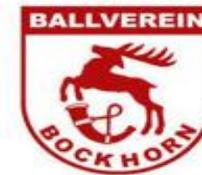


Herzlich Willkommen



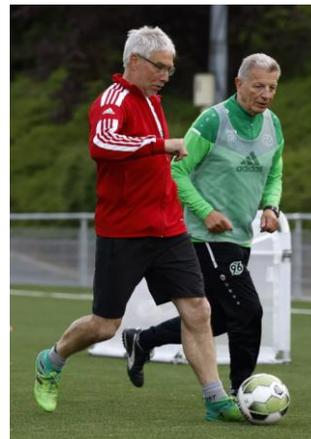
[Video](#) | [Facebook](#)

Walking Football Weiterbildung
Neuenburg, 16. März 2024



NIEDERSÄCHSISCHER FUSSBALLVERBAND E.V.
Kreis Jade-Weser-Hunte

Herzlich Willkommen zur Walking Football Weiterbildung





Geplanter Ablauf

- Begrüßung und Einführung
- Kennenlernen
- Walking-Football als Chance
- Walking-Football als Gesundheitssport
- Walking-Football Regeln
- Inklusion beim Walking Football
- 12.00 Uhr DRITTE HALBZEIT (Mittagessen)
- Trainingsplanung und -durchführung
- Ausarbeitung einer Trainingseinheit
- Praxisteil
- Feedback



In Neuenburg begrüßen Euch:



- Gerold Redemann, Walking Football Lizenztrainer der Urwaldfriesen
- Steffan Wemcken, Walking Football Koordinator der Urwaldfriesen und Walking Football Beauftragter des NFV Kreis Jade-Weser-Hunte
- Frank Baumann, Walking Football Schiedsrichter der Urwaldfriesen
- Kati Kross, Koordinatorin „Inklusionssport und Offene Hilfen“ der Gemeinnützigen Gesellschaft für Paritätische Sozialarbeit
- Sophie, Spielerin Walking Football



Einführung

Bleib am Ball

Geschichte Walking-Football beim TV Neuenburg



Die Urwaldfriesen





Vorstellung der Teilnehmer

- Suche dir einen anderen Teilnehmer und stellt euch gegenseitig innerhalb von 2 Minuten vor:
 - Name
 - Verein
 - Verbindung zum Walking-Football
 - Aktuelle Erfahrung/ bestehende Herausforderungen
 - Und etwas Besonderes
- Nach 2 Minuten stellt ihr die jeweilige andere Person der ganzen Gruppe kurz vor.



Walking-Football als Chance

- „Walking Football“ = „Gehfußball“
- Für Männer und Frauen
- Geringe physischen Anforderungen
- Vorteil Jüngere kaum vorhanden, kaum Altersunterschied
- Geringes Verletzungsrisikos
- Veränderte Leistungsanspruch

Walking Football Weiterbildung
Neuenburg, 16. März 2024



NIEDERSÄCHSISCHER FUSSBALLVERBAND E.V.
Kreis Jade-Weser-Hunte

Walking-Football als Chance

- hoher Anteil der älteren Personengruppen an der Gesamtbevölkerung
- Gewinnung neuer Mitglieder
- Chance, durch zielgruppengerechtes Angebot ältere Mitglieder im Verein zu halten



Walking-Football als Chance

Sehr geeignet für folgende Personengruppen:

- Fußballer*innen höheren Alters
- Personen, die im Jugendalter keinen Zugang zum Vereinsfußball gefunden haben
- Gehandicapte Sportler*innen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen
- Familien (generationsübergreifend)
- Walking Football eignet sich daher besonders für gemischte und inklusive Teams



Walking-Football und Inklusion

Inklusion ist, wenn alle mitmachen dürfen!

Jeder kann aktiv sein, unabhängig von:

- Alter
- Geschlecht
- Sprache
- Gewicht und Fitnesszustand
- Vorerfahrung im Fußball müssen nicht sein
- **Körperlichen und geistigen Einschränkungen**

Walking-Football als Gesundheitssport

- **Gesundheitsförderung (Krankenkassen?) :**
 - Allgemeines Gesundheitstraining
 - Verbesserung der Haltung & Beweglichkeit
 - Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
 - Stressbewältigung & Entspannung
- **Entgegenwirkend:**
 - bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Immunschwäche
 - Fehlhaltungen
 - Dysbalance
 - Übergewicht!





