



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND



WALKING FOOTBALL

GESUNDER FUSSBALL NICHT NUR FÜR ÄLTERE

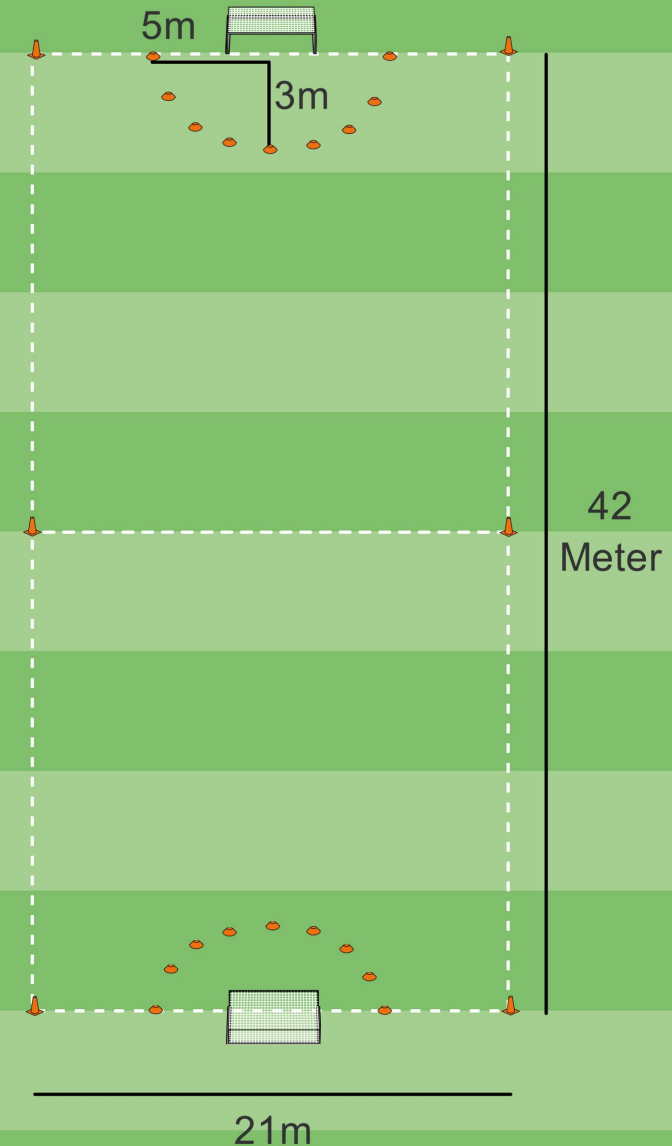
WAS IST WALKING FOOTBALL?

- › Belastungsreduzierte Variante des Fußballs mit angepasstem Regelwerk zur Verringerung von Verletzungsrisiken
- › Alternative für Menschen, die gerne Fußball spielen aber den „normalen“ Fußball nicht mehr spielen können (zu schnell, zu körperbetont, zu intensiv)
- › Möglichkeit zum späten Einstieg in den Fußball auch für Anfänger*innen
- › Schwerpunkte: gesundes Bewegen und Spaß am Fußball
- › Dennoch: Möglichkeit des gegenseitigen Messens in (Wett-)Spielen und bei Turnieren



DIE WICHTIGSTEN REGELN

- › Gehen statt Rennen: Ein Fuß muss stets den Boden berühren!
- › Grätschen und harter Körpereinsatz sind untersagt!
- › Der Ball darf nicht höher als 1 Meter über dem Boden gespielt werden (Hüfthöhe)!
- › Spiel ohne Abseits
- › Kleineres Spielfeld: 42 x 21 Meter
- › Spiel auf kleine Tore (Torgröße: möglichst 3 x 1 Meter; flexibel anpassbar) ohne Torhüter
- › Tabukreis (Durchmesser: 3 Meter) vor den Toren, der nicht betreten werden darf
- › Spieleranzahl: 6 gegen 6 im Wettkampf, im Training frei wählbar
- › Spielzeit: 4-mal 15 Minuten



