



**WANDELVOETBAL**  
**KSV RUMBEKE**

*INFOBROCHURE*



## Inhoud

---

VOORWOORD .....	3
1. <i>OP SCOREN STAAT GEEN LEEFTIJD</i> .....	4
2. <i>HET SPORTIEVE</i> .....	5
3. <i>REGLEMENTEN 2020-2021</i> .....	6
4. <i>WAT SPELERS ECHT MOETEN WETEN</i> .....	9
5. <i>WANDELVOETBAL IN VLAANDEREN</i> .....	11
6. <i>HUISREGLEMENTEN</i> .....	12
7. <i>KLEDIJ &amp; SCOEISEL</i> .....	14
8. <i>BESTUUR</i> .....	15



**VOETBAL  
VLAANDEREN**



# VOORWOORD

---

Beste voetballiefhebber,

Vooreerst willen we KSV Rumbeke, onze sponsors, medewerkers, sympathisanten danken voor hun medewerking om onze club vooruit te helpen. We zijn steeds op zoek naar nieuwe spelers en daarom willen met deze brochure, geïnteresseerden meer info meegeven en hen enthousiast maken om bij onze ploeg aan te treden.

**Sir Stanley Matthews zei het al: “ Je stopt niet met het voetballen omdat je te oud wordt. Je wordt oud omdat je stopt met voetballen “**

Wij durven hem niet tegenspreken en willen daarom zoveel mogelijk 55- plussers aan het voetballen krijgen. Zin om nog eens te sjotten, maar gaat het lopen wat moeizamer?

In 2019 zijn we gestart met een ploeg Wandelvoetbal onder de naam KSV Roeselare, speciaal gericht op 55-plussers die het voetbalspelletje nog steeds heel leuk vinden. Vanaf 2020 -2021 spelen we verder onder de naam KSV Rumbeke.

Ook Voetbal Vlaanderen, waartoe wij behoren, ziet wandelvoetbal als een echte spelvorm en wil het actief gaan promoten onder ouderen. Meer informatie lees je hierover op de website van Voetbal Vlaanderen. Voor sommige 55-plussers lijkt het misschien wat onwerkelijk. Om echt weer op het veld te staan en een partijtje te voetballen. De kans is groot dat je (op een balletje trappen met een kleinzoon na) al zeker 25 jaar niet meer écht gevoetbald hebt. Toch is wandelvoetbal erop gericht om juist die mensen weer het veld op te krijgen.

En zeg nou eerlijk, zou je het stiekem toch niet leuk vinden om weer een balletje te trappen..? Misschien iets minder fanatiek dan vroeger, want plezier en genieten blijven bij Wandelvoetbal voorop staan.

Een leven lang voetbal! Daar gaan we voor. En wel zo actief mogelijk. Daarom werd het wandelvoetbal in Vlaanderen uitgewerkt. Meer en meer mensen blijven immers zo lang mogelijk zelf aan de slag op het voetbalterrein. Dit kan uiteraard als scheidsrechter, coach of speler van een veteranenteam.

Wandelvoetbal is de ideale voetbalvariant op maat van het individu waardoor elke voetballer een fitte en gezonde levensstijl kan behouden.

Met deze brochure willen we je informeren hoe je wandelvoetbal dient te spelen. Welke regeltjes zijn er, wat mag en wat mag niet? Daarnaast schetsen we de voordelen van wandelvoetbal .

Voorzitter

Luc Lefebvre

# 1. OP SCOREN STAAT GEEN LEEFTIJD

---

Als sportievelingen 55 jaar gepasseerd zijn, stoppen ze vaak met sporten. De sportparticipatiegraad bij 55-plussers ligt maar liefst 20% lager dan bij de groep jonger dan 55. Een reden voor die daling is blessureleed: maar liefst 56% geeft aan te stoppen met sporten door een gezondheidsprobleem.

Jammer, als je weet dat sport en beweging de gezondheid van deze groep juist positief beïnvloedt. Als we de 55-plusser fysiek actief willen houden, is er nood aan een sportaanbod toegespitst op de behoeftes van deze doelgroep!

“Ons motto? Zo lang mogelijk sporten.”

