

Walking Football



Entwurf



„Walking Football ist die gesundheits- und geselligkeitsorientierte Fussball-Variante für alle, die lebenslang Fussball spielen wollen.“

Entwurf



Was ist Walking Football?

Walking Football ist gehend gespielter Fussball. Mindestens ein Fuss muss immer Bodenkontakt haben.

Die Freude am Spiel und die Unversehrtheit aller Spieler*innen haben oberste Priorität. Deshalb ist Körperkontakt und Tackling untersagt, sowie das Spielen des Balles über Hüfthöhe (1m).

Die Teamgrösse beträgt normalerweise 5 Spieler*innen. Dies garantiert Spass und viele Ballkontakte für alle Beteiligten.

Entwurf



Wer kann Walking Football spielen?

Walking Football ist für alle. Es gibt kein Alterslimit. Frauen dürfen bei Männerteams mitspielen. Frauen haben zudem die Möglichkeit in „Women only“ Teams zu spielen.

Es gibt drei verschiedene Stärkeklassen: Blau (geniessen), rot (zügig) und schwarz (sportlich).

Entwurf



Was bringt mir Walking Football?

Walking football regelmässig gespielt, hat zahlreiche gesundheitsfördernde Effekte. Besonders Ausdauer, Kraft und Koordination werden trainiert.

Weil die Unversehrtheit aller Beteiligten im Zentrum steht und die Belastung moderat ist, sind Verletzungen sehr selten.

Körperliche Aktivität funktioniert auf Dauer nur, wenn die Bewegung Freude bereitet. Als Sportart bietet Walking Football neben Spass und Freude auch viele gesellige Momente.

Deshalb bringt Walking Football mehr Fussballer*innen wieder zurück auf den Fussballplatz – und zwar lebenslang!

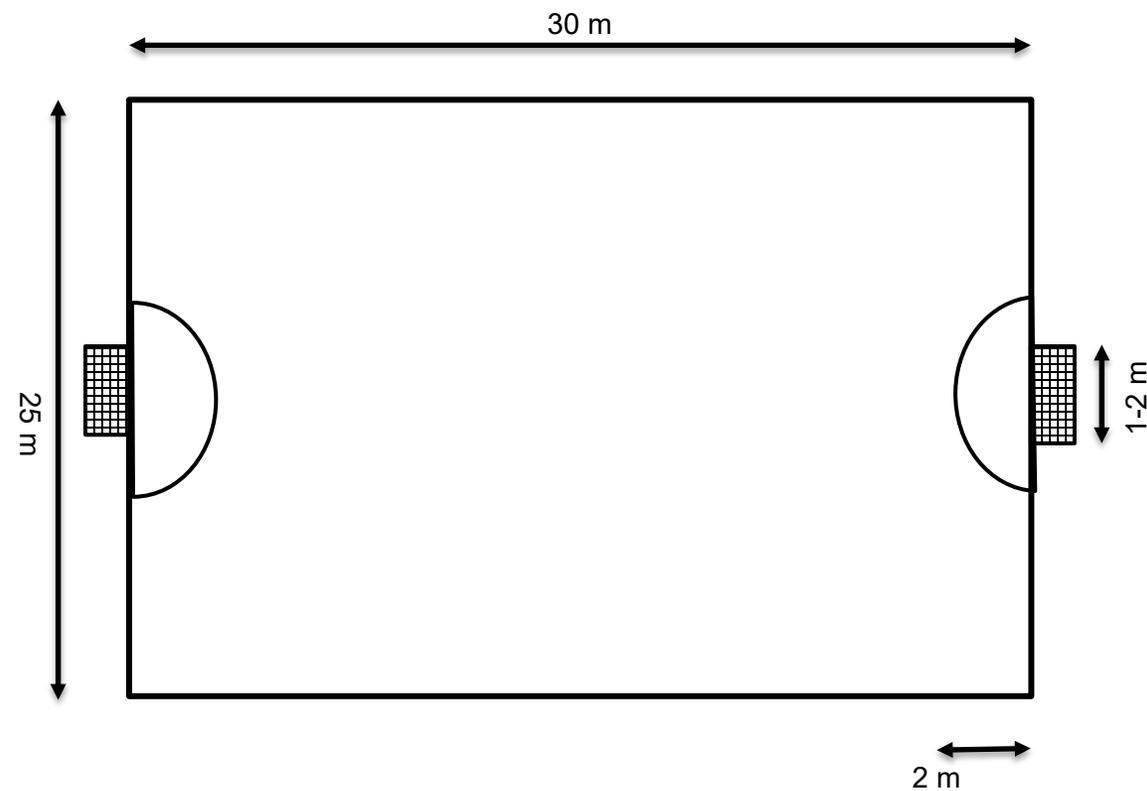
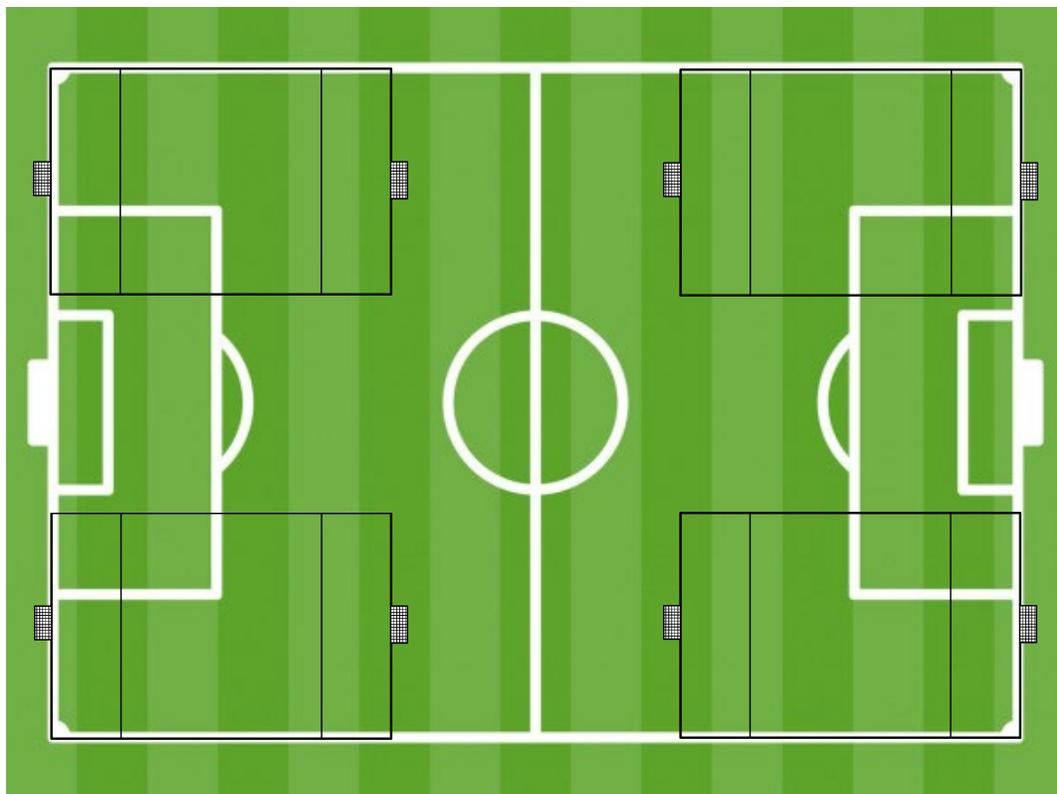
Entwurf

