



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

WALKING FOOTBALL

DOSB-Fachforum Breiten- und Gesundheitssport 2024

WALKING FOOTBALL – EIN PRAXISBEISPIEL



Walking Football: Der neue Trend im Senioren-Sport?



Bayerischer Fußball-Verband e.V.
38.300 Abonnenten

Abonnieren

👍 32



🔗 Teilen

🔖 Speichern



https://youtu.be/dC_D4rAgnZk?si=Zsrp3pq3sKjt5KE1

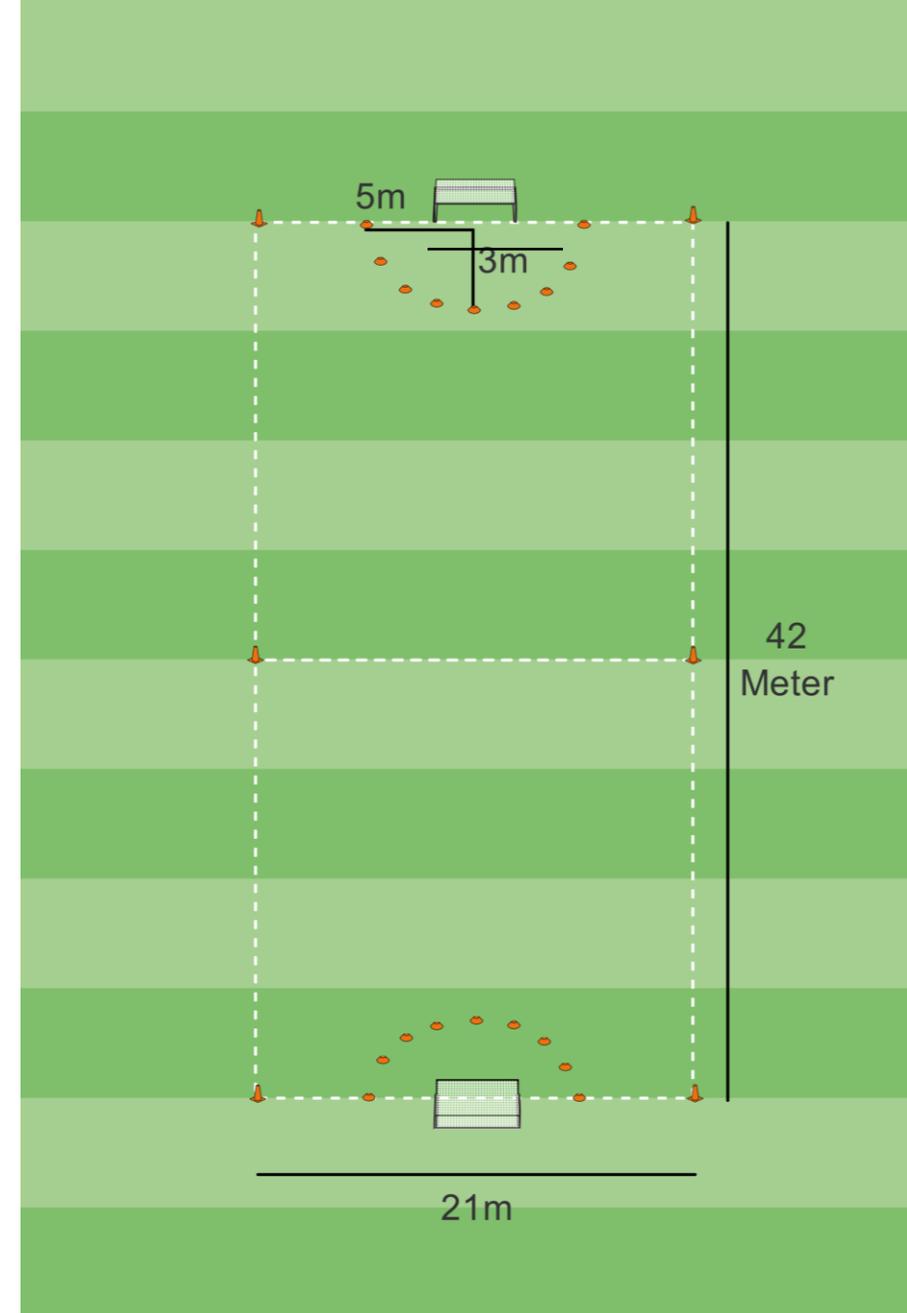
WAS IST WALKING FOOTBALL?

- › 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



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





UNSERE SCHWERPUNKTE



NETZWERK & KOMMUNIKATION



GESUNDER FUSSBALL NICHT NUR FÜR ÄLTERE

SO KOMMT WALKING FOOTBALL IN EUREN VEREIN!