Naarmate men ouder wordt, is er een groter aanbod aan individuele sporten dan aan teamsporten. 55-plussers beoefenen meestal sporten zoals fietsen of wandelen. Een reden daarvoor is het te beperkte aanbod van teamsporten. Wandelvoetbal is een teamsport speciaal voor de 55-plusser. Buiten de 55-plusser actief houden, zorgen we er ook voor dat ze sociaal actief blijven.

“Naast het voetbal, zijn we een echte vriendengroep geworden!”

Wandelvoetbal is de ideale teamsport voor deze doelgroep. Men blijft zowel sportief als sociaal actief, twee parameters voor een goede gezondheid. Maar niet enkel de fysieke en mentale gezondheid van de spelers gaat erop vooruit, ook de club pikt zijn graantje mee.



## 2. HET SPORTIEVE

Wandelvoetbal is gemaakt op maat van de 55-plusser om levenslang voetbalplezier te garanderen. De speldimensies en het tempo zijn aangepast aan de doelgroep. Door de veranderingen kunnen bovendien ook onervaren voetballers hun eerste voetbalpasjes zetten. Het voornaamste verschil zit hem uiteraard reeds in de naam: je mag niet lopen, enkel wandelen. Concreet wil dit zeggen dat er steeds één voet op de grond dient te blijven.

### Wat zijn de reglementen?

Het grote verschil met voetbal is dat je niet loopt maar wandelt met de bal. Verder is lichamelijk contact verboden, mag de bal niet boven heuphoogte komen, en als de bal uit is geweest, gewoon in dribbelen. Je mag vanaf de middellijn op goal schieten waar officieel geen keeper (laatste man mag de bal niet met de handen nemen) staat.

Twee andere regels die wandelvoetbal speciëren zijn het feit dat de bal niet boven heuphoogte mag komen en dat fysiek contact verboden is.

<b>Wandelvoetbal</b> <b>5V5</b> VOETBAL CORONAPROOF VLAANDEREN				
<b>SPEELTIJD</b>  Max. 2 x 20' of 4 x 10'	<b>TERREIN</b>  20/25m x 30/35m (veld en indoor)	<b>DOELEN</b>  1m x 2,5/3m		
<b>CATEGORIE</b>  5 spelers 55+ (verdediging doel zonder handen)	<b>BAL</b>  maat 4 of 5 (low-bounce bij indoor)	<b>RANGSCHIKKING</b>  Niet van toepassing of nevenklassement	<b>VERVANGINGEN</b>  Doorlopende wissels	<b>BUITENSPEL</b>  Niet van toepassing
<b>STRAFSCHOP</b>  Niet van toepassing	<b>DOELPUNT</b>  Enkel scoren vanop helft tegenstander	<b>VRIJE TRAP</b>  Altijd onrechtstreeks 3m afstand	<b>HOEKSCHOP</b>  Intrappen 3m afstand	<b>DOELTRAP/ZIJLIJN</b>  Intrappen of indribbelen 3m afstand
<b>WANDELEN/ BALHOOGTE</b>  Steeds 1 voet op de grond Bewust gespeelde bal max. 1m hoog	<b>SLIDING/CONTACT</b>  Niet toegelaten	<b>GELE/RODE KAARTEN</b>  Geel: terrein 5min. verlaten Rood: definitieve uitsluiting	<b>FAIRPLAY</b>  Geen handen schudden voor en na de wedstrijd	<b>SCHOEISEL</b>  Geen aluminium noppen toegelaten

## 3. REGLEMENTEN 2020-2021

---

### 1. Categorie



Op de dag van de wedstrijd of toernooi is elke speler minimaal 55 jaar (dispensaties niet mogelijk). Mannen en vrouwen kunnen samen in een team spelen. Een wandelvoetbalteam bestaat uit maximaal 5 spelers en 5 reservespelers. Het doel mag verdedigd worden, maar het gebruik van de handen (keeper / doelverdediger) is niet toegestaan.

### 2. Speeltijd



Een wedstrijd duurt maximaal 2 x 20 minuten. In onderlinge afspraak kan er elke helft een timeout of break van maximaal 5 minuten genomen worden. Hierdoor bestaat de wedstrijd uit 4 quarters van 10 minuten. Er wordt gewisseld van kant na elke speelhelft. De speelduur kan tijdens de toernooien van het Wandelvoetbalseizoen variëren afhankelijk van het aantal wedstrijden.

