



Südbadischer  
Fußballverband

# Walking Football

Fußball im Gehen

Dezember 2023

# Inhalte

1. Was ist Walking Football?
2. Walking Football in Deutschland
3. Die wichtigsten Regeln
4. Warum ins Vereinsangebot aufnehmen?
5. Erste Schritte im Verein





Südbadischer  
Fußballverband



## 1. Was ist Walking Football?

# 1. Was ist Walking Football?

---



- Eigentlich wie klassischer Fußball, nur im Gehen
- Entstanden 2011 in England
- Anerkannt von der FIFA als eigene Sportart

# Vergleich zu klassischem Fußball

---

## Unterschiede

- Nur im Gehen
- Ball bleibt flach
- Kleinfeld
- Keine TorhüterInnen

## Gemeinsamkeiten


- Sonst wie Fußball
- 2 Teams
- 2 Tore
- Wer mehr Tore schießt gewinnt

# Warum Walking Football?

---

- Alternative für Menschen, die gerne Fußball spielen aber klassischen Fußball nicht mehr spielen können, da ihnen das Spiel z.B. zu schnell, zu körperbetont, zu intensiv ist.

## **Vorteile:**


- Langsameres Spiel
  - Weniger Körperbetont
  - Geringere Belastung (Sowohl „Knochen“ als auch Herzkreislauf)
- 
- 

# Was macht Walking Football aus?




- Schwerpunkt liegt auf gesundem Bewegen und Spaß am Fußball spielen
- Bietet aber auch die Möglichkeit des Wettbewerbs
- Gemischte Teams möglich/erwünscht  
→ inklusiv

<https://youtu.be/QxxkPLH9QOU>



#HessischerFußballVerband #WalkingFootball

**Walking Football - Kicken im Gehen**

 **Hessischer Fußball-Verband**  
962 Abonnenten

Abonnieren

41

Teilen

Herunterladen

0:00 / 5:19





Südbadischer  
Fußballverband



## 2. Walking Football in Deutschland

## 2. Walking Football in Deutschland

- Interesse in den letzten Jahren stark gestiegen
- Profi- und Amateurvereine aktiv
- Immer mehr Verbände aktiv



## 2. Walking Football in Deutschland



Menü

SWR» AKTUELL



Suchen



Wetter



Verkehr

SWR» / [SWR Aktuell](#) / [Baden-Württemberg](#) / [Karlsruhe](#)



"Net rennä" beim FV Sandweier

### Fußball im Gehen - so funktioniert Walking Football

Stand: 24.11.2023, 13:02 Uhr

Von Louisa Guy

WALKING FOOTBALL 09. Oktober 2023

## Historischer 1. Spieltag: HFV startet erste Walking Football-Liga Deutschlands

Im Hamburger Fußball-Verband begann am 07.10.2023 der erste organisierte Spielbetrieb von Walking Football in Deutschland. Dieser erste Spieltag war nicht nur für Hamburg, sondern für ganz Deutschland ein besonderer ...



## WALKING FUSSBALL

KICKEN LEICHT GEMACHT



FotoCredits: Lucas Körner / Eintracht Frankfurt

Ich geh jetzt  
Fußball spielen!

Informationen zum Gehfußball  
Vom Zuschauen zurück auf den Platz

[www.badfV.de/walkingfussball](http://www.badfV.de/walkingfussball)



Badischer  
Fußballverband e.V.

Walking Football verbreitet sich

## Der inklusive Kick

Nach Schleswig-Holstein führt auch der Hamburger Fußballverband Walking Football können Ältere und Menschen mit Behinderung mitmachen.



Auf der Insel längst etabliert: Ein Spiel der walischen Walking-Football-Meisterschaft 2021

Foto: Joann Randles/Cover-Images/Imago



DFL DEUTSCHE FUSSBALL LIGA

Aktuelle Informationen und Hintergründe rund um den deutschen Profifußball



## Walking Football League



Foto: Bayer 04 Leverkusen





# WALKING FOOTBALL.

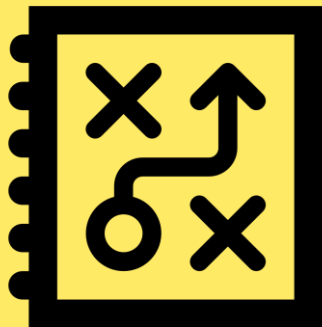
Leidenschaft kennt kein Alter. Spiele Fußball im Gehen.  
Weitere Infos auf [shfv-kiel.de/walking-football](http://shfv-kiel.de/walking-football)