Walking-Football als Gesundheitssport

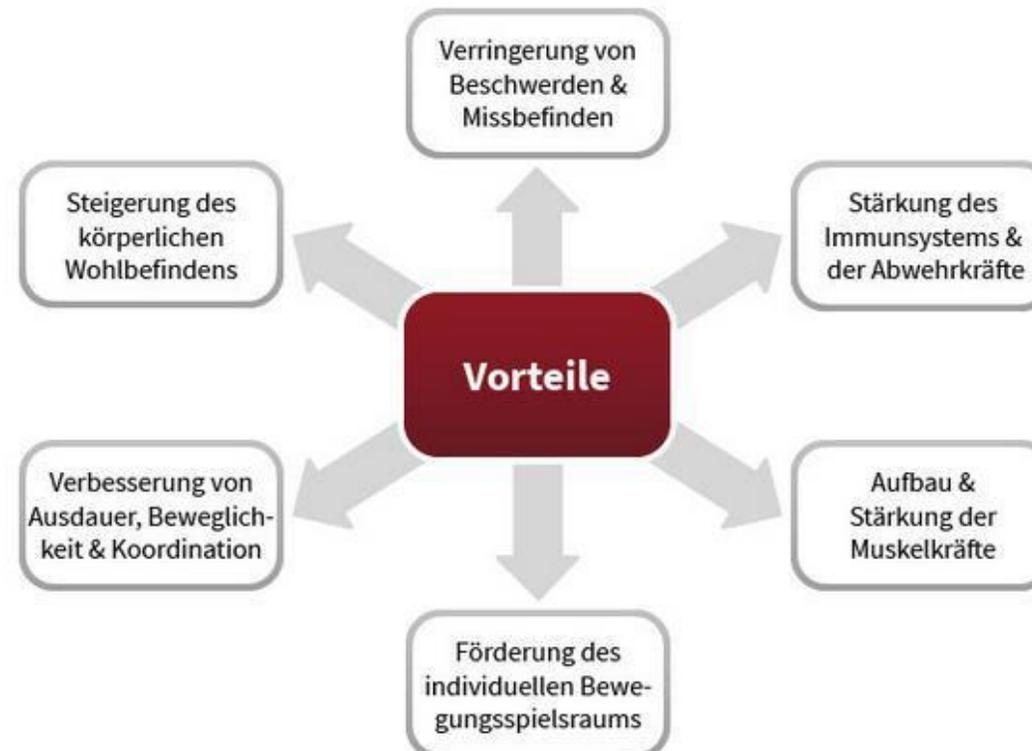
Kernziele

- Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen
- Stärkung von psychischen Gesundheitsressourcen
- Verminderung von Risikofaktoren
- Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden
- Aufbau von Bindung an gesundheitssportlichen Aktivitäten
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Walking-Football als Gesundheitssport

Kernziele

Stärkung von **physischen** Gesundheitsressourcen



Walking-Football als Gesundheitssport

Kernziele

Stärkung von **psychischen** Gesundheitsressourcen





Walking-Football als Gesundheitssport

Kernziele

- Verminderung von Risikofaktoren „Präventive Gesundheitsförderung“
- Reduzierung von Inaktivität und Bewegungsmangel
- Regelmäßiges Training
- Gezieltes Training (**Vorbereiten**)
- Dadurch Förderung eines aktiven Lebensstils



Walking-Football als Gesundheitssport

Kernziele

- Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden rehabilitative Gesundheitsförderung
- Positive Einflussnahme auf physische und psychische Beschwerden. Stärkung eigener Ressourcen
- Erfahrbarkeit von Selbstwirksamkeit



Walking-Football als Gesundheitssport

Kernziele

- Aufbau von Bindung an gesundheitssportlichen Aktivitäten
- Schaffung langfristiger Angebote des gesundheitsförderlichen Bewegungsverhaltens:
- Wissensvermittlung
- Übungssammlung
- Förderung der Eigenverantwortung
- Vermittlung weitere Angebote (Krankenkasse ?)



Walking-Football als Gesundheitssport

Kernziele

- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse regelmäßiges gesundheitssportliches Training und ein aktiver Lebensstil
- Fachkundige Anleitung des Trainings !!!
- Individuelle Trainingsgestaltung, angepasst an das Leistungsniveau
- Vermittlung von Spaß an der Bewegung
- Erhöhung der Alltagsaktivität



Gründung einer Walking-Football Mannschaft

Wie fange ich an?

Rücksprache mit der Vereinsführung bzw. innerhalb des Vereins:

- Herausstellung der Vorteile für den Verein (Mitgliedergewinnung/-bindung) und die Mitglieder/Teilnehmer (Gesundheitsaspekt, soziale Anbindung, Spaß, ...)
- Festlegung der Einbindung in den Verein (Fußballabteilung/Breitensport; Beitragsgestaltung) und Schaffung wichtiger Voraussetzungen (Verantwortlicher Übungsleiter/Organisator, Trainingszeit Platz/Halle, Material)
- Festlegung der Ausrichtung/Zielgruppe (Ü50/55, Jung & Alt, gemischte Mannschaften usw.)



