



# Netbaltornooi

voor kwetsbare ouderen  
2023







# DE SPELREGELS 2023





## SPEELVELD EN OPSTELLING

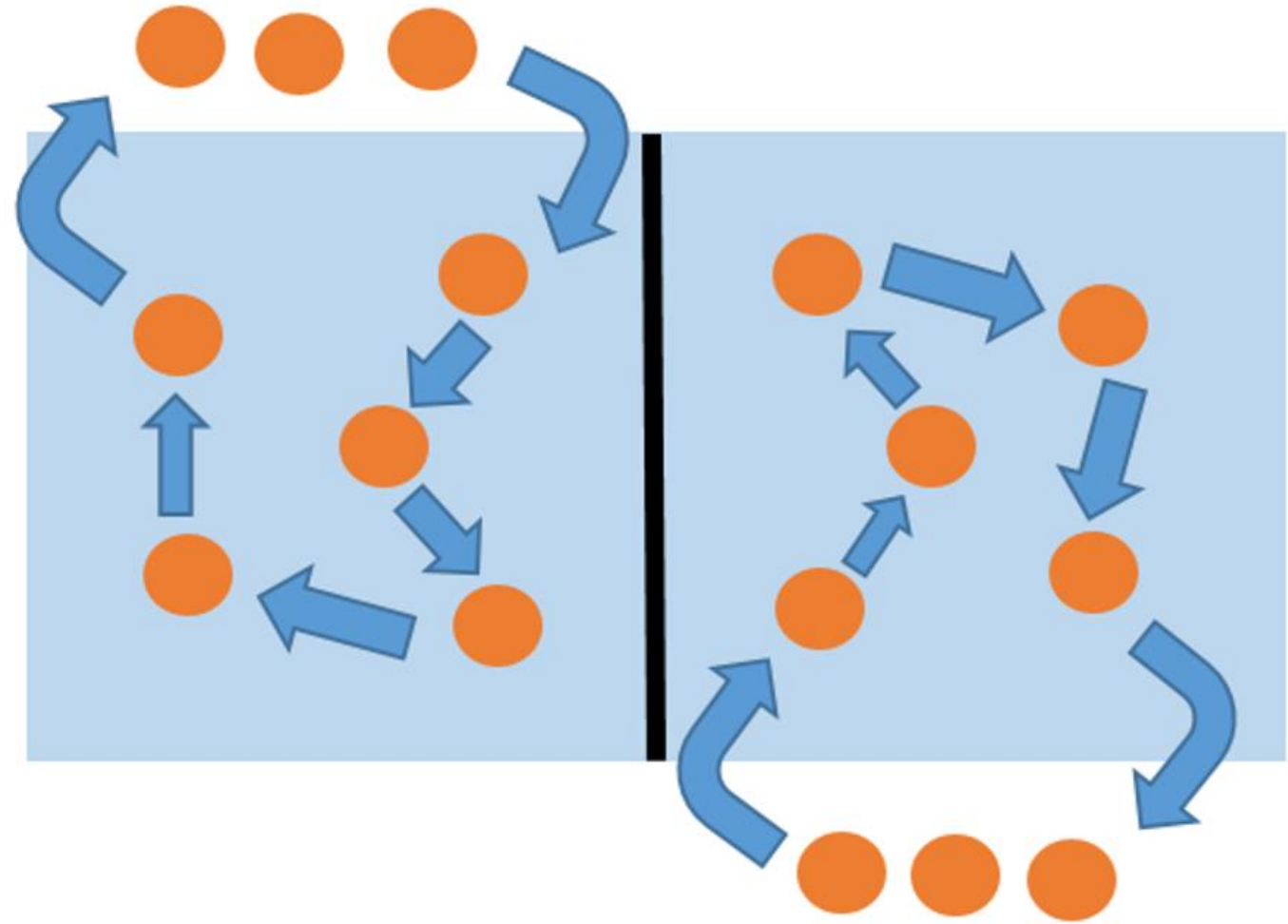


- Het speelveld is 5 meter breed en 8 meter lang (twee helften van 4 meter). De nethoogte is 1m55.
- Er wordt gespeeld met een mousse bal maat 4 of maat 5.
- Een netbalploeg bestaat uit 5 spelers (en een aantal reservespelers).
- Opstelling: drie stoelen vooraan (waarvan de middelste iets meer naar achter)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

A person is seen from the back, wearing a bright blue polo shirt. The shirt has white text printed on the back that reads: 'BEWEGEN HOUDT ONS FIT EN GEEFT HET LEVEN PIT!'. The person's hair is short and grey. The background is slightly blurred, showing other people in similar blue shirts.