### 3. Terrein



Terreinafmetingen: minimum 20 m op 30 m en maximum 25 m op 35 m. Daardoor kan er gebruik gemaakt worden van bestaande U8-U9 terreinen. Er wordt bij voorkeur gespeeld op kunstgras.

### 4. Doelen



De afmetingen van het doel zijn 2,5 m tot 3 m breed en 1 m hoog. Daardoor kan er gebruikt worden gemaakt van platgelegde dribbeldoeltjes die gebruikt worden bij U6-U7.

### 5. Bal



Er kan zowel met een bal gespeeld worden maat 4 of 5. Bij indoor wedstrijden is een 'low-bounce' bal verplicht.

## 6. Rangschikking

- Oefenwedstrijden: Rangschikking is niet van toepassing of er wordt een nevenklassement opgesteld dat niet verbonden is aan doelpunten, gewonnen wedstrijden,...
- Tornadoen: Rangschikking is niet noodzakelijk. Advies Voetbal Vlaanderen: maak enkel gebruik van nevenklassementen. Indien toch van toepassing, stelt de tornooiorganisatie deze op volgens onderstaande bepalingen:
  - Het behaalde aantal punten
  - Het grootste aantal overwinningen
  - Het beste doelpuntensaldo
  - Het grootste aantal gemaakte doelpunten
  - Strafschoppenserie

## 7. Vervangingen



Tijdens de wedstrijd kan er doorlopend gewisseld worden, maar enkel wanneer het spel stil ligt en vanaf de zijlijn op een maximale afstand van 3 m van de middellijn.

## 8. Buitenspel



Buitenspel is niet van toepassing.

## 9. Doelpunt



Er kan enkel gescoord worden op de helft van de tegenstander, niet vanuit de eigen terreinhelft. Een bal in beweging richting doel die met absolute zekerheid zou resulteren in een doelpunt, wordt toch toegekend indien deze door handspel of lopen naar de bal verhinderd wordt.

## 10. Aftrap / Stilstaande fase

Bij de start van elke helft en na elk doelpunt wordt er afgetrapt vanaf het midden van het terrein. De tegenstander dient op minimaal 3 m afstand te staan. Bij een stilstaande fase wordt het spel hernomen binnen de 5 seconden.

## 11. Vrije trap / Strafschop



Elke overtreding wordt bestraft met een onrechtstreekse vrije trap. De tegenstander dient op minimaal 3 m afstand te staan. Hierdoor is de strafschoep ook niet van toepassing.

## 12. Hoekschop

Bij een hoekschop kan de bal enkel ingetrapt worden (niet ingedribbeld). De tegenstander dient op minimaal 3 m afstand te staan. Rechtstreeks scoren na een hoekschop is toegestaan.

## 13. Doeltrap / Zijlijn



Wanneer de bal over de zijlijn of doellijn gaat, wordt deze terug in het spel gebracht via een intrap of indribbel. De tegenstander dient op minimaal 3 m afstand te staan. Rechtstreeks scoren na een intrap of indribbel is niet toegestaan.

## 14. Wandelen / Balhoogte



Enkel wandelen is toegestaan, zowel met als zonder bal. Dit wil zeggen dat steeds 1 voet de grond dient te raken. De bal mag op een bewuste manier niet hoger gespeeld worden dan 1 m, wat overeenkomt met de hoogte van het doel (vb.: hoge lange bal, borstcontrole, koppen naar een andere speler,...). Een kaats-/ 'klutsbal' waarbij de bal onbewust vanaf het lichaam van een speler hoger gaat dan 1 m wordt niet als foutief beschouwd.

Elke inbreuk levert een onrechtstreekse vrije trap op voor de tegenstander op de plaats waar de overtreding begaan werd.

## 15. Sliding / Contact



Tackles, slidings en fysiek contact zijn niet toegelaten. Uitzondering: slidings om de bal in het spel te houden of een doelpunt te voorkomen terwijl er geen tegenstander in de buurt is.

**16. Gele / rode kaarten** • Gele kaart: de speler krijgt een waarschuwing en dient het veld gedurende 5 minuten te verlaten. De speler kan ondertussen vervangen worden door een reservespeler. De tijdsstraf bij toernooien kan aangepast worden afhankelijk van de duur van de wedstrijden.