Gründung einer Walking-Football Mannschaft

Wie fange ich in meinem Verein an?

- ✓ Eine Person als verantwortlichen Betreuer/ Trainer/ Kümmerer finden und nominieren
- ✓ Gespräch mit dem NFV-Team Spielbetrieb (Helge Kristeleit, Tel. 05105-75136)
- ✓ Kontakt zum Vereinsvorstand zur Vorstellung und Unterstützung des neuen Ü-Projektes - Wöchentliche Trainingseinheit fordern - Sommer = Rasen oder Kunstrasen, max. eine Platzhälfte - Winter = Halle,
- ✓ Kontakt zu älteren ehemaligen und aktuellen Spielern (55+) zur Vorstellung des Projektes aufnehmen und Interesse wecken; Kadergröße mind. 10-12 Personen; Mundpropaganda nutzen; Werbung im Vereinsheim, Restaurants, Geschäften usw.



Gründung einer Walking-Football Mannschaft

Wie fange ich in meinem Verein an?

- ✓ Gemeinsamer „Walking Football-Abend“ im Vereinsheim - Vorstellung Projekt und Vorteile - Praxiseinheit - Abschlussgespräch
- ✓ Regelmäßiges Training, zu Beginn max. 1x Woche
- ✓ Meldung der Mannschaft für Freundschaftsrunden
- ✓ Regelmäßige freundschaftliche Spielrunden (1x im Monat) in näherer Umgebung
- ✓ „Social Media“-Kanäle nutzen (Facebook & Co.)



Gründung einer Walking-Football Mannschaft

- Werbung für die neue Fußballvariante machen
- Tue Gutes und rede darüber (beim Friseur, beim Gassi gehen, beim Einkaufen, mit der Familie, mit Freunden und Kollegen usw.)
- Nutze Facebook usw. und kündige das neue Sportangebot an
- Sammle Interessenten und lade sie zu einer Infoveranstaltung ein
- Wenn jeder Mannschaftskamerad nur einen „Neuen“ mitbringt, verdoppelt sich das Team
- Sorge für Identität, das verbindet. Das erreichst du durch Trainingsanzüge, Poloshirts, Mützen usw.
- Unterstützung bei bestehenden Teams anfragen

Gründung einer Walking-Football Mannschaft

You'll never walk alone
Urwaldfriesen
Walking Football Team

All diese Dinge brauchst du nicht zum Walking Football spielen, aber es macht Spaß, wenn man sie hat.

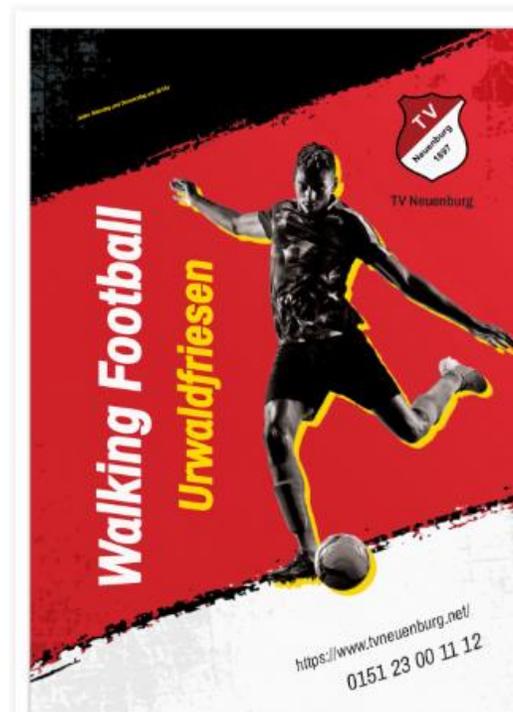
WOLFGANG HUTMACHER
THOMAS BERNARD
VOLKER WILKEN
THORSTEN VON ZAHNENSKY
HERBERT VON ZAHNENSKY
2 URWALDFRIESEN
STEFFAN WEMCKEN

Urwaldfriesen

Urwaldfriesen
Walking Football

Gründung einer Walking-Football Mannschaft

Setze Flyer ein



Fußball für Fort"geh"srittene

Walking Football ist der Sport für Frauen
und Männer im fortgeschrittenen Alter

Im Gehen Kicken
Gemischte Mannschaft
Kleinfeld
Kaum Körperkontakt
Viel Spaß
Von Ärzten empfohlen

Wo „GEHT“ dass?
Bei den Urwaldfriesen in Neuenburg

Das Training findet am Dienstag und
Donnerstag um 18:00 Uhr an der
Urwaldkampfbahn statt.
Wir freuen uns auf Euch!
Weitere Informationen über
Steffan Wemcken, Trainer Walking Football
TV Neuenburg
Tel.: 0151-23001112
oder auf der Facebookseite „Urwaldfriesen“



Gründung einer Walking-Football Mannschaft

Berichte auf Facebook von deinem Team

Es war wieder nett bei den Urwaldfriesen

Unmittelbar vor Trainingsbeginn wurde unser Walking Football Platz noch schnell gemäht und gekreidet.

