKSEN

## Blokkeren

De looplijn blokkeren van een aanvallende spelers is toegestaan.

## Overtredingen

Wanneer er steeds dezelfde overtredingen worden gemaakt, kan dit ertoe leiden dat een speler van het veld wordt gestuurd. Wat wordt er als fout gezien?

- a. Fysiek contact  
(behalve bij het stelen van de bal)
- b. De bal boven het hoofd gooien
- c. Rennen

## Scoren

De speler moet over de trylijn lopen om een try te scoren. In tegenstelling tot traditioneel rugby is het niet nodig om de bal op de grond te drukken.

## Restarts

Zodra een try is gescoord, moet het scorende team zich terugtrekken op hun helft van het veld. Het andere team krijgt vervolgens vijf seconden om te reorganiseren binnen hun helft en krijgt ook het balbezit om te herstarten.

## Winst

Het team met de meeste punten aan het eind van de wedstrijd is de winnaar. Maar het gaat hier om plezier en niet om winnen/verliezen.

## Spelbegeleider

Voor een wedstrijd zal er een bekwame referee/coach als spelbegeleider aangewezen worden. Spelers gaan binnen rugby altijd akkoord met de keuzes die gemaakt worden door de spelbegeleider.





# MEER INFORMATIE

Kijk voor meer informatie of bij vragen op [oldstars.nl](https://oldstars.nl)  
of stuur een e-mail naar [oldstars@ouderenfonds.nl](mailto:oldstars@ouderenfonds.nl)

OldStars is een initiatief van het  
Nationaal Ouderenfonds.

EEN INITIATIEF VAN



NATIONAAL  
OUDERENFONDS