DIE WICHTIGSTEN GEMEINSAMKEITEN

- › Spiel auf 2 Tore
- › Fußballspezifische Techniken: Dribbeln, Passen, An- und Mitnehmen, Schießen
- › 2 Teams treten gegeneinander an und messen sich: Die Mannschaft, die mehr Tore erzielt, gewinnt!
- › Geselligkeit im Rahmen des gemeinsamen Sporttreibens sowie „3. Halbzeit“



WALKING FOOTBALL ALS GESUNDHEITSSPORT

- › Walking Football ermöglicht „lebenslanges“ Sporttreiben
- › Verbindung der belastungstypischen Reize gesundheitsorientierter (Ausdauer-)Sportarten mit dem Spaß und der Motivation der Teamsportart Fußball
- › Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, der Muskelkraft, der Beweglichkeit und der Koordination
- › Positive Auswirkungen auf Gesundheit: Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas, Diabetes mellitus, Haltungsschäden, Osteoporose und Rückenbeschwerden
- › Minimierung sportartspezifischer Verletzungsrisiken
- › Verbesserung der mentalen Gesundheit durch Ausgleich zum Alltag, Stressabbau, Spaß und soziale Interaktion (Geselligkeit)



WER KANN WALKING FOOTBALL SPIELEN?

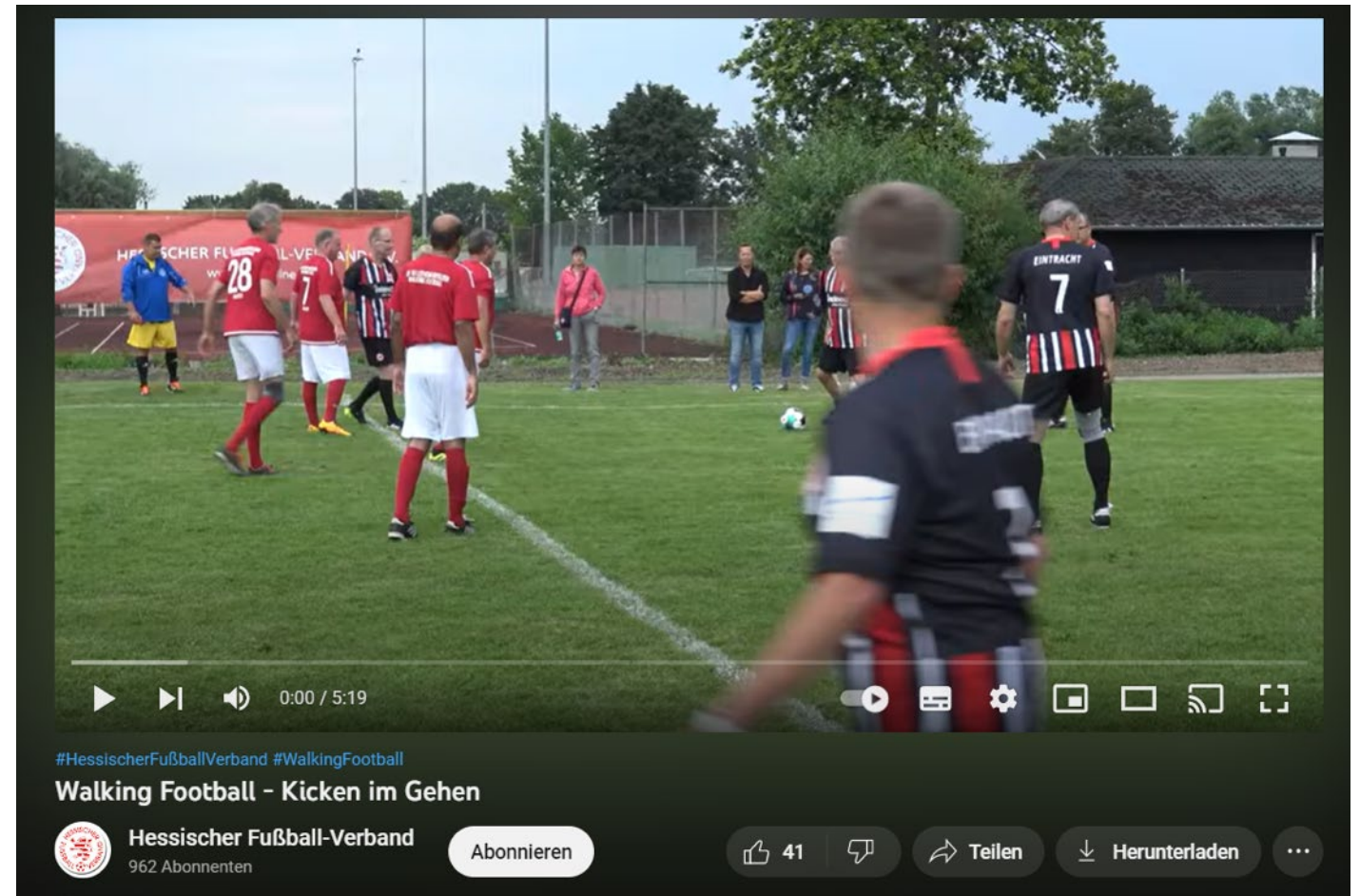
- › Walking Football als Sportangebot für alle, unabhängig von Alter, Geschlecht, Sportlichkeit, Fußballerfahrung usw.
- › Fußball in gemischten Teams
- › Möglichkeit zur Inklusion
- › Kernzielgruppe für Walking Football als Gesundheitssport: Ü 55