„Bewegt ÄLTER werden“  
mit Walking Football





Südbadischer  
Fußballverband



### 3. Die wichtigsten Regeln



### 3. Die wichtigsten Regeln

---

#### Wer darf mitspielen?

- Erstmal **ALLE**
- Gemischte, inklusive Teams erwünscht
- Frauen, Männer, alt, jung,...
- 6 Spieler\*innen pro Mannschaft auf dem Feld
- Ein Team besteht inkl. Auswechselspieler\*innen aus max. 12 Spieler\*innen, Abweichungen sind aber möglich

Ggf. für Wettkampf „ Alters-Gruppen“ bilden? Ab 55?

### 3. Die wichtigsten Regeln

---

#### Feldgröße

- Wettkampf: 42m x 21m
- Training/Freizeit: Vorhandenes Kleinfeld

#### Anzahl Spieler\*innen

- Wettkampf: 6 pro Team
- Training / Freizeit: Frei wählbar

#### Torhüter\*innen?

- Gibt es nicht

→ Beides flexibel nach Bedarf anpassen

## 3. Die wichtigsten Regeln

---

### Torraum

- Torraum wie beim Handball
- Dieser darf von **niemandem** betreten werden, um einen Vorteil zu erlangen (sowohl defensives als auch offensives Team). Der Ball darf durch den Torraum gespielt werden
- Maße bei einem Wettbewerb: ca. 3m Radius, 5m Breite
- Freizeit / Training: Maße frei auf örtliche Bedingungen anpassen

### Torgröße

- Freizeit / Training: flexibel, z.B.: Kinderfußball-Minitore, umgelegte oder höhenreduzierte Jugendtore
- Bei Wettbewerben wird folgende Torgröße empfohlen: 1m hoch und 3m breit



## 3. Die wichtigsten Regeln

---

### Gehen ja, laufen(rennen) nein

- Ein Fuß muss immer auf dem Boden sein
- Egal ob mit Ball oder ohne

→ Indirekter Freistoß



### Kein intensiver Körperkontakt

- Gespielt wird ohne intensiven Körperkontakt
- Keine Grätschen
- Keine Ellenbogeneinsätze

### Ballhöhe

- Ball nur flach spielen
- Nicht höher als Hüfthöhe (max 1m)

## 3. Die wichtigsten Regeln

---

### Seitenaus

- Einkick an der Stelle, wo der Ball ins Aus gegangen ist

### Freistoß

- Immer indirekt

### Abstoß

- Aus dem eigenen Torraum heraus

**Bei allen Spielfortsetzungen muss die gegnerische Mannschaft die Abstandsregelung von drei Metern einhalten.**

## 3. Die wichtigsten Regeln

---

### Strafstoß

Strafstöße werden ausgesprochen:

- a) bei aktivem Betreten des Torraums durch die verteidigende Mannschaft zur Torvereitelung;
- b) bei regelwidriger Vereitelung einer offensichtlichen Torchance.

Der Strafstoß wird von einem Spieler durch einen Schuss von der Mittellinie auf das leere, gegnerische Tor ausgeführt. Es befinden sich während der Ausführung nur der ausführende Spieler einer Mannschaft auf dem Feld. Nach der Ausführung des Strafstoßes gilt die Spielsituation als beendet. Das Spiel wird entweder mit einem Abstoß, bei Vergeben des Strafstoßes oder einem Anstoß, im Falle eines Tores fortgeführt.

## 3. Die wichtigsten Regeln

---

### Spielzeit

- Wettbewerb: 4 x 15 Minuten
- Training/Freizeit: Flexibel

### Spielleitung

- In Zukunft ausgebildete SchiedsrichterInnen?
- Idee: Wie beim Ultimate Frisbee – ohne SchiedsrichterIn?

