



Netbaltoernooi

voor kwetsbare ouderen

vrijdag 8 mei 2026





DE SPELREGELS 2026



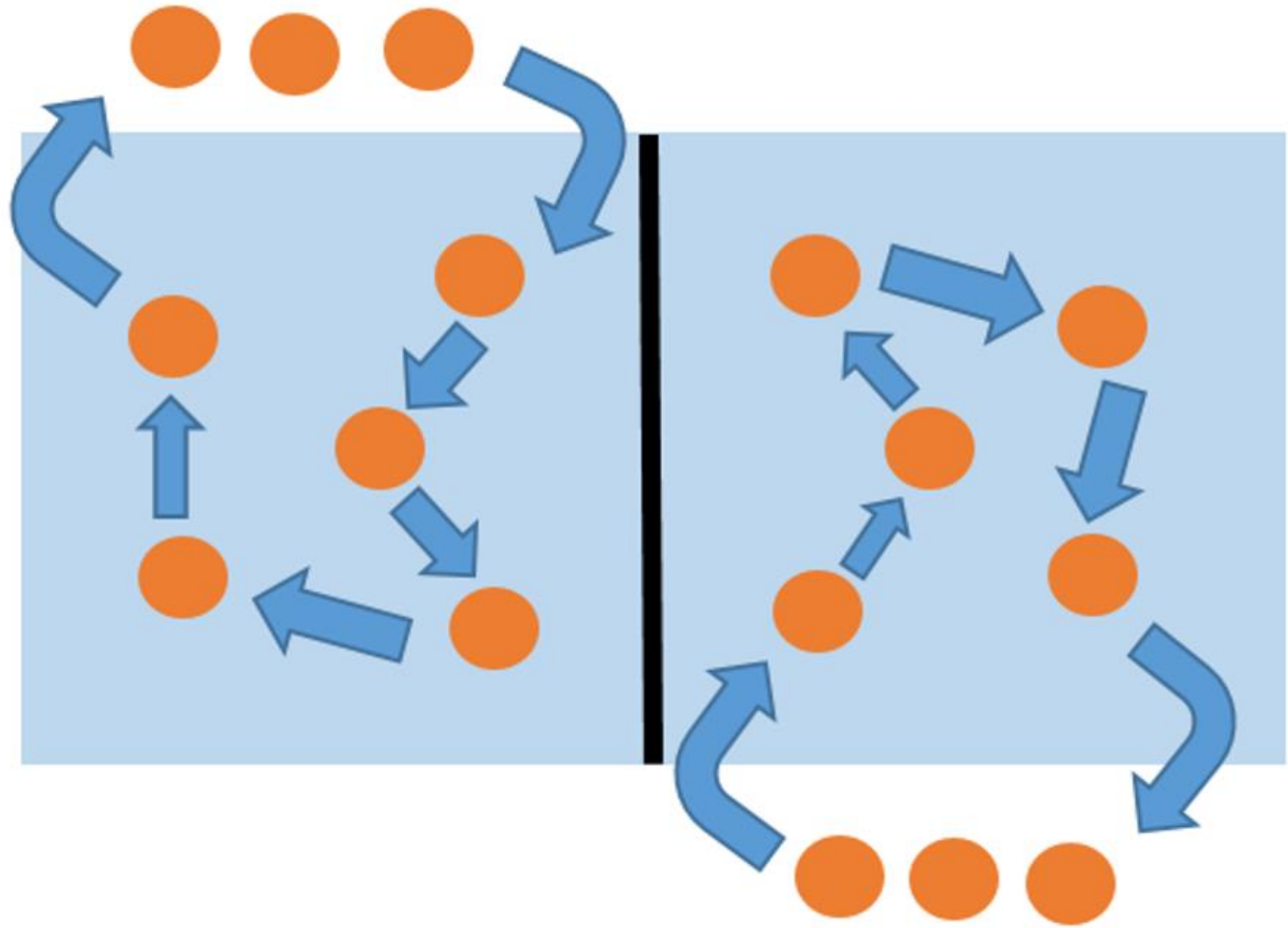
SPEELVELD EN OPSTELLING



- Het speelveld is 5 meter breed en 8 meter lang (twee helften van 4 meter). De nethoogte is 1m55.
- Er wordt gespeeld met een mousse bal maat 3.
- Een netbalploeg bestaat uit 5 spelers (en een aantal reservespelers).
- Opstelling: drie stoelen vooraan (waarvan de middelste iets meer naar achter) en twee stoelen achteraan (zie afbeelding 'De opstelling').