Wir hatten also die besten Bedingungen für einen schönen Trainingsabend.

Gerold hatte sich ein paar sehr gute Übungen überlegt und das ganze Aufwärmprogramm fand mit dem Ball statt. Es folgte ein wenig taktisches Verhalten beim Spiel von 3 Offensiven gegen 2 Defensive und zu guter Letzt fand noch das obligatorische „Gehkicke“ statt. Auch die dritte Halbzeit lässt kaum noch einer aus, denn während die Duschen noch rauschen, werden bereits die Würstchen auf Temperatur gebracht.

Walking Football ist so viel mehr als Fußball,
Walking Football ist auch heißes Würstchen!

Bleib am Ball
Liebe Grüße
Steffan

8

- Sylvia Heitmüller
2 gemeinsame Freunde
- Michael Schmidtke
4 gemeinsame Freunde
- Susanne Scholz
1 gemeinsame/r Freund/in
- Birte Klett
3 gemeinsame Freunde
- Volker Wilken
21 gemeinsame Freunde
- Walter Ley
2 gemeinsame Freunde

Volker Wilken
21 gemeinsame Freunde

Volker Wilken
Vor 16 Min. aktiv

21.11.22, 18:28

Moin Volker, hast du Interesse am Walking Football?

Moin
Ja, hab ich
Sobald ich einigermaßen wieder fit bin komme ich vorbei und mache mal ein Training mit.
Lieben Gruß

Nachricht



Trainingsplanung und –durchführung

Viele Trainer*in kommen aus dem klassischen Fußball
Anpassung der Trainingseinheit für den Walking-Football
Struktur einer Trainingseinheit :

- **Aufwärmen I** (Erwärmung Muskulatur)
- **Aufwärmen II** (Koordination/ Gleichgewicht und Kognition) Mobilisation/
Stabilisation (Kraft/ Muskelaufbau)
- **Hauptteil 1** – trainierend üben
- **Hauptteil 2** – spielend trainieren
- Abschluss – Abschluss-Walking-Footballspiel ggf. mit Regeln bzgl. des
Schwerpunktes (Strafstoß, Ecken oder auch das Laufen)
- Abschluss – freies Abschluss-Walking-Footballspiel Cool-Down



Trainingsplanung und -durchführung

Struktur einer Trainingseinheit

1. Aufwärmen I (Erwärmung Muskulatur, Jahreszeit?) **20 -30 Minuten**
 2. Aufwärmen II (Koordination/ Gleichgewicht und Kognition)
Mobilisation/ Stabilisation (Kraft/ Muskelaufbau)
 3. Hauptteil 1 – trainierend üben **30 - 40 Minuten**
 4. Hauptteil 2 – spielend trainieren
 5. Abschluss – Abschluss-Walking-Footballspiel ggf. mit Regeln bzgl. des Schwerpunktes
 6. Abschluss – freies Abschluss-Walking-Footballspiel **30 Minuten**
- Cool-Down !!! **5 - 10 Minuten**



Trainingsplanung und –durchführung

Aufwärmen

- ✓ Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Belastung
- ✓ Übungen für die großen Muskelgruppen
- ✓ Intensität an das Alter und den Leistungsstand anpassen (keine Ermüdung)
- ✓ Gezielte Vorbereitung auf die kommenden Bewegungen/ zu beanspruchende Muskulatur

Erhöhung der Leistungsbereitschaft



Trainingsplanung und –durchführung

Wirkung

- ✓ **Physiologische** Reaktionen
- ✓ Motorische/ **psychologische** Einstimmung
- ✓ Reduzierung der Verletzungsanfälligkeit

Inhalt

- ✓ Geh-ABC
- ✓ Kognitiv-koordinative Übungen
- ✓ Aufwärmspiele mit/ohne Ball mit/ohne Wettkampf
- ✓ Fußballspezifische Inhalte (Dribbling,...)
- ✓ Kennenlernen/ Förderung von Sozialkompetenz/ Gruppendynamik



Trainingsplanung und –durchführung

- EXKURS Koordinationstraining/ Gleichgewicht
- Ziele Erhalt/ Steigerung der psychologischen Leistungsfähigkeit
- Ökonomisierung der Muskelarbeit
- Verletzung-, Unfall- und Sturzprophylaxe
- Erleichterung des Bewegungslernens
- Optimierung der Freizeitgestaltung
- Gehirntraining
- Erhalt der Sozialkompetenz und der Alltagskompetenz