**Spielbetrieb / Turniermodus möglich**



Südbadischer  
Fußballverband



## 4. Warum ins Vereinsangebot aufnehmen?



## 4. Warum ins Vereinsangebot aufnehmen?

---

- Mitgliedergewinnung
  - Erweiterung der Zielgruppe
  - Neu-/WiedereinsteigerInnen
- (Wieder)Aktivierung passiver Mitglieder
- Vereinsleben stärken
  - Gewinnung Ehrenamtlicher
- Gesunder Fußball in deinem Verein
  - Altersgerechtes Bewegungsangebot
  - Geringes Verletzungsrisiko
  - Geeignet für Frauen und Männer, Menschen mit und ohne Handicap (Spielen in gemischten Teams und als inklusives Angebot möglich)

## 4. Warum ins Vereinsangebot aufnehmen?



- Freude an der Bewegung, Geselligkeit, Teamerlebnis
- Verbesserung körperlicher Fitness
- Verbesserung mentaler Gesundheit
  - Spaß
  - Soziale Interaktion

## 4. Warum ins Vereinsangebot aufnehmen?

---

- Geringer organisatorischer Aufwand
- Erweiterung der Angebote
- Aktivierung von passiven MitgliederInnen
- Gewinnung neuer MitgliederInnen
- Austausch/Kooperation mit versch. Vereinsabteilungen oder Nachbarvereinen
- Positive Außendarstellung des Vereins

# Fazit – Warum aufnehmen?

---

- Leicht umsetzbar
- Liebe zu Fußball weiter aktiv ausleben können
- Gesundheitsfördernd
- Vereinsleben stärken
  - **3. Halbzeit einplanen!**





Südbadischer  
Fußballverband



## 5. Umsetzung

*Erste Schritte im Verein*

## 5. Erste Schritte

---

1. Verantwortliche Person finden
2. Mit Vorstand absprechen
3. Kickoff / Trainingszeit festlegen
4. Zielgruppe kontaktieren
  - Ältere, ehemalige und aktuelle SpielerInnen
5. Werbung machen
  - Homepage, Social Media, Vereinsheft, „Dorfblättle“, Presse, usw..
6. Loslegen
7. Darüber berichten

## Weitere Schritte

---

- Benachbarte Vereine ansprechen
- Gemeinsame Gehfußball Abende organisieren
- Kontakt mit Bezirksausschuss und Verband aufnehmen



# Ausblick SBFV

---

- Vereine starten
- 2024 wird das Thema vom Verband bearbeitet
- Gemeinsamer Austausch
- Etablierung Walking Football in Südbaden

**Viola Klausmann (Hauptamt)**

Telefon: 0761/28269-31

E-Mail: [viola.klausmann@sbfv.de](mailto:viola.klausmann@sbfv.de)



# So kanns gehen..



**SBFV** Südbadischer  
Fußballverband

Startseite » Walking Football

Walking Football

In der letzten Trainerfortbildung des Jahres


08.12.2022 | 9:14 Uhr

**25**  
Ok

**Walking Football: FV Sandweier  
präsentiert neue Spielform für ältere  
und mobil eingeschränkte Mensch**

25.10.2023 21:56

„Fußball im Gehen“ erfolgreich eingeführt / Regelmäßiges Angebot startet bald



SWR» AKTUELL

SWR AKTUELL / baden-wuerttemberg / kartierung

„Net rennā“ beim FV Sandweier

**Fußball im Gehen - so funktioniert  
Walking Football**

Stand: 24.11.2023, 13:02 Uhr  
Von Louisa Guy

<https://www.ardmediathek.de/video/landesschau-baden-wuerttemberg/walking-football-fussball-im-gehen/swr-bw/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvczE5NjM4NTM>

## RICHTLINIEN FÜR WALKING FOOTBALL

### Präambel

Walking Football ist eine Fußball-Variante, die vor allem unter dem Motto "gesunder Fußball", "Fußball ein Leben lang", Diversität und Integration gespielt werden soll. Ziel des Walking Football ist es, den Reiz des Fußballspielens und des Mannschaftssports allen zu ermöglichen, für die die Ausübung des klassischen Fußballs ein zu hohes Verletzungsrisiko birgt oder zu dynamisch ist. Im Sinne eines Gesundheitssportes, sollte auf das Aufwärmen und die Gymnastik zu Beginn des Trainings oder vor einem Spiel besonders Wert gelegt werden. Es empfiehlt sich hierfür eine Übungsleitung zu gewinnen und entsprechend zu qualifizieren, die ein auf die Trainingsgruppe abgestimmtes Aufwärmtraining anleitet. Bei längerer Inaktivität wird eine ärztliche Abklärung der Teilnahme am Walking Football empfohlen. Alle aktiven Teilnehmer sollten Mitglied im Verein sein.

