

OldStars *walking rugby* spelregels



Introductie

OldStars *walking rugby* is een aangepaste spelvorm van het traditionele rugby. Deze spelvorm is speciaal ontwikkeld voor ouderen. Er is minder fysiek contact en de focus ligt op participatie, uitdaging en bovenal plezier.

Ervaren trainers of spelbegeleiders helpen om het spel eerlijk en inclusief te maken voor alle spelers. Deze aangepaste spelvorm van rugby is zowel voor spelers met als zonder eerdere rugbyervaring. Sportievelingen genieten van de dynamiek en het spelelement, waar oud-rugbyers de flexibiliteit van het rugby kunnen waarderen en nog jaren kunnen genieten van de sport.



1. 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.

2. Speeltijd en wissels

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

3. 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.

3. 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.

4. 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.

5. Tijd balbezit

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

6. 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.

7. Blokkeren

De looplijn van een aanvallende spelers is toegestaan.

8. Overtredingen

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

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

Wat wordt er als fout gezien?

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

Tips voor veiligheid

Het advies is om comfortabele kleding te dragen, zodat er gemakkelijk kan worden bewogen. Schoenen met grip is belangrijk om uitglijden te voorkomen. Sieraden moeten voor aanvang afgedaan worden. Om de verschillende teams uit elkaar te halen zullen er hesjes van diverse kleuren beschikbaar moeten zijn.

Zijn er gezondheidsvereisten?

De spelvorm OldStars *walking rugby* wordt gespeeld op het tempo dat passend is voor de spelers en hun fysieke mogelijkheden en beperkingen. Indien hier twijfels over zijn moet er eerst overlegd worden met de eigen huisarts. Deze spelvorm is een variant van het traditionele rugby, zodat een brede doelgroep (met verschillende fysieke mogelijkheden) de sport kan beleven. Dit is een belangrijke reden waarom deze vorm populair is voor senioren. Om het spel te kunnen spelen moet je de mogelijkheden hebben om te wandelen en een bal te kunnen vangen en gooien.



Meer informatie

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