Trainingsplanung und –durchführung

- Wie kann ich das Gleichgewicht trainieren? Handposition (Einfacher: Mit Haltmöglichkeit/ Schwieriger: ohne Haltemöglichkeit)
- Kopfdrehung (Einfacher: Blick gerade oder leichter Bogen/ Schwieriger: Blick zur Seite oder nach oben oder Augen zu)
- Standposition (Einfacher: breite Fußposition/ Schwieriger: Füße neben- oder hintereinander oder einbeinig)
- Fußsohle (einfacher: ausbalancierter Stand/ schwieriger: Fußballen/Fersen belasten)
- Zusatzaufgaben



Trainingsplanung und –durchführung

EXKURS Krafttraining

Ziele:

- Erhalt/ Steigerung der physischen Leistungsfähigkeit
- Stimmungsaufhellung
- Erhalt bzw. Förderung des Selbstvertrauens
- Gewichtsreduktion
- Haltungs- und Sturzprophylaxe
- Erhalt der Selbstständigkeit im Alter

Erst: koordinativ-kognitiv & Reaktionsschnelligkeit

Dann: Kräftigung

Und danach: Ausdauer



Trainingsplanung und –durchführung

Hauptteil

30 – 40 Minuten

- Aufbau Spezielle Schwerpunkte
- Richtige Dosierung von Belastung und Erholung

Inhalt

- Spiel- und Übungsformen mit technischen/ taktischen Schwerpunkten
- Spielerisches Ausdauertraining

Spielform
vs.
Übungsform



Trainingsplanung und –durchführung

- Abschluss
- Spiel ggf. trainieren des Trainingsschwerpunktes
- Freies Spiel
- Ziel: Spaß an der Bewegung und am Spiel
- Davon 5-10 Minuten Cool-Down
- Ziel: Wiederherstellung der Psychologischen Leistungsbereitschaft
- Förderung von Entspannung und Regeneration
- Steigerung des individuellen subjektiven Wohlbefindens
- Gesundheitsförderung (als langfristiges Ziel)
- Phase: Abwärmen
- Aktive Erholung
- Passive Erholung
- Inhalt: Ausgehen
- Beweglichkeitstraining/ Dehnung

30 Minuten



Trainingsplanung und –durchführung

EXKURS Beweglichkeit

- Erhalt/ Steigerung der psychologischen Leistungsfähigkeit
- Ökonomisierung der Muskelarbeit
- Haltungsprävention
- Vermeidung muskulärer Dysbalance
- Verletzungsvorbeugung
- Erleichterung beim Bewegungslernen
- Optimierung der Wiederherstellung nach Belastung
- Psychologische Entspannung
- Erhalt der Alltagskompetenz



Trainingsplanung und –durchführung

- Trainingssteuerung Ansprechende Gestaltung der Bewegungseinheit
- Generelle Verbesserung des Gesundheitsverhaltens
- Trainingsintensität Belastbarkeit der Teilnehmer*in (differenziert und individualisiert)
- Erholung und Überlastung, Keine zu langen Belastungen & ausreichende kurze Pausen
- **Überlastung: Blässung, Schwindel, Schweißausbrüche, Schmerzen**
- Trainingsmethodik Bewegungsaufgaben inkl. dessen Ziel benennen
- Hinweise zu Ausführung sowie funktionelle Zusammenhänge
- Bewegungsvorzeigen
- Einfache und schwere Variationen nutzen

Methodische Reihe:

Vom Bekannten zum unbekanntem

Vom Leichten zum Schweren

Vom Einfach zum komplexen



Trainingsplanung und –durchführung

3-Stufen-Modell

Zieltechnik = roter Faden der Einheit

Schritt 1:

- Augenmerk auf exakte Bewegungsausführung
- Individuelle Bewegungskorrektur

Schritt 2:

- Spielnahe Gestaltung der Anforderung in Spiel- oder Übungsformen
- Zieltechnik mit Zeit-/Gegnerdruck

Schritt 3:

- Provozieren der eingeübten Zieltechnik in Spielnähe durch Zusatzregeln/ Zonen etc.