### § 1

#### Grundsatz

Soweit diese nachfolgenden Richtlinien keine Abweichungen vorsehen, wird nach den internationalen Fußball-Regeln der FIFA, des DFB, sowie den Satzungen und den Ordnungen der jeweiligen Landesverbände gespielt. Die Richtlinien dienen dabei als **Leitplanken**, u.a. für landesverbandsübergreifende Wettbewerbe, und können **flexibel angepasst** bzw. ergänzt werden.

### § 2

#### Spielberechtigung

1. Spielberechtigt ist jedes **Vereinsmitglied**. Geschlechtergemischte Teams sind zugelassen.
2. Alle Spieler müssen Mitglied in einem Verein sein, der Mitglied des jeweiligen Landesverbands ist.
3. Für den Trainingsbetrieb entscheidet der anbietende Verein über das Mindestalter der Teilnehmer. Bei Freundschaftsspielen entscheiden die teilnehmenden Vereine über das zulässige Mindestalter, bei Turnieren entscheidet der Ausrichter. Für landesverbandsübergreifende Wettbewerbe wird ein Mindestalter von 55 Jahren empfohlen. Es dürfen bis zu zwei jüngere Spieler eingesetzt werden, die im Veranstaltungsjahr mindestens 50 Jahre alt werden.

### § 3

#### Spiele

1. Es befinden sich **sechs Spieler** pro Mannschaft auf dem Spielfeld.
2. Eine Mannschaft besteht inklusive der Auswechselspieler aus bis zu **12 Spielern**.
3. **Abweichungen** hinsichtlich der Mannschaftsgröße sind möglich.

### § 4

#### Auswechslungen

1. Alle Spieler dürfen ein- und ausgewechselt werden. **Wiedereinwechseln** ist möglich.
2. Auswechslungen werden **fliegend** vorgenommen in der eigenen Hälfte auf Höhe der Mittellinie.
3. Der Einwechselspieler darf das Spielfeld erst betreten, sobald der auszuwechelnde Spieler das Spielfeld verlassen hat.
4. Einwechselspieler halten jeder ein Leibchen in der Hand, welches im Wechselvorgang an der Mittellinie übergeben wird. Erst nach der Übergabe des Leibchens darf der Einwechselspieler das Feld betreten.
5. Der Ort der Auswechslung kann in individuellen Turnierbestimmungen abweichend geregelt werden.

### § 5

#### Spielfeld

1. Walking Football Spiele werden auf einem Spielfeld mit der Größe **42m x 21m** ausgetragen.
2. Bei einem Spiel in der Halle gelten die Maße eines **Handballfeldes**.
3. Bei größerem oder kleinerem Feldmaß als dem Wettkampfmaß kann die Anzahl der Spieler und die Größe des Torraums **angepasst** werden.

### § 6

#### Torgröße, Torwart und Torraum

1. Torgrößen können individuell festgelegt werden. Hierbei können Kinderfußball-Minitore, umgelegte oder höhenreduzierte Jugendtore oder anderweitige Möglichkeiten genutzt werden.
2. Bei Wettbewerben wird folgende Torgröße empfohlen: 1m in der Höhe und 3m in der Breite.
3. Walking Football wird **ohne Torwart** gespielt.
4. Die Größe des Torraums bildet einen kreisförmigen Raum mit **3m Radius** auf einer Breite von **5m**.
5. Der Torraum muss kenntlich gemacht werden durch
  - a.) abstreuen,
  - b.) flache Pylonen/Hütchen auf dem Spielfeld.
6. Der **Torraum darf weder** zur Abwehr durch die verteidigende Mannschaft noch für eine Torerzielung durch die angreifende Mannschaft **betreten werden**.
7. Das Betreten des Torraumes wird dann strafbar, wenn der Spieler aktiv zum Ball geht, um einen Spielvorteil zu erlangen.