Euer Verein möchte Walking Football als neues Angebot implementieren? Die Landesverbände und Fußballvereine können euch hier sicher weiterhelfen. Sie verfügen über weitreichende Informationen zum Walking Football und können alle erforderlichen Ansprechpartner*innen, einen guten Erstkontakt bieten z. B. die Teilnahme an einer Informationsveranstaltung, bei der ihr spannende Details zu dieser neuen Variante des Fußballs erfahrt. Gegenüberstellung von Walking Football und Fußball über eine Reihe an interessierten Mitglieder*innen bzw. gelangt bereits Kooperationen mit niedergelassenen Arzt*innen, Physiotherapeuten*innen, Reha-Kliniken, Krankenhäusern, der Gemeinde oder den Volkshochschulen des Landes. So lassen sich schnell zahlreiche potenzielle Mitspieler*innen finden.

Einige Fußballvereine bieten zudem kostenlose Workshops direkt in den Vereinen an! Kontakt die neue, altersfreundliche Art Fußball zu spielen – und haltet euch dabei noch fit und gesund!

WALKING FOOTBALL
Fußball im Verein,
ein Leben lang!



DEUTSCHER FUSSBALLBUND

SO KOMMT IHR IN DEN RICHTIGEN VEREIN!

Informiert euch bei euren Landesverbänden, welche Walking Football Angebote es bereits gibt. Die richtigen Ansprechpartner*innen findet ihr hier:



ANSPRECHPARTNER*INNEN IN DEINER NÄHE:

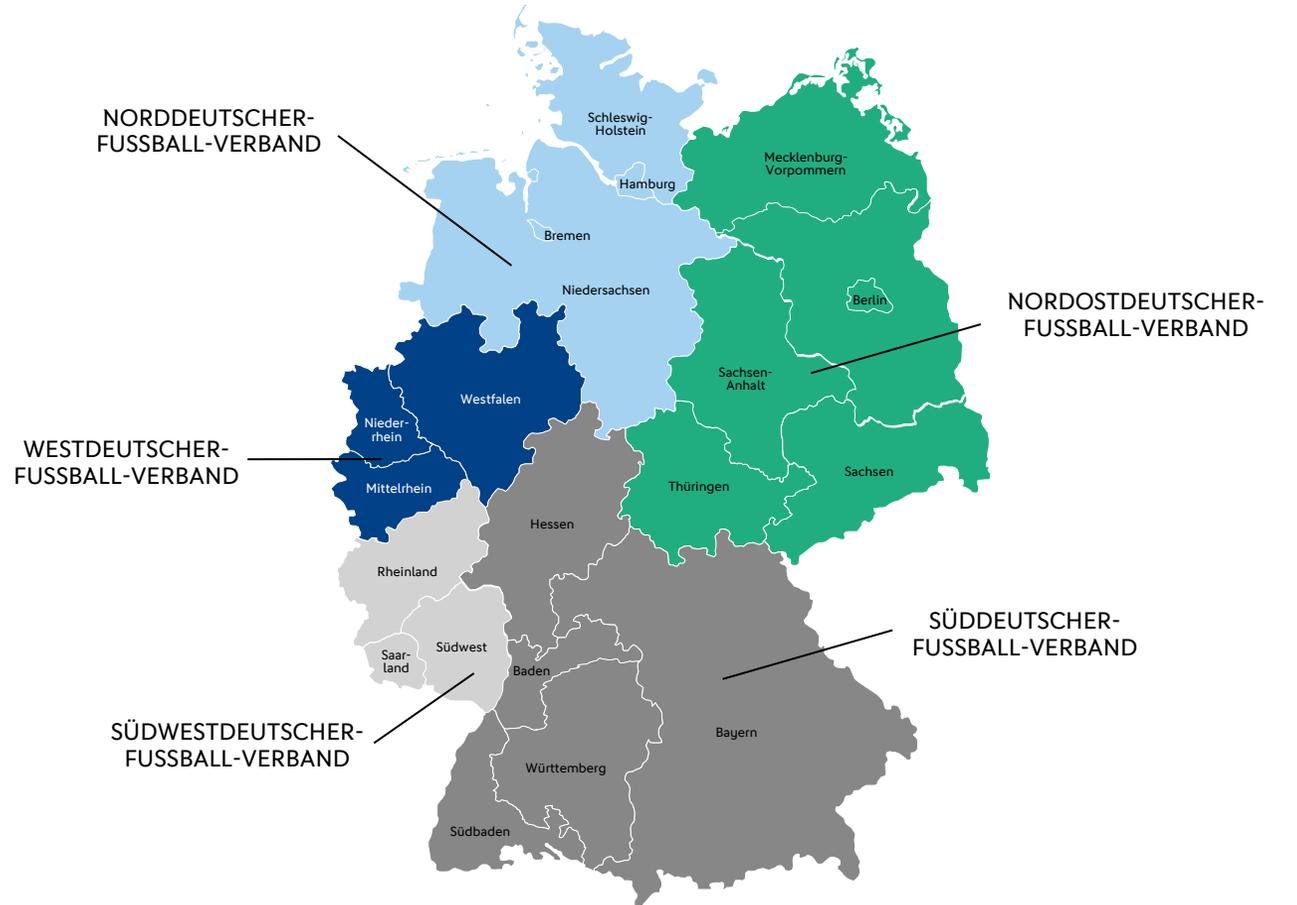
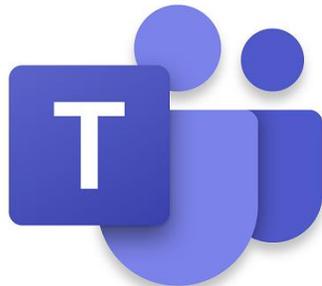


