

OldStars

walking basketball

spelregels



Introductie

OldStars *walking basketball* hanteert dezelfde regels als het reguliere basketbal, maar met een aantal uitzonderingen. Deze uitzonderingen dragen voor een belangrijk deel bij aan het spelplezier. Het respecteren van de regels door de doelgroep betekent dat het plezier in het spel maximaal ervaren wordt. Vanuit deze gedachte zijn de regels ook opgezet. Uiteraard zijn de deelnemers fanatiek en willen zij graag winnen. Maar winnen staat niet voorop bij OldStars *walking basketball*. Verantwoord bewegen, meedoen, ontmoeten en gezelligheid wel. Het kan uiteraard voorkomen dat de spelleider een fout maakt, evenals de deelnemers. Accepteer de beslissingen te allen tijde en houd het leuk met elkaar.

OldStars *walking basketball* kent een uitgebreid beschreven gedachtengoed. Dit gedachtengoed is, inclusief richtlijnen daarvoor, opgenomen in het visiedocument van de spelvorm. Het handhaven van de spelregels betreft dus niet alleen de spelregels (richtlijn vier van het visiedocument), maar juist ook de sociale spelregels. Deze sociale regels zijn 1) fysiek fit zijn, 2) sociaal fit zijn en 3) toernooien, competitie en uitwisselingen. Voor het plezier in de spelvorm is het belangrijk dat zowel de sociale regels als de spelregels gevolgd worden. De negen gouden regels van OldStars *walking basketball* zijn als volgt:

1. Afmeting veld en aantal spelers

Afmeting van het speelveld is: maximaal 28x15 meter met de baskets op minimaal 2.60 meter hoogte. OldStars *walking basketball* wordt gespeeld met vijf veldspelers per team.

2. Speeltijd en wissels

De wedstrijd bestaat uit vier kwarten die 6 minuten per stuk duren. Er is 2 minuten pauze na een kwart. Na twee kwarten is er 5 minuten pauze. Elk team heeft onbeperkt aantal wissels gedurende de wedstrijd.

3. Rennen en springen

Zowel rennen als springen met en zonder bal zijn niet toegestaan. Rennen en springen worden beiden bestraft met een vrije worp voor de tegenstander op de

positie waar de speler is gaan rennen of springen. Een speler moeten te allen tijde minimaal één gedeelte van een voet aan de grond houden.

4. Lichamelijk contact

Lichamelijk contact is niet toegestaan. Een duw, vasthouden of blokkeren wordt bestraft met een vrije worp voor de tegenstander op de positie waar de overtreding is begaan.

5. 1-2 stappen met bal

Een speler mag bij het ontvangen van de bal één of maximaal twee stappen nemen zonder dribbel alvorens er een pass wordt gegeven of op doel wordt geschoten.

6. Tijd balbezit

Een speler krijgt in balbezit maximaal 5 seconden de tijd alvorens er een pass moet plaatsvinden of geschoten moet worden.

7. Verdedigingsafstand

De verdedigende speler moet minimaal 1 meter afstand houden ten opzichte van de speler die in balbezit is.

8. Ingooi en dribbel

Indien de bal de zijlijn of achterlijn is gepasseerd wordt de bal met de handen weer het spel ingebracht. Dit kan door in te gooien of door te dribbelen. De tegenpartij dient een afstand van minimaal drie meter in acht te nemen.

9. Scoren

Scoren buiten de bucket is niet toegestaan. Zodra een speler de bal van buiten de bucket in de basket van de tegenstander gooit, wordt het spel hervat met een dribbel of ingooien vanaf de achterlijn.

Voor verdere informatie over de regels van basketbal refereren wij naar het spelregeldocument basketbal op:

<https://www.basketball.nl/competitie/competitiezaken/spelregels>

Meer informatie

Voor vragen over OldStars *walking basketball* kun je contact opnemen met Johan Annema, projectleider OldStars Nationaal Ouderenfonds, via e-mail j.annema@ouderenfonds.nl of telefoon 06 - 144 434 20.