Vorteile:

- viele Wiederholungen
- Schwierigkeitsgrad orientiert sich am aktuellen Können
- Individuelle Hilfestellung

Einfache Organisationsform für große Gruppen



Trainingsplanung und –durchführung

Individuell zu klären sind dann für euch die W-Fragen:

- ✓ **W**ann findet es statt (Wochentag, Uhrzeit, Dauer, Jahreszeit)
- ✓ **W**er kommt? (Anzahl, Alter, Geschlecht, Erfahrung im Sport, Motivation)
- ✓ **W**o findet es statt? (Sporthalle, Fußballplatz (Größe, Bodenbeschaffung, Material))



Ausarbeitung einer Trainingseinheit

Arbeitet in Gruppen eine Teileinheit (10-15 Minuten) zu verschiedenen Schwerpunkten aus:

- **Gruppe 1:** Aufwärmen ohne Ball
- **Gruppe 2:** Aufwärmen mit Ball & Mobilisation
- **Gruppe 3:** fußballspezifisches - dribbeln
- **Gruppe 4:** fußballspezifisches - passen, Tore erzielen
- **Gruppe 5:** fußballspezifisches - Tore erzielen & Cool-Down

Jede Gruppe stellt ihren Teil in der Praxis in **10 Minuten** vor + anschließend kurzes Feedback aus der Gruppe

Walking Football Weiterbildung
Neuenburg, 16. März 2024



NIEDERSÄCHSISCHER FUSSBALLVERBAND E.V.
Kreis Jade-Weser-Hunte

Auf dem Spielfeld (Halle)

Praxis

&

Verabschiedung

auf dem Platz oder in der Sporthalle



Regeln

Soweit diese Bestimmungen keine Abweichungen vorsehen, wird nach den internationalen Fußball-Regeln der FIFA, des DFB sowie den Satzungen und den Ordnungen der jeweiligen Landesverbände gespielt.

Gehfußball bzw. Walking Football weist neben der Art der Fortbewegung einige Abweichungen vom üblichen Fußballspiel auf.

Alle Abweichungen zu den geltenden Fußballregeln sind nachfolgend aufgeführt.

Regeln



1. Spielfeld

Gehfußballspiele werden auf einem Spielfeld mit der Größe 42m x 21m ausgetragen.

Wenn in der Halle gespielt wird, gelten die Maße eines Handballfeldes.

Im Training kann die Größe den Gegebenheiten angepasst werden; so können z.B. vorhandene Kleinspielfelder genutzt werden.

Bei größerem Feldmaß als dem Wettkampfmaß kann die Anzahl der Spieler und die Größe des Torraums angepasst werden.

Gleiches gilt bei einem kleineren Feld.

Regeln



2. Torgröße

Die Größe der Tore beträgt: 1m hoch und 3m breit.

Im gegenseitigen Einvernehmen können Mannschaften auch von der üblichen Torgröße abweichen

3. Torwart/Torfrau

Gehfußball wird ohne Torwart/Torfrau gespielt



Regeln



4. Torraum

Die Größe des Torraums bildet einen kreisförmigen Raum mit 3m Radius auf einer Breite von 5m.

Der Torraum muss kenntlich gemacht werden. Er kann beispielsweise: i. abgestreut werden oder mit flachen Pylonen/Hütchen auf dem Spielfeld gekennzeichnet werden

Der Torraum darf weder zur Abwehr durch die verteidigende Mannschaft noch für eine Torerzielung durch die angreifende Mannschaft genutzt werden.

Das Betreten des Torraumes wird dann strafbar, wenn die Spieler*innen aktiv zum Ball gehen, um einen Spielvorteil zu erlangen.





Regeln



Dabei gilt:

- i. Bei Torvereitelung im Torraum durch die verteidigende Mannschaft erfolgt ein Strafstoß.
- ii. Bei Torerzielung durch die angreifende Mannschaft im Torraum wird das Tor aberkannt und die verteidigende Mannschaft erhält einen Freistoß.
- iii. (Unabsichtliches) Betreten des Torraums, bei dem der Ball gespielt wird ohne Torvereitelung bzw. Torerzielung, wird mit einem Freistoß bestraft.
- iv. Bleibt der Ball unabsichtlich im Torraum liegen dann erhält die verteidigende Mannschaft Ballbesitz und darf den Ball spielen.
- v. Wird der Ball absichtlich von der verteidigenden Mannschaft in den Torraum gespielt, dann erhält die angreifende Mannschaft einen Strafstoß.
- vi. Unabsichtliches Betreten des Torraums, ohne einen Vorteil zu erlangen, wird nicht bestraft.



Regeln



Der Ball darf durch den Torraum gespielt werden.

Im Hallenspielbetrieb kann der Torraum durch den 6m-Kreis begrenzt werden.

Der Torraum ist im Freizeit- und Trainingsbetrieb individuell einzusetzen. Die Maße können an die Faktoren Platzbedingungen, Mannschaftsgröße usw. angepasst werden.

Bei Kleinfeldspielfeldern kann der Torraum durch den jeweiligen Strafraum begrenzt werden.

Regeln



5. Spieler*innen

Die Anzahl der Spieler*innen auf dem Spielfeld beträgt sechs pro Mannschaft.

