



# Was ist Walking Football?



Walking Football ist eine Fußball-Variante, welche jeder spielen kann. Egal ob im Sinne des **Gesundheitsports**, der **Integration** und der **Inklusion**, jeder kann mitmachen.

Ziel des Walking Football ist es, den Reiz des Teamsport Fußball allen zu ermöglichen, für die der klassische Fußball keine Option (mehr) ist.

Auf eine klassische Trennung der Geschlechter und Altersklassen wird bei den Teams verzichtet.

Walking Football dient der Förderung der Gesundheit und des sozialen Miteinanders.

**Fairplay** steht im Vordergrund!

## Die Regeln:

1. Es wird gegangen und nicht gelaufen – ein Fuß muss immer den Boden berühren
2. Der Ball darf nicht höher als 1m hoch gespielt werden
3. Das Spiel findet nur mit minimalem Körpereinsatz statt
4. Es gibt keine Torhüter, Tore dürfen allerdings nur in der gegnerischen Hälfte erzielt werden
5. Gespielt wird 6vs6
6. Um's Tor gibt es einen kreisförmigen Strafraum, welcher weder von der angreifenden noch der verteidigenden Mannschaft betreten werden darf
7. Walking Football Spiele werden auf einem Spielfeld mit der Größe 42m x 21m ausgetragen. In der Halle gelten die Maße eines Handballfeldes
8. Torgrößen können individuell festgelegt werden. Hierbei können Kinderfußball-Minitore, umgelegte oder höhenreduzierte Jugendtore oder anderweitige Möglichkeiten genutzt werden. Die Größe der Tore beträgt regulär 1m in der Höhe und 3m in der Breite.
9. Die Spieldauer beträgt 4 x 15 Minuten.
10. Bei einem Rückstand von 3 Toren (beispielsweise 3:0) darf die zurückliegende Mannschaft eine\*n zusätzliche\*n Spieler\*in auf das Feld bringen. Sobald der Rückstand auf weniger als 3 Tore geschrumpft ist (beispielsweise 3:1), ist die ursprüngliche Mannschaftsstärke von 6 Spieler\*innen wiederherzustellen.
11. Fliegende Wechsel auf Höhe der Mittellinie
12. Nur indirekte Freistöße