• Rode kaart: de speler wordt uitgesloten voor het verder verloop van de wedstrijd en mag niet vervangen worden.

## 17. Schoeisel

Schoenen met aluminium noppen zijn niet toegelaten.

## 18. Overige spelregels

Bij alle andere bepalingen en spelregels (die niet in dit wandelvoetbalreglement opgenomen werden) zijn de reguliere spelreglementen van KBVB/Voetbal Vlaanderen van toepassing.



# **MOSMAN**

Uw dak ontmossen  
of gevel reinigen?

Mosman garandeert  
langetermijn resultaat!

**Wij gaan voor een mosvrij Vlaanderen!**



## **Mosman**

Bollestraat 43B  
8830 Hooglede

Bel gratis: 0800 82 301

[info@mosman.be](mailto:info@mosman.be)

BTW. BE 0845344904

## 4. WAT SPELERS ECHT MOETEN WETEN

### Wat beginnende spelers echt moeten weten

#### Ik ben toch veel te oud om te voetballen?

Je bent zo jong als je jezelf voelt en je bent nooit te oud om te leren. Dat zijn de basisprincipes van het wandelvoetbal, de nieuwe voetbalvorm voor 55-plussers die op hun oude dag nog lekker actief bezig willen zijn. Voetbal hoeft namelijk helemaal niet snel te gaan om mooi te zijn. Het spel is geheel aangepast aan de fysieke gesteldheid van de deelnemers.

Via Wandelvoetbal kun je een leven lang van voetbal blijven genieten.

#### Wat zijn de spelregels van Wandelvoetbal?

Bij Wandelvoetbal wordt in wandeltempo op een kwart veld gespeeld. Wandelvoetbal houdt in dat er tijdens een partijtje niet wordt gelopen. Er mogen geen slidings gemaakt worden en de bal mag niet boven heuphoogte komen. Ook zijn er geen keepers, alhoewel de meeste ploegen iemand achteruit houden als keeper. Hierdoor is het voor veel 55-plussers mogelijk om op een rustig tempo een balletje mee te tikken.

We snappen namelijk heel goed dat de fysieke capaciteiten niet meer hetzelfde zijn als 40 jaar geleden. Maar waarom zou je het voetbal op latere leeftijd helemaal laten? Wandelvoetbal is dé manier om een balletje te tikken met generatiegenoten. Zo kun je laten zien dat je je voetbalstreken nog niet bent verleerd.