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

DE  
OPSTELLING





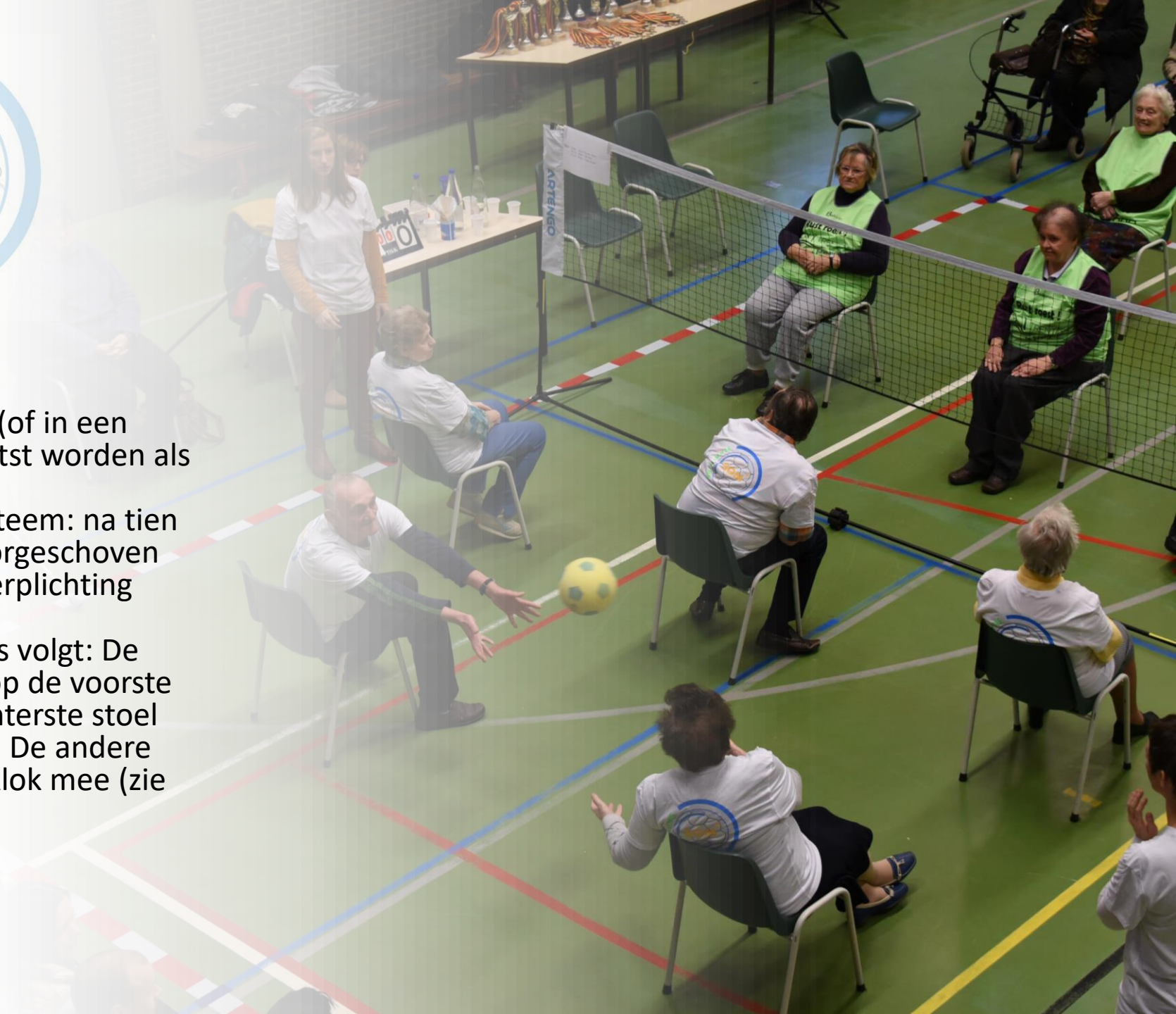


## HOE SPELEN?

Er wordt gespeeld in zit vanop een stoel (of in een rolstoel). De (rol)stoel mag enkel verplaatst worden als het spel stilligt (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, is een tweede opgooi toegestaan. Indien de bal bij de tweede opgooi het net nog raakt, 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.