**BEWEGEN HOUDT
ONS FIT
EN GEEFT HET
LEVEN PIT!**

DE OPSTELLING

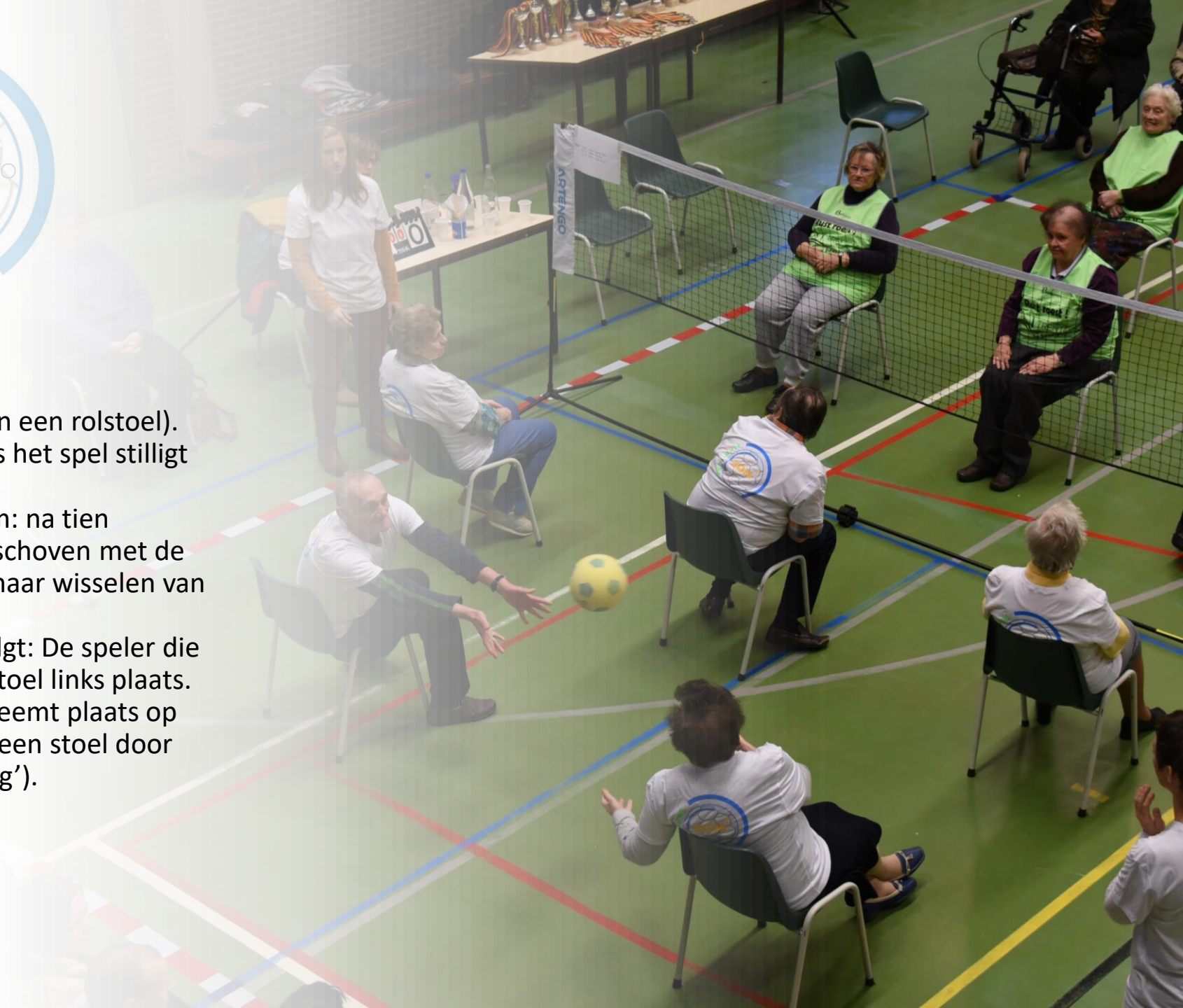


HOE SPELEN?

Er wordt gespeeld in zit vanop een stoel (of in een rolstoel). De (rol)stoel mag enkel verplaatst worden als het spel stilstaat (tussen de punten).

Er wordt gewerkt met een doorschuifstelsel: na tien gespeelde punten wordt er verplicht doorgeschoven met de klok mee. Doorschuiven is een verplichting maar wisselen van (reserve)spelers niet.

Wisselen van (reserve)spelers gebeurt als volgt: De speler die op de reservebank zit neemt op de voorste stoel links plaats. De speler die op de achterste stoel links zit neemt plaats op de reservebank. De andere spelers schuiven een stoel door met de klok mee (zie afbeelding 'de opstelling').





DE TOSS EN OPGOOI

- Aan de hand van 'kop of munt' wordt bepaald welke ploeg de wedstrijd mag starten en dus mag opgooien.

- De opgooi gaat als volgt: Na het fluitsignaal van de scheidsrechter mag er opgegooid worden. De speler die vooraan op de middelste stoel zit gooit de bal op. Er mag zowel met één als met twee handen opgegooid worden, maar dit moet onderhands gebeuren. Tijdens het opgooien moet de speler ten alle tijden op zijn stoel of in zijn rolstoel blijven zitten.

De bal mag het net niet raken. Indien de bal het net raakt, niet over het net raakt of als de bal buiten belandt, is een tweede opgooi toegestaan.

Indien de bal bij de tweede opgooi het net nog raakt of niet over het net raakt of als de bal buiten belandt, is het punt voor de tegenpartij.

De ploeg die een punt scoort, mag opgooien.





HET SPEL ZELF

Tijdens het spel mag de bal het net raken.

Er moet minstens één pass gegeven worden alvorens de bal over het net gegooid mag worden.

Indien de bal tijdens het passen op de grond valt, is het punt voor de tegenpartij.

Er mag zowel met één als met twee handen gegooid worden.

Als de bal na het gooien rechtstreeks op het veld van de tegenpartij valt, is het punt voor de ploeg die gegooid heeft.

Indien de bal wordt geraakt door de tegenpartij en toch op de grond valt, is het ook een punt voor de ploeg die gegooid heeft.

Zolang de bal de grond niet raakt, is het geen punt.

Indien de bal buiten het speelveld de grond raakt (de lijnen behoren tot het speelveld), is het punt voor de tegenpartij.

Ook tijdens het gooien moet de speler op zijn stoel of in zijn rolstoel blijven zitten.

Indien de bal het plafond raakt, wordt het punt opnieuw gespeeld.

DE OPSTELLING