#### Ik heb nog nooit gevoetbald!

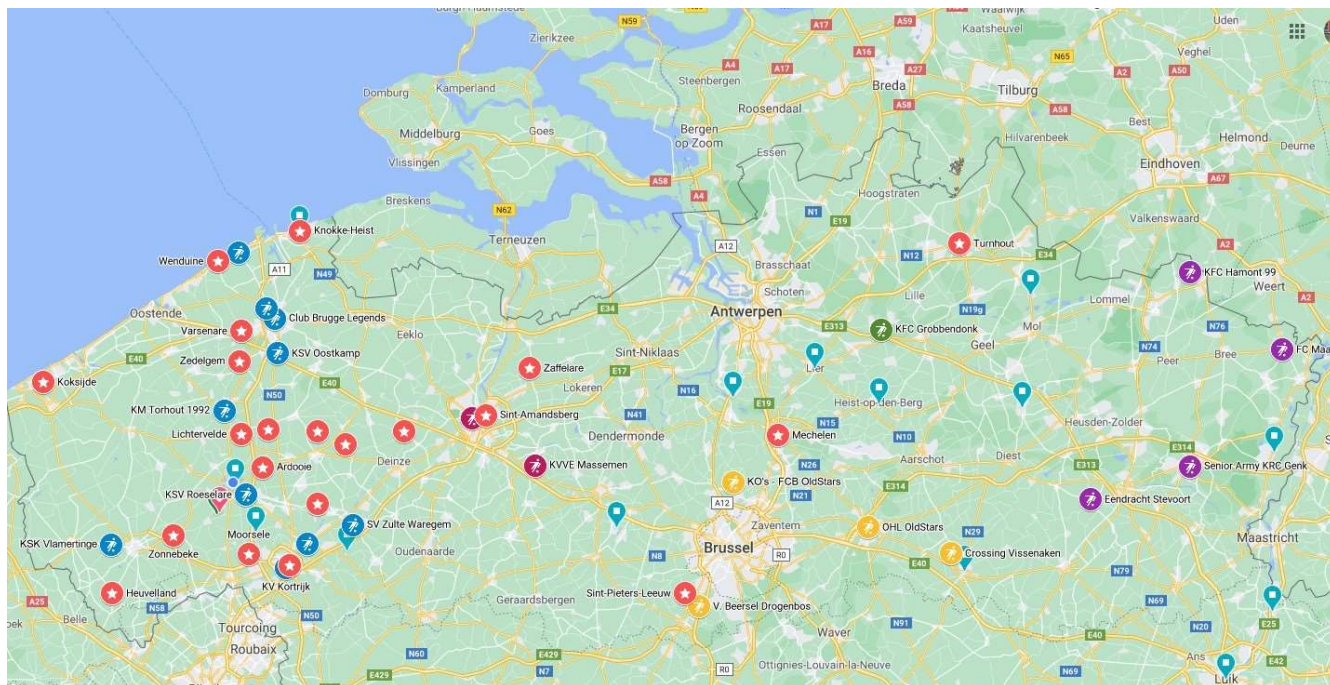
Ook dat is geen probleem. Als je in voetbal bent geïnteresseerd bent en goed kunt (snel)wandelen, kun je meedoen met Wandelvoetbal. Er wordt niet hard geschoten en de bal mag niet boven de heup komen. Ook lopen is verboden en hiermee kunnen heel veel 55-plussers prima meedoen.

#### Goed voor de gezondheid. Blijf in beweging!

Als je ouder wordt sla je steeds vaker activiteiten over om fysieke redenen. Maar juist als oudere is het enorm belangrijk dat je in beweging blijft. Als je stopt met bewegen zijn de gevolgen veel groter. Wandelvoetbal zorgt er dan ook voor dat je een stuk fitter en soepeler blijft. En zeg nou zelf, voetballen is toch een stuk leuker dan dat eeuwige rondje wandelen of fietsen of een avond tv-kijken...



## 5. WANDELVOETBAL IN VLAANDEREN



Rode stippen zijn niet aangesloten, andere kleuren wel

In Vlaanderen zijn momenteel 22 ploegen aangesloten onder VOETBAL VLAANDEREN.

In West Vlaanderen is er samenwerking met enkele ploegen om vriendenmatches te spelen. Ofwel competitief ofwel recreatief, voor deze laatste hebben we gekozen.

Massemen, Oostkamp, Waregem, Heuvelland, Vlamertinge, Zwevezele. Recreatief (KSV Rumbeke, Gent, Harelbeke, Massemen, Vlamertinge, Blankenberge, Waregem, Zonnebeke, Brugge, Torhout A & B, KV Kortrijk)

Maandelijks spelen de ploegen één match naar de opgestelde kalender.

Momenteel bestaat er nog geen competitie.

### Stefaan Vddriessche

#### Match tegen Esvee Waregem

Ideale ploeg om het wandelvoetbal onder de knie te krijgen. Een team die mooi samenspel ten tonele spreidt en z'n tegenstander ook hun eigen spel laat botvieren waardoor de bal kan rondgaan van speler tot spe(e)l (st)er.



Facebook

### Franky Lombaert

Wandelvoetbal is iets waar je conditie kan onderhouden en veel plezier mee beleven dat moet je zeker doen de moeite waard ik kan het weten want ik doe mee, maak je lid van onze wandelvoetbal club

Facebook

## 6. HUISREGLEMENTEN

Iedereen die betrokken wordt bij wandelvoetbal KSVR respecteert de integriteit van de club en draagt bij tot een positieve werk- en clubsfeer