Eine Mannschaft besteht inklusive der Auswechselspieler*innen aus bis zu 12 Aktiven.

Abweichungen der Mannschaftsgröße bei Turnieren sind möglich.

Eine andere Anzahl von Spieler*innen auf dem Feld oder in der Kadergröße ist möglich, wenn sich die Mannschaften darauf einigen.

Regeln



6. Auswechslungen

Es können pro Mannschaft alle Spieler*innen ein- und ausgewechselt werden.

Auswechslungen werden fliegend vorgenommen in der eigenen Hälfte auf Höhe der Mittellinie.

Der/die Einwechselspieler*in kann das Spielfeld erst betreten, sobald der/die auszuwechselnde Spieler*in das Spielfeld verlassen hat.

Einwechselspieler*innen halten jeder ein Leibchen in der Hand, welches im Wechsellvorgang an der Mittellinie übergeben wird. Erst nach der Übergabe, darf der/die Einwechselspieler/Einwechselspielerin das Feld betreten.



Regeln



Die Auswechslung ist vollzogen, wenn der/die Auswechselspieler*in das Spielfeld über die Auswechselzone seines Teams vollständig betreten hat, nachdem er dem/der Spieler*in, der ersetzt wird, sein Überziehleibchen übergeben hat.

Ein/eine Auswechselspieler*in, der den Auswechselfvorgang noch nicht abgeschlossen hat, darf keine Spielfortsetzung mittels Einkick, Strafstoß, Freistoß, Eckstoß oder Schiedsrichterball vornehmen.



Regeln



Wenn ein/eine Auswechselspieler*in das Spielfeld betritt, bevor der/die zu ersetzende Spieler*in das Spielfeld verlassen hat, oder wenn ein/eine Auswechselspieler*in das Spielfeld nicht über die Auswechselzone seines Teams betritt:

- i. unterbrechen die Schiedsrichter*innen das Spiel (möglicherweise nicht sofort, wenn sie auf Vorteil entscheiden können),
- ii. verwarnen die Schiedsrichter*innen den/die Auswechselspieler*in für das Betreten des Spielfelds in Missachtung der Auswechselbestimmungen und weisen ihn an, das Spielfeld zu verlassen.



Regeln



Haben die Schiedsrichter das Spiel unterbrochen, wird dieses mit einem Freistoß für das gegnerische Team fortgesetzt

Der Ort der Auswechselung wird auch in den individuellen Turnierbestimmungen festgehalten, damit die Regeln an die Gegebenheiten angepasst werden können.

Regeln



7. Spezifische Regeln für Gehfußball

Laufen – egal ob mit oder ohne Ball – ist verboten. Ein Fuß muss stets den Boden berühren. Wenn ein*e Spieler*in aus Versehen läuft, gibt es einen Freistoß für die gegnerische Mannschaft.

Tore - ausgenommen Eigentore - können nur aus der gegnerischen Spielfeldhälfte erzielt werden.

Regeln



Physische Vergehen jeglicher Art bei laufendem Spiel, gegen Gegenspieler*innen oder Mitspieler*innen sind untersagt. Hierzu zählen beispielsweise auch zu starker Körperkontakt mit dem Ellenbogen, Ziehen, Halten und jegliche Art von Grätschen.

Zudem sind körperliche Angriffe von hinten untersagt.

Vergehen, die „rücksichtslos“ oder „übermäßig hart“ begangen werden, sind mit einer gelben bzw. roten Karte zu ahnden.



Regeln



- i. Gelbe Karte: Gilt als Verwarnung, bei rücksichtslosem Foulspiel.
- ii. Rote Karte: Verweist den Spieler vom Platz, sowie das Erteilen einer 3 Minuten Zeitstrafe. Gilt als schwere Sanktion bei „übermäßig hartem“ Vergehen. Der/Die Spieler*in darf während des Spiels nicht mehr eingesetzt werden.



Regeln



Sollte ein/e Spieler*in im laufenden Spiel ein zweites Vergehen, welches mit einer gelben Karte zu ahnden ist, begehen, so erhält diese*r die gelb/rote Karte. Zusätzlich wird auch hier eine 3 Minute Zeitstrafe erteilt.

Bei einer ausgesprochenen Zeitstrafe kann nach Torerzielung der gegnerischen Mannschaft die Mannschaft in Unterzahl wieder die Anzahl der Spieler*innen komplettieren auch wenn die eigentliche Zeitstrafe noch nicht abgelaufen ist.

Regeln



Das Spiel darf nicht beginnen oder fortgesetzt werden, wenn eines der Teams weniger als vier Spieler*innen hat.