DEUTSCHER FUSSBALLBUND

WALKING FOOTBALL



Gesunder Fußball nicht nur für Ältere

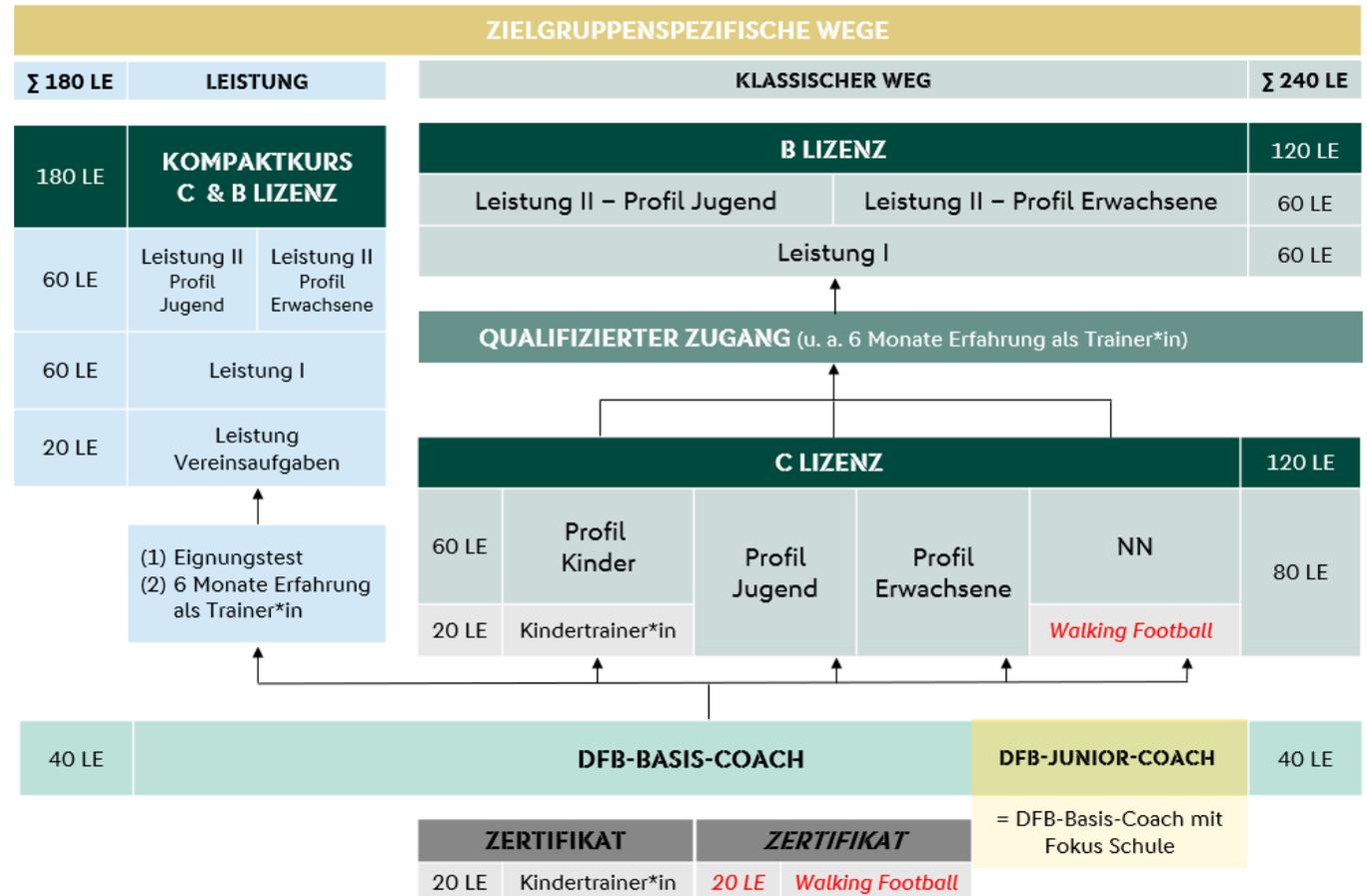


SPORT PRO GESUNDHEIT & TRAINER*INNEN ZERTIFIKAT



WALKING FOOTBALL

Fußball als Präventionssport





HERAUSFORDERUNGEN



Ausbildung ÜL-B „Sport in der Prävention“







**DANKE FÜR DEN
GUTEN AUSTAUSCH!**

