



WALKING FOOTBALL

LEIDENSCHAFT KENNT KEIN ALTER. FUSSBALL SPIELEN IM GEHEN.



FUSSBALL SPIELEN IM HOHEN ALTER?

WALKING FOOTBALL MACHT'S MÖGLICH

Erfunden wurde Walking Football (Gehfußball) 2011 in England. Mittlerweile wird er auch in Deutschland und Niedersachsen gespielt. **Der Weltfußballverband FIFA hat Gehfußball als eigene Sportart anerkannt.**

Fußball im Gehen ist eine echte Alternative für Menschen, die gern Fußball spielen und sich mit Ball bewegen wollen, denen der reguläre Fußball aber mit zu viel Schnelligkeit, Körpereinsatz und zu hoher Belastungsintensität verbunden ist. Fußball im Gehen ist dafür eine gute Variante.

Grundsätzlich gelten die Fußballregeln. Da die Sportart bewusst als Angebot für ältere Spieler*innen entwickelt wurde, zielen die meisten Regelanpassungen darauf ab, Verletzungen und körperliche Überforderung zu vermeiden. Der **Spaß, Fair Play** und die wöchentliche Trainingseinheit – gern auch mit jüngeren Sportlern oder Fußballer*innen mit Handicap – und die Gemeinschaft stehen bei dieser neuen Fußballart absolut im Vordergrund. Alles immer unter dem Motto „**Nur kein Stress!**“

ALTERSGERECHTER FUSSBALL UND GESELLIGER GESUNDHEITSSPORT

DIE WICHTIGSTEN ERGÄNZUNGSREGELN

- Es gelten die offiziellen Fußballregeln.
- Walking Football wird zu jedem Zeitpunkt des Spiels gehend gespielt. **Laufen ist untersagt!**
- Gespielt wird in zwei Mannschaften grundsätzlich **mit je 6 Spielern**.
- Das **Kleinspielfeld** hat dann die Maße von ca. 21 x 42 Metern.
- Die Tore sollen 1 Meter hoch und 3 Meter breit sein. Beim Training können aber auch 2 oder 4 Minitorre verwendet werden.
- Es wird **ohne Torwart, aber mit Torraum** gespielt.
- **Grätschen, Tacklings, Körperkontakt und Kopfball sind untersagt!**
- Der Ball wird im Wortsinn „flach gehalten“, es darf **maximal 1 Meter hoch gespielt** werden.
- Keine direkten Freistöße.

DIE VORTEILE VON WALKING FOOTBALL

- Verminderung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Verminderung des Risikos für Krebserkrankungen
- Vorbeugung gegen Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes, Knochenschwund und Übergewicht
- Stabilisierung und Stärkung des Immunsystems
- Verringerung von Angstzuständen und Depressionen
- Stärkung von Kraft- und Körperbalance
- Verbesserung und Erhalt der geistigen Fitness
- Verminderung Risikos einer Demenzerkrankung
- Abbau von Adipositas
- Spaß am Sport im Verein
- Stärkung und Unterstützung des Vereins
- soziale Kontakte

... und ein Wiedersehen mit alten Weggefährten!

WALKING FOOTBALL IN IHREM VEREIN

SO GEHEN SIE MIT WALKING FOOTBALL IN IHREM VEREIN AN DEN START

Nach bisherigen Erfahrungen ist der erste Schritt der schwerste. Stehen die Spieler*innen erst einmal auf dem Platz, wird es ein „Selbstgeher“. Auf unserer der Internetseite www.nfv.de finden Sie Vereine und erfahrene Personen, die bereits Walking Football anbieten und Ihnen Tipps geben können. **Die wichtigsten Schritte:**

- verantwortliche Person für Gehfußball im Verein finden
- möglichst eine zweite Person als Übungsleiter*in bzw. Trainer*in und Kümmerer finden
- Kontakt mit dem NFV-Gehfußball-Beauftragten aufnehmen und das Gespräch suchen
- Kontakt zum Vorstand zur Vorstellung des Vorhabens suchen und Unterstützung erbitten
- ältere, ehemalige und aktuelle Spieler*innen ab 50 Jahre aufwärts ansprechen und dabei auch benachbarte Vereine mit einbeziehen
- gegebenenfalls eine WhatsApp-Gruppe einrichten
- im Vereinsheim, in Gaststätten und lokalen Medien werben
- Walking Football-Abend im Vereinsheim mit Praxiseinheit organisieren
- regelmäßiges Training, 1 x pro Woche, dritte Halbzeit einplanen
- Meldung der Mannschaft beim Spielausschuss des Kreises und dem NFV-Gehfußball-Beauftragten zur Netzworkebildung – z. B. für die Absprache von Freundschaftsrunden



www.nfv.de

IHR ANSPRECHPARTNER FÜR WALKING FOOTBALL BEIM NFV

Niedersächsischer Fußballverband e. V.
Schillerstraße 4
30890 Barsinghausen

Team Spielbetrieb
Helge Kristeleit
Helge.Kristeleit@nfv.de · Telefon 05105 75136