

Niedersächsischer Fußballverband e. V.



Team Spielbetrieb

REGELN Walking Football (Alter ca. „Ü55“)

- Gespielt wird in zwei Mannschaften grundsätzlich mit je 6 Spielern.
- Die Spieler sollten mindestens 55 Jahre alt sein, nach oben ohne Begrenzung.
- Das Spielfeld hat die Maße von ca. 20 x 40 Metern. Die Tore sollen 1 Meter hoch und 3 Meter breit sein, es können aber z. B. auch (2 oder 4) Minitorre verwendet werden.
- Walking Football wird zu jedem Zeitpunkt des Spiels gehend gespielt. Laufen ist 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.
- Der Ball (bei Einigung auch Light- oder Futsal-Ball) darf maximal kniehoch gespielt werden.
- Es wird ohne Torwart gespielt.
- Die „Strafräume“ dürfen betreten werden. Abseits ist aufgehoben.
- Bei Regelverstoß (Laufen, Foulspiel, Handspiel, Ballhöhe) gibt es für die gegnerische Mannschaft einen indirekten Freistoß.
- 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 indirekten Freistößen mit einer Distanz von weniger als 3 Metern zum gegnerischen Tor ist der Freistoß 3 Meter vor dem Tor auszuführen.
- 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.
- Aus der eigenen Hälfte kann kein Tor erzielt werden.
- Nach jedem Tor wird das Spiel durch einen Anstoß vom Mittelpunkt des Feldes fortgesetzt.
- Es gibt gelbe und rote Karten sowie 2 Min.-Zeitstrafen, die der Spielleiter verhängen kann.
- Bei Frei-, Abstoßen und Einkicks müssen die gegnerischen Spieler immer einen Abstand von mindestens 3m halten.
- Empfehlung: Spiele können z. B. 2x 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, Fair Play, die Bewegung und Gemeinschaft stehen absolut im Vordergrund!