Dabei gilt:

- a) Bei Torvereitelung im Torraum durch die verteidigende Mannschaft erfolgt ein Strafstoß.
  - b) Bei Torerzielung durch die angreifende Mannschaft im Torraum wird das Tor aberkannt und die verteidigende Mannschaft erhält einen Freistoß aus dem Torraum.
  - c) (Unabsichtliches) Betreten des Torraums, bei dem der Ball gespielt wird, ohne Torvereitelung bzw. Torerzielung, wird mit einem Freistoß aus dem Torraum bestraft.
  - d) Bleibt der **Ball unabsichtlich im Torraum liegen** dann erhält die **verteidigende Mannschaft** Ballbesitz und darf den Ball spielen.
  - e) Wird der Ball absichtlich von der verteidigenden Mannschaft in den Torraum gespielt, dann erhält die angreifende Mannschaft einen Strafstoß.
  - f) **Unabsichtliches Betreten** des Torraums, ohne einen Vorteil zu erlangen, wird **nicht** bestraft.
8. Der Ball darf durch den Torraum gespielt werden.
9. Im Hallenspielbetrieb kann der Torraum durch den 6m-Kreis begrenzt werden.
10. Bei Kleinfeldspielfeldern kann der Torraum durch den jeweiligen Strafraum begrenzt werden.

#### § 7

##### Angepasstes Reglement

1. Jedwedes Laufen – mit oder ohne Ball – ist verboten. **Ein Fuß muss stets den Boden berühren.** Lläuft ein Spieler, wird auf Freistoß für die gegnerische Mannschaft entschieden.
2. Tore - ausgenommen Eigentore - können nur aus der **gegnerischen Spielfeldhälfte** erzielt werden.
3. Physische Vergehen jeglicher Art gegen Gegenspieler oder Mitspieler sind untersagt. Hierzu zählen:
  - zu starker Körperkontakt mit dem Ellenbogen, Ziehen, Halten und jegliche Art von Grätschen,
  - körperliche Angriffe von hinten.
4. Vergehen, die „rücksichtslos“ oder „übermäßig hart“ begangen werden, werden mit einer Gelben bzw. Roten Karte bestraft.
  - a) Gelbe Karte: Gilt als Verwarnung, bei rücksichtslosem Foulspiel.
  - b) Rote Karte: Verweist den Spieler des Feldes, zusätzlich erhält die Mannschaft eine "3-Minuten-Zeitstrafe", bei einem Gegentor innerhalb der 3 Minuten darf nicht ergänzt werden. Die Rote Karte gilt als schwere Sanktion bei „übermäßig hartem“ Vergehen. Der Spieler darf während des Spiels nicht mehr eingesetzt werden. Die Mannschaft darf erst nach 3 Minuten wieder ergänzen. Bei besonders schweren Vergehen ist eine weitergehende Sanktionierung durch die Sportgerichtsbarkeit des zuständigen Landesverbandes möglich.

5. Sollte ein Spieler im laufenden Spiel ein zweites Vergehen, welches mit einer Gelben Karte zu ahnden ist, begehen, so erhält dieser die Gelb-Rote Karte. Der Spieler erhält zusätzlich eine drei Minuten- Zeitstrafe. Nach Ablauf der Zeitstrafe darf sich die Mannschaft wieder ergänzen. Erzielt die gegnerische Mannschaft in Überzahl ein Tor, darf sich die in Unterzahl spielende Mannschaft vor Ablauf der drei Minuten Zeitstrafe ergänzen.
6. Das Spiel darf nicht beginnen oder fortgesetzt werden, wenn eine der Mannschaften weniger als vier Spieler zur Verfügung stehen.
7. Der Ball muss flach gehalten werden. Wird der Ball über eine Höhe von 1m gespielt, erhält die gegnerische Mannschaft einen Freistoß an der Stelle, wo der Ball zuletzt gespielt wurde. Zur besseren Einhaltung dieser Regel wird grundsätzlich die Verwendung eines Futsal-Balls empfohlen.
8. Es wird eine Spielzeit von **4x15 Minuten empfohlen**. Nach **15 Minuten** Spielzeit erfolgt eine kurze Pause von mindestens 2 Minuten, nach 30 Minuten Spielzeit eine Halbzeitpause von 10 Minuten. Nach der Halbzeitpause werden die Seiten gewechselt. Nach 45 Minuten Spielzeit erfolgt nochmals eine Pause von mindestens 2 Minuten.
9. Strafstoße werden ausgesprochen:
  - a) bei aktivem Betreten des Torraums durch die verteidigende Mannschaft zur Torvorbereitung;
  - b) **bei regelwidriger Vereitelung einer offensichtlichen Torchance**.
10. Strafstoß: Der **Strafstoß** wird von einem Spieler durch einen **Schuss von der Mittellinie** auf das leere, gegnerische Tor ausgeführt. Es befinden sich während der Ausführung nur der ausführende Spieler einer Mannschaft auf dem Feld. Nach der Ausführung des Strafstoßes gilt die Spielsituation als beendet. Das Spiel wird entweder mit einem Abstoß, bei Vergeben des Strafstoßes oder einem Anstoß, im Falle eines Tores fortgeführt.
11. Strafstoßschießen zur Spielentscheidung: Der Strafstoß wird von einem Spieler an der Eckfahne zu seinem Mitspieler hinter der Mittellinie gepasst. Der Spieler darf nach Überqueren des Balles von der Mittellinie den Ball hinter der Mittellinie direkt ins leere, gegnerische Tor schießen. Es befinden sich während der Ausführung nur zwei Spieler einer Mannschaft auf dem Feld.
  - a) Pro Mannschaft werden 3 Schützen festgelegt. Ein weiterer Spieler spielt die Bälle von der Eckfahne über die Mittellinie. Der Passgeber kann beliebig gewählt werden und während des Strafstoßschießen wechseln.
12. Wenn der Ball ins Seitenaus geht, wird das Spiel mit einem Einkick an der Stelle, wo der Ball ins Seitenaus gegangen ist, fortgesetzt.
13. Bei allen Spielfortsetzungen muss die gegnerische Mannschaft die Abstandsregelung von drei Metern einhalten.
14. Alle Freistöße werden indirekt ausgeführt.