4. Wie sind die Spielregeln?

SFV Spielregeln Walking Football	
Alter	Frei
Lizenz	Wird benötigt*
Stärkeklassen	Blau, rot, schwarz
Spielformat	5 vs 5
Optimale Teamgrösse	7 Spieler*innen
Turnierform	Turnier mit 5-7 Runden à 12 Minuten. Nach Rotationssystem.
Pausen	3 Minuten zwischen den Spielen; 10 – 15 Minuten nach 3-4 Spielrunden.
Schiedsrichter	Ohne
Torspieler	Ohne
Feldgrösse	ca. 30m x ca. 25m
Tore	Mini-Tore
Rasen / Halle	(Kunst)Rasen, Hartplatz oder Halle

Beispiel: Rotationsturnier mit 8 Teams

Entwurf



SFV Spielregeln Walking Football

Laufen / gehen	Rennen (ob mit oder ohne Ball) ist nicht erlaubt. Ein Fuss muss immer den Boden berühren. Ein Vergehen hat einen Freistoss indirekt zur Folge.
Anspiel / Abstoss	Anspiel und Abstoss werden neben dem Tor von der Torauslinie zwingend flach als Pass oder als Dribbling ausgeführt
Einwurf	Einwürfe werden mit dem Fuss zwingend flach als Pass oder als Dribbling ausgeführt, wobei der*die Gegner*in mind. 5 Schritte Abstand zum ausführenden Spieler* zur ausführenden Spielerin haben muss.
Eckball	Ja, gleich wie bei einem Einwurf.
Freistoss	Alle Vergehen werden mit einem indirekten Freistoss geahndet. Es darf aus dem Freistoss kein direktes Tor erzielt werden und der*die Gegner*in muss mind. 5 Schritte Abstand zum ausführenden Spieler* zur ausführenden Spielerin haben.
Ein- / Auswechslungen	Freies Ein- und Auswechseln. Empfohlen wird, dass jeder Spieler*jede Spielerin die gleiche Spielzeit erhält.
Torraum	2 Meter-Halbkreis als Torraum (mit Markierteller markieren).
Ballhöhe	Der Ball darf nicht über Hüfthöhe gespielt werden.