Der Ball muss flach gehalten werden. Wird der Ball über eine Höhe von 1m gespielt erhält die gegnerische Mannschaft einen Freistoß an der Stelle, wo der Ball zuletzt gespielt wurde. (Zur besseren Einhaltung dieser Regel wird im Hallenspielbetrieb die Verwendung eines Futsal-Balls empfohlen.)



Regeln



Die Spielzeit beträgt üblicherweise 4x15 Minuten. Nach 15 Minuten Spielzeit erfolgt eine kurze Pause von mindestens 2min und nach 30 Minuten Spielzeit eine Halbzeitpause von 10 Minuten und ein Seitenwechsel. Nach 45 Minuten Spielzeit erfolgt nochmals eine Pause von mindestens 2 Minuten.

Für Turniere können andere Spielzeiten festgelegt werden.

Regeln



Strafstöße werden ausgesprochen:

- i. Bei aktivem Betreten des Torraums durch die verteidigende Mannschaft zur Torvereitelung.
- ii. Bei Vereitelung einer klaren Torchance.

Strafstoß:

Der Strafstoß wird von einem/einer Spieler*in von der Mittellinie auf das leere Tor geschossen. Es befinden sich während der Ausführung nur der/die ausführende Spieler*in einer Mannschaft auf dem Feld. Nach der Ausführung des Strafstoßes gilt die Spielsituation als beendet. Das Spiel wird entweder mit einem Abstoß, bei Vergeben des Strafstoßes oder einem Anstoß, im Falle eines Tores fortgeführt.

Regeln



Strafstoßschießen zur Spielentscheidung:

Der Strafstoß wird von einem/einer Spieler*in an der Eckfahne zu seinem Mitspieler hinter der Mittellinie gepasst.

Der/die Spieler*in darf nach Überqueren des Balles von der Mittellinie den Ball hinter der Mittellinie direkt ins leere Tor schießen.

Es befinden sich während der Ausführung nur zwei Spieler*innen einer Mannschaft auf dem Feld.



Regeln



- i. Pro Mannschaft werden 3 Schütz*innen festgelegt. Ein weiterer/weitere Spieler*in spielt die Bälle von der Eckfahne an die Mittellinie. Dieser Passgeber kann beliebig gewählt werden und während des Strafstoßschießen wechseln.
- ii. Die Spieler*innen, die während der regulären Spielzeit ermahnt oder verwarnt worden sind, dürfen nach Ablauf der regulären Spielzeit, am Strafstoßschießen teilnehmen.

Regeln



Wenn der Ball ins Seitenaus geht, wird das Spiel mit einem Einkick an der Stelle, wo der Ball ins Seitenaus gegangen ist, fortgesetzt.

Bei allen Spielfortsetzungen muss die gegnerische Mannschaft die Abstandsregelung von drei Metern einhalten

Regeln



Alle Freistöße werden indirekt ausgeführt.

Freistöße für die angreifende Mannschaft in Torraumnähe (< 3Meter) werden auf einen Abstand von drei Metern zum Torraum zurückgelegt, damit die gegnerische Mannschaft die Abstandsregelung einhalten und eine Mauer unmittelbar vor den Torraum stellen kann.

Regeln



Durch einen Freistoß kann kein direktes Tor erzielt werden.

Eine direkte Torerzielung durch einen Eckball ist möglich.

Der Abstoß durch die verteidigende Mannschaft wird durch einen/eine Spieler*in im Torraum durchgeführt. Die gegnerische Mannschaft muss dabei die Abstandsregelung zur Grenze des Torraumes einhalten.

Regeln



8. Spielleitung

Gehfußballspiele werden von einem/einer Spielleiter*in gepfiffen.

Bei Trainings-/Freizeitspielen einigen sich die Spieler*innen auf eine*n Spielleiter*in. Des Weiteren gelten die Vorgaben, wie in den jeweiligen Durchführungs-/ Turnierbestimmungen für die jeweiligen Wettbewerbe festgelegt

Walking Football Weiterbildung
Neuenburg, 16. März 2024



NIEDERSÄCHSISCHER FUSSBALLVERBAND E.V.
Kreis Jade-Weser-Hunte

Danke für Eure Aufmerksamkeit

Bleibt am Ball



Inklusion beim Walking-Football

Erfahrungsbericht von Sophie, Gerold und Kati

- Fußballbegeisterung
- mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede
- Spaß, Freude, Jubel aber auch Ehrgeiz, Tränen, Siegeswillen

Unsere Eckdaten

- 1x in der Woche
- 30 – 45 min
- wichtig: Beispiele, Erfolgserlebnisse, mehr Pausen, Alternativen
- aktuell: 4 Spielerinnen, 5 Spieler, 2 Trainer, 2 Co-Trainerinnen