

Wat is Walking Football

Bij deze nieuwe voetbalvorm spelen zeventallen op een kwart speelveld met en tegen andere voetballers. Niet alleen het voetballen staat centraal, maar juist het samenzijn veel lol maken en het onderhouden van sociale contacten, bijvoorbeeld na afloop in de kantine. Met Walking Football krijgen 60-plussers die vanwege fysieke beperkingen niet kunnen deelnemen aan het traditionele voetbal, weer de kans om een balletje te trappen.

De 11 basisregels van Walking Football zijn:

- 1. RENNEN:** Het rennen met en zonder bal is niet toegestaan. Rennen wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de speler is gaan rennen
- 2. SLIDING:** Het maken van slidings is niet toegestaan.
- 3. INTRAP:** Indien de bal de zijlijn of achterlijn is gepasseerd, de bal met de voet weer het spel inbrengen. Dit kan door intrappen of in dribbelen. De afstand van de tegenstander bedraagt minimaal 3 meter.
- 4. SPELBEGIN:** De aftrap begint of wordt na een doelpunt hervat in het midden van het speelveld. De tegenpartij moet een afstand van minimaal 3 meter in acht nemen
- 5. BUITENSPEL:** Is niet van toepassing
- 6. BAL BOVEN HEUPHOOGTE:** De bal mag niet boven heuphoogte worden gespeeld.
- 7. VRIJE TRAP:** Een vrije trap is ten alle tijden indirect. Afstand van de tegenstander bedraagt minimaal 3 meter.
- 8. HOEKSCHOPPEN:** Hoekschoppen worden vanaf de hoekpunten genomen.
- 9. DUWEN:** Het is niet toegestaan om tegenstanders in de rug te duwen, een schouderduw is ook niet toegestaan.
- 10. SCOREN:** Er mag niet worden gescoord vanaf eigen helft
- 11. VELDAFMETING:** Walking Football wordt gespeeld op een veld van 42 x 21 meter met mini- goals zonder keeper.

Nadere uitleg over de spelregels vind je op www.voetbal.nl/walkingfootball