WALKING FOOTBALL – EIN PRAXISBEISPIEL



<https://youtu.be/QxxkPLH9QOU>



AUFNAHME VON WALKING FOOTBALL INS VEREINSANGEBOT

- › Erweiterung des Vereinsangebots (altersgerechte Bewegungsangebote, Gesundheitssport)
- › Vereinsbindung von Fußballer*innen nach ihrer aktiven Karriere
- › **Neue Zielgruppen erschließen:**
 - › Neu-/Wiedereinsteiger*innen (neue Mitglieder*innen)
 - › Aktivierung von passiven Mitglieder*innen
 - › Spieler*innen mit körperlichen Einschränkungen
 - › Bildung von gemischten Teams
- › **Stärkung des Vereinslebens**
 - › Gewinnung Ehrenamtlicher
 - › Gewinnung von (neuen) Sponsoren



AUFNAHME VON WALKING FOOTBALL INS VEREINSANGEBOT

- › **Neue Möglichkeiten für Kooperationen**
 - › Ärzt*innen, Physiotherapeut*innen, Rehasentren, Kurkliniken usw.
 - › Stadt/Gemeinde, Kirche
 - › Volkshochschulen der Landkreise
 - › Nachbarvereine
- › **Positive Außendarstellung des Vereins**



ERSTE SCHRITTE

1. Verantwortliche Person(en) finden!
2. Das Vorhaben mit dem Vorstand besprechen!
3. Die Trainingszeiten festlegen!
4. Die Zielgruppe kontaktieren!
 - › Ältere, ehemalige und aktuelle Spieler*innen
 - › Kooperationen nutzen (Aushänge in Arztpraxen, bei der Gemeinde, bei der Kirche usw.)
5. Werbung machen!
 - › Vereinshomepage, Social Media, Vereinsheft, örtliche Presse usw.
6. Loslegen!
7. Die Erfahrungen teilen!



NÄCHSTE SCHRITTE

- › **Benachbarte Vereine ansprechen!**
 - › Das Angebot auch vereinsübergreifend bekanntmachen!
 - › Trainingsspiele vereinbaren!

- › **Kontakt mit dem Fußballkreis, Bezirksausschuss und/oder Verband aufnehmen!**
 - › Wettspielmöglichkeiten ausloten!
 - › Möglichkeiten zur Teilnahme an Turnieren suchen!
 - › Eigene Turniere ausrichten!