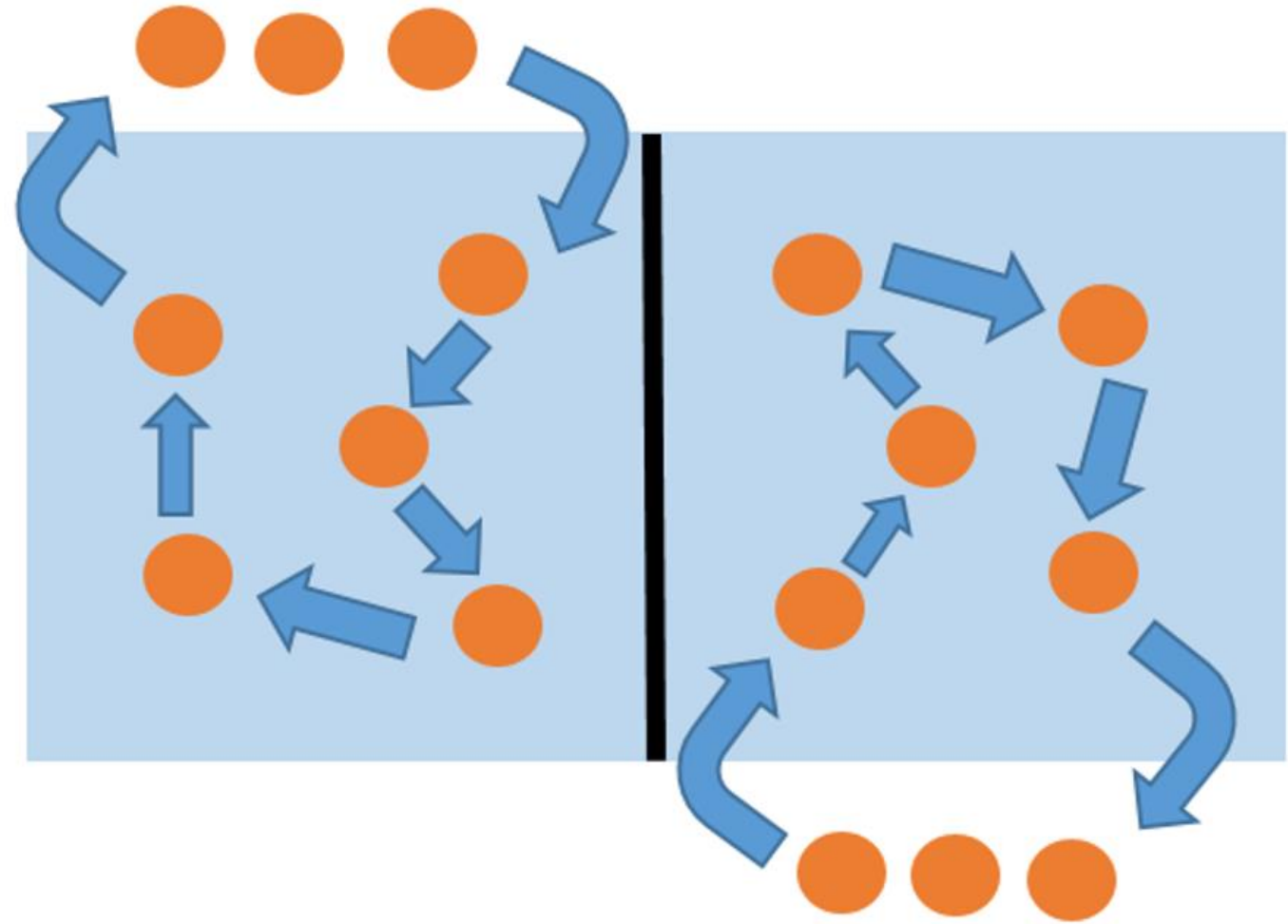
Zolang de bal de grond niet raakt, is het geen punt.

Indien de bal buiten het speelveld de grond raakt, 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







## WIE WINT?

Een set wordt gespeeld tot 15 punten. Wie het eerst 15 punten behaalt wint de set.

De ploeg die het eerst 2 sets wint, wint de wedstrijd.





## Wie kan deelnemen aan het tornooi?

Doelgroep: kwetsbare ouderen (frailty)

Voldoen aan 2 criteria:

- 60+
- Verblijvend in een woonzorgcentrum of gebruik maken van een dagopvang of geïncorporeerd zijn in een zorgvernieuwingsproject of score 6 op de Edmonton-frailty-scale of score 4 Groningen-frailty-indicator







## DE FINALEDAG

---

- De finaledag vindt plaats op donderdagnamiddag 27 april 2023.
- Locatie: Sporthal 'De Klodde', Dendermondebaan 10, 9240 Zele
- De inschrijvingskost voor deelname aan de finaledag bedraagt €160/ploeg, te betalen via rekeningnummer BE20 7372 1123 8256 (KBC bank BIC code KRED BE BB) van vzw Zorgnetwerk Trento.
- Je bent definitief ingeschreven na betaling.
- De finaledag kan doorgaan vanaf 8 deelnemende ploegen.
- Er kunnen maximum 16 ploegen deelnemen.
- Start van de eerste wedstrijd is om 13u30 (onthaal om 13u). Het einde is voorzien rond 17u.
- Het wedstrijdssysteem is afhankelijk van het aantal deelnemende ploegen.
- Elke ploeg speelt minimum 3 wedstrijden.
- Inschrijven kan tot 2 april door te mailen naar [netbal@zorgnetwerktrento.be](mailto:netbal@zorgnetwerktrento.be).



Sporthal 'De Klodde', Dendermondebaan 10, 9240 Zele







Sporthal 'De Klodde', Dendermondebaan 10, 9240 Zele



## MEER INFO NODIG OF INSCHRIJVEN?

---

- Elien D'Hooge
- tel. 0490 56 65 02
- [netbal@zorgnetwerktrento.be](mailto:netbal@zorgnetwerktrento.be)

