

OLDSTARS WATERPOLO SPELREGELS

**BLIJVEN BEWEGEN
DOE JE SAMEN!**

OLD
STARS



OLDSTARS WATERPOLO

OldStars waterpolo hanteert dezelfde regels als het reguliere waterpolo, maar dan net even anders, zodat iedereen mee kan blijven doen. De spelregels dragen voor een belangrijk deel bij aan het spelplezier. Het draait niet om winnen, maar om gezelligheid en samen bewegen.

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



De spelregels

Aantal spelers

- Een team bestaat uit 4 veldspelers en een doelverdediger die tegelijkertijd in het water mogen liggen.
- De teams spelen met verschillende van elkaar te onderscheiden waterpolocaps (met oorbeschermers). Daarbij hebben beide keepers altijd een rode cap op.
- De teams mogen zowel heren als dames van de betreffende leeftijdsgroep bevatten.

Speelveld en spelmaterialen

- De afmetingen van het speelveld zijn:
 - Het speelveld is de breedte van het zwembad. Er wordt in de breedte van het zwembad gespeeld;
 - De diepte is 1.10 meter;
 - Het 2 meter gebied is op 2 meter vanaf de kant en wordt aangegeven met een rode pion op de kant.
- Er wordt gespeeld met mini polodoeltjes (maximaal 200 cm breed, 90 cm hoog).
- Er wordt gespeeld met een waterpolobal, nummer 3:
 - Grootte/omtrek: ca. 58-60 cm;
 - Diameter: ca. 18,4-19,1 cm;
 - Gewicht: ca. 18,4-19,1 cm.

OLDSTARS WATERPOLO

Speelduur

- a. Elke wedstrijd bestaat uit 4 perioden van 5 minuten bruto tijd met een pauze van 1 minuut tussen de perioden (30 minuten plantijd).
- b. De klok loopt continu en zal niet worden gestopt bij het fluiten van een overtreding.
- c. De schotklok (30 sec.) is niet van toepassing.

Overige regels

- a. Men mag zich alleen lopend door het zwembad verplaatsen.
- b. Alle spelers dragen een cap ter bescherming van hun oren.
- c. Een doelpunt kan altijd worden gescoord.
- d. Alle veldspelers mogen de bal vangen en gooien met twee handen.
- e. De doelverdediger die zich over de middellijn begeeft is een extra veldspeler en mag de bal vangen en gooien met twee handen.
- f. Op elk gewenst moment van de wedstrijd mag er onbeperkt een speler gewisseld worden via het terugkomvak. Vooraf spreek je af aan welke kant van het doel het terugkomvak zich bevindt. Er mag niet in het water gesprongen worden. De wisselspeler dient zich de laten zakken langs de kant.
- g. Een doelverdediger mag uitsluitend worden vervangen als er een doelpunt is gescoord, tijdens een pauze of in het geval van letsel. De speler die de doelverdediger vervangt dient een rode cap te dragen.
- h. Fysiek 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. De verdedigers mogen niet in het doelgebied komen (binnen de twee meter), dit is alleen voor de doelverdediger.
- i. Als de bal op de kant gespeeld wordt of de achterlijn is gepasseerd wordt de bal d.m.v. een vrije worp door de andere partij weer in het veld gebracht. 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.

OLDSTARS WATERPOLO

Fair play

- a. De trainingen en wedstrijden zijn gebaseerd op wederzijds respect, sociale integratie en fair play.
- b. Er is een spelleider die het spel begeleidt. De spelregels worden bewaakt in de geest van het spel, waarbij sportiviteit en plezier centraal staan.
- c. 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