



GEHFUßBALL



Ein Angebot der Fußballabteilung des
TV "Gut Heil" Neuenburg e.V.

Haben wir euer Interesse geweckt?

Wir stehen euch für Fragen gerne zur Verfügung.

Kontakt:

TV „Gut Heil“ Neuenburg e.V.

Thorsten von Zabiensky

Fußballabteilungsleiter

Tel. 04452-948866

Mobil/Whatsapp: 0151-70110059

Email: tvonzabiensky@t-online.de

www.tvneuenburg.net

www.facebook.com/TVNeuenburg1897



"Bewegt ÄLTER werden" im TV Neuenburg !

www.tvneuenburg.net

www.facebook.com/TVNeuenburg1897

www.tvneuenburg.net

www.facebook.com/TVNeuenburg1897



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) Minutoren 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 Regelverstöß (Laufen, Foulspiel, Handspiel, Ballhöhe) gibt es für die gegnerische Mannschaft einen indirekten Freistoß.
- Gätzschen, 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.
- Die Vermeidung eines Tores mit irregulären Mitteln (z. B. Handspiel, großes 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!



Was ist Gehfußball?

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

Fußball im Gehen ist eine echte Alternative für Menschen, die gerne Fußball spielen und sich mit Ball bewegen wollen, denen der reguläre Fußball aber mit zu viel Schnelligkeit, Körperinsatz 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.

Vorteile des Gehfußballs auf einen Blick:

- Gehfußball ist eine altersgerechte Bewegung mit geringem Verletzungsrisiko
- Im Gehen Fußball zu spielen, ist ein ideales Angebot für Neu- und Wiedereinsteiger*innen, Hobby-Spieler*innen und Spieler*innen mit körperlichen Einschränkungen
- Die Fußball-Variante eignet sich für Frauen und Männer, gerne auch in gemischten Teams
- Regelmäßiges Training verbessert die körperliche Fitness
- Das Spielen in der Mannschaft bringt Spaß, fördert die soziale Interaktion und leistet einen Beitrag zur mentalen Gesundheit
- Die Freude an der Bewegung und das Teamerlebnis stehen im Vordergrund