15. Freistöße für die angreifende Mannschaft in Torraumnähe (< 3Meter) werden auf einen Abstand von drei Metern zum Torraum zurückgelegt, damit die gegnerische Mannschaft die Abstandsregelung einhalten und eine Mauer unmittelbar vor den Torraum stellen kann.
16. Der Abstoß durch die verteidigende Mannschaft wird durch einen Spieler **im Torraum** ausgeführt. Die gegnerische Mannschaft muss dabei die Abstandsregelung zur Grenze des Torraumes einhalten.

§ 8

#### Spiel- und Turnierleitung

1. Bei Trainings-/Freizeitspielen einigen sich die Beteiligten auf einen Spielleiter.
2. Bei Wettbewerben wird jedes Spiel von einem Schiedsrichter geleitet.

§ 9

#### Änderungen

Änderungen und Ergänzungen dieses Reglements können durch den DFB-Ausschuss für Beachsoccer, Freizeit- und Breitensport jederzeit vorgenommen werden. Sie sind in den offiziellen Mitteilungen des DFB zu veröffentlichen und werden von diesem Zeitpunkt an wirksam.

# Ideen..

---

- <https://www.ardmediathek.de/suche/Walking%20Football%3A%20Fu%C3%9Fball%20im%20Gehen>
- <https://www.sbfv.de/nachricht/walking-football>
- <https://www.swr.de/swraktuell/baden-wuerttemberg/karlsruhe/walking-football-sandweier-fussball-im-gehen-100.html>
- <https://www.sbfv.de/www/clubberatung>
- <https://www.fvsandweier.de/walking-football-fv-sandweier-praesentiert-neue-spielform-fuer-aeltere-und-mobil-inges-2023-10-25.htm>
- <https://sbfv.de/nachricht/amateurfu%C3%9Fballtag-und-unterst%C3%BCtzung-des-kinderfu%C3%9Fballs>

# Links

---

- <https://www.fvm.de/walking-football/>
- <https://www.hfv.de/kategorie/spielbetrieb/weiterer-spielbetrieb/walking-football/>
- <https://www.shfv-kiel.de/bedeutung-und-zielsetzung-1037>
- <https://www.shfv-kiel.de/walking-football>
- <https://www.bfv.de/news/andere-news/2022/04/walking-football---fussball-fur-senior-innen-infos-fur-interessierte>
- <https://schalke04.de/inside/walking-football-league-hinrunde-auf-schalke/>
- <https://www.vfl-wolfsburg.de/fans/mitgliedschaft/woelfclub-55plus/walking-football>
- <https://www.dfl.de/de/fans/pfiff/foerderung-und-projekte/walking-football-league/>
- <https://taz.de/Walking-Football-verbreitet-sich/!5808773/>