

Niedersächsischer Fußballverband e. V.



Team Spielbetrieb und Recht

REGELN Walking Football

- Gespielt wird in zwei Mannschaften grundsätzlich mit je 6 Spielern.
- Das Spielfeld hat die Maße von ca. 20 x 40 Metern. Die Tore sollten 1 Meter hoch und 3 Meter breit sein, es können aber z. B. auch Minitorer verwendet werden.
- Walking Football wird zu jedem Zeitpunkt des Spiels gehend gespielt, Laufen untersagt.
- Jeder Spieler muss während der Bewegung immer einen Teil eines Fußes auf dem Boden haben. Läuft ein Spieler (Laufphase), so ist der gegnerischen Mannschaft ein indirekter Freistoß zuzusprechen.
- Es wird ohne Torwart gespielt.
- Der Ball darf maximal hüfthoch gespielt werden.
- Abseits ist aufgehoben.
- Grätschen, Tacklings, harter Körperkontakt und Kopfball sind untersagt.
- Rollt der Ball ins Tor- oder Seitenaus oder berührt er eine Bande, so ist der Ball als Eckball, Abstoß bzw. Einkick auszuführen.
- Bei Regelverstoß (Laufen, Foulspiel, Handspiel, Ballhöhe) gibt es für die gegnerische Mannschaft einen indirekten Freistoß.
- Bei indirekten Freistößen mit einer Distanz von weniger als 3 Metern zum gegnerischen Tor ist der Freistoß 3 Meter vor dem Tor auszuführen.
- Die Strafräume dürfen betreten werden.
- Bei Vermeidung eines Tores mit irregulären Mitteln (z. B. Handspiel, grobes Foulspiel) gibt es einen direkten Freistoß von der Mittellinie auf das freie Tor. Alle Spieler stehen hierbei hinter der Mittellinie.
- Nach jedem Tor wird das Spiel durch einen Anstoß vom Mittelpunkt des Feldes fortgesetzt.
- Es gibt gelbe und rote Karten sowie Zeitstrafen, die der Spielleiter verhängen kann.
- Aus der eigenen Hälfte kann kein Tor erzielt werden.
- Bei Frei-, Abstoßen und Einkicks müssen die gegnerischen Spieler immer einen Abstand von mindestens 3m halten.
- Die Spieler müssen/ sollten mindestens 55 Jahre alt sein.
- Empfehlung: Spiele können z. B. 2 x 20 Minuten oder auch 4x 10 Minuten mit einer Pause von jeweils max. fünf Minuten durchgeführt werden. Eine Einigung vorm Spiel ist sinnvoll.
- Der Spaß und die Bewegung stehen im Vordergrund.