

Spelregels OldStars *walking football*

1. Rennen

Het rennen met en zonder bal is niet toegestaan. Eén voet blijft altijd aan de grond. Rennen wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de speler is gaan rennen.

2. Slidings

Het maken van slidings is niet toegestaan. Een sliding wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de speler de sliding heeft ingezet.

3. Intrap

Indien de bal de zijlijn of achterlijn is gepasseerd, wordt de bal met de voet weer in het spel gebracht. Dit kan door in te trappen of in te dribbelen. De afstand van de tegenstander tot de bal bedraagt dan minimaal drie meter.

4. Aftrap

De aftrap wordt genomen in het midden van het speelveld. De tegenpartij moet een afstand van minimaal drie meter in acht nemen. De aftrap wordt genomen bij het begin van een helft of na het maken van een doelpunt.

5. Buitenspel

Buitenspel is niet van toepassing.

6. Bal boven heuphoogte

De bal mag niet boven heuphoogte worden gespeeld. Een pass of schot boven heuphoogte wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de speler de bal heeft getrapt.

7. Vrije trap

Een vrije trap is te allen tijde indirect. De afstand van de tegenstander tot de bal bedraagt minimaal drie meter.

8. Hoekschoppen

Hoekschoppen worden vanaf de hoekpunten genomen. De afstand van de tegenstander tot de bal bedraagt minimaal drie meter.

9. Duwen

Het is niet toegestaan om tegenstanders in de rug te duwen, evenmin is een schouderduw toegestaan. Een (schouder)duw wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de duw is begaan.

10. Scoren

Scoren vanaf eigen helft is niet toegestaan. Zodra een speler de bal vanaf eigen helft in het doel van de tegenstander trapt, wordt het spel hervat met indribbelen of intrappen vanaf de achterlijn.

11. Afmeting van het veld

OldStars *walking football* wordt gespeeld op een veld van 42 x 21 meter met minigoals en zonder keeper.

De spelregels dragen bij aan spelplezier. Het respecteren van de regels door de doelgroep betekent dat het plezier in het spel maximaal wordt ervaren. Vanuit deze gedachte zijn de regels opgezet. Uiteraard zijn deelnemers fanatiek en wil men graag winnen. Maar winnen staat niet voorop. Verantwoord bewegen, gezelligheid en spelplezier wel!