### Lidgeld en deelnamekosten :

- Het bedrag van het lidgeld wordt jaarlijks bepaald door het bestuur van de vereniging. Dit betreft enkel deelname tot wandelvoetbal. (50,00 € voor nieuwe leden – vanaf 2° jaar betaalt men 40 €)
- Iedere deelnemer ontvangt een bewijs van betaling, dat kan worden ingegeven bij het ziekenfonds, waarvan een deel kan worden gecupereerd.
- de verzekering via Sporta ( Ethias) is inbegrepen
- Er wordt iedere speler gevraagd een gezondheidsfiche in te vullen per seizoen.
- Elke nieuwe speler ontvangt bij aanvang van het seizoen, en na betaling van zijn/haar lidgeld, een trainingstrui, wedstrijdledij, trainingsvest, polo.
- Elk lid kan vrij beslissen om al dan niet deel te nemen aan de activiteiten die door de vereniging worden georganiseerd.
- Elk lid kan enkel deelnemen aan wedstrijden en toernooien vanaf 55 jaar, en regelmatig aan de trainingen deelneemt.
- De individuele bijdrage in de kosten moet vooraf gekend zijn en deelname aan de activiteit is enkel bevestigd na betaling van de desbetreffende activiteit.
- Kunnen als lid toetreden tot de ploeg :
  - Iedereen die is geïnteresseerd , toernooien, matches, worden gespeeld met spelers van 55+, tenzij anders vermeld in de toernooireglementen

### Wanneer wordt er getraind ?

Normaal gaan de trainingen door op vrijdag van 16u0 tot 17 u 15 op het kunstgrasveld Sportpark KSV Rumbeke

### Waar gaan de matches door?

Alle onze thuismatches gaan door op het terrein van KSV Rumbeke.





# SOLUTIONS

## GRAFISCH ONTWERP



Ontwerp van uw logo - Visitekaartjes - Flyers -  
Geboorte - Huwelijk

## TEXTIEL DRUK



Bedrukking van Textiel

---

*Shana Rondelez*

*Beverensestraat 65, 8850 Ardoois*

*0494 88 21 04*

---

## 7. KLEDIJ & SCHOEISEL

### SCHOEISEL:

- De gebruikers van het kunstgrasveld mogen alleen met schone voetbalschoenen het kunstgras op.
- Zorg voor propere voetbalschoenen vóór je het veld op gaat, gebruik de daartoe voorziene matten.
- Schoenen met platte zolen zijn niet toegestaan
- Na de wedstrijd schoenen aanhouden (niet met de sokken op het veld lopen).
- Geen stalen noppen gebruiken.

Volgens voorkeur:

a) Standaard 12-14 studs voetbalschoenen  
(plastic studs)



b) Standaard 45-60 mini-studs voetbalschoenen  
(plastic studs)



c) standaard "blade" voetbalschoenen  
(plastic studs)



d) standaard 6 studs voetbalschoenen  
- ENKEL MET PLASTIC STUDS



Schoenen met vlakke schoenzolen zijn ook toegelaten. Deze zorgen echter voor meer slijtage waardoor de bespelingsuren met 200% toenemen voor elk gespeeld uur en dus vaker onderhoud dient voorzien te worden.



### KLEDIJ :

- **Uitgangskledij** : trainingsjas, polo
- **Trainingen** : trainingstrui ontvangt u bij inschrijving

## 8. BESTUUR



### CONTACT

*Maatschappelijk adres :  
Louis Tantstraat 10/3.1, 8800 Roeselare  
Adres Terrein :  
Wervikhovestraat 7, 8800 Roeselare*

*Telefoon Luc : 0496 71 11 46  
Email : [wandelvoetbal-ksvr@telenet.be](mailto:wandelvoetbal-ksvr@telenet.be)*

*REKNR BE69 7512 0951 4178*



**KROKANTINO**



Free Foods

**Free Foods nv**

Beversesteenweg 572 te Roeselare

Tel: 051 21 15 02 - Fax: 051 24 33 53

Email: [info@freefoods.be](mailto:info@freefoods.be)

[www.freefoods.be](http://www.freefoods.be)





*Photography Kurt Maddens*

bovenaan van links naar rechts: Franky Lombaert, Carl Heydens, Cyriel Ameye, Bjorn Weyhaeghe, Hans Missiaen, Philip Vonck, Luc Lefebvre, Filiep Cneut  
 onderaan van links naar rechts: Annelies Bossuyt, Filip Declercq, Dirk Maesen, Koen Vandewalle, Stefaan Vandendriessche, Jean-Marie Lepouttere, Martin Deleu, Patrick Denorme.