

## **Gehfußball (Walking Football)**

Das ist Fußballspielen im Schrittempo. Bei diesem Sport ist Rennen strikt verboten – egal ob mit oder ohne Ball.

Im Mittelpunkt stehen Spaß und die Erkenntnis, dass Fußball auch ohne Sprints und Dauerlauf viel Spaß machen kann.

### **Gehfußball ist Gesundheitsfördernd und altersgerechtes.**

***Da die Sportart bewusst als Alternative für ältere Spielerinnen und Spieler entwickelt wurde, zielen die Regeln-Adaptionen darauf ab, Verletzungen und körperliche Überforderung zu vermeiden!***

**Die wichtigsten Regeln des „Kickens im Schrittempo“ im Überblick:**

- > **Eine Mannschaft besteht Idealerweise aus Spieler\*innen. Erlaubt sind natürlich auch reine Frauen oder Männer-Teams.**
- > **Laufen ist verboten. Wie bei der olympischen Disziplin „Gehen“ muss immer ein Fuß auf dem Boden sein. Wenn ein Spieler läuft, wird sofort abgepfiffen und die gegnerische Mannschaft bekommt einen Freistoß.**
- > **Der Ball darf nicht über Hüfthöhe gespielt werden**
- > **Die Anzahl Spieler\*innen auf dem Spielfeld beträgt 6 pro Mannschaft. Eine Mannschaft besteht aus inklusive der Auswechselspieler\*innen aus bis zu 12 Aktiven.**
- > **Es gibt kein Abseits.**
- > **Die Spielzeit beträgt 2 x 10 Minuten, die Pause dazwischen beträgt 10 Minuten. Wenn gewünscht wird kann die Spielzeit auch auf 3 x 10 oder 4 x 10 Minuten geändert werden.**
- > **Gespielt wird absolut ohne Körperkontakt. Körperkontakt führt sofort zu einem Freistoß.**

- > **Statt den Ball von der Außenlinie einzuwerfen, wird er eingeschossen.**
- > **Ein Torwart\*in gibt es im Spiel nicht.**
- > **Gespielt wird auf ein Tor der Größe 3 x 1 Meter.**
- > **Gespielt wird auf einem Spielfeld 40 x 20 Meter (entspricht der Größe eines Handballfeldes), andere Abmessungen sind nach Absprache untereinander möglich.**
- > **Der Torraum ist begrenzt durch einen 6 Meter Halbradius.**
- > **Der Torraum darf weder zur Abwehr durch die verteidigen Mannschaft noch für eine Torerzielung durch die angreifende Mannschaft genutzt werden.**

**Dabei gilt.**

  - **Bei Torvereitlung im Torraum durch die verteidigen Mannschaft erfolgt ein Strafstoß von der Mittellinie des Spielfeldes auf das leere Tor.**
  - **Bei Torerzielung durch die angreifende Mannschaft im Torraum wird das Tor aberkannt und die verteidigende Mannschaft erhält einen Freistoß.**
  - **Bleibt der Ball unabsichtlich im Torraum liegen dann erhält die verteidigende Mannschaft Ballbesitz und darf den Ball spielen.**
  - **Wird der Ball absichtlich von der verteidigen Mannschaft in den Torraum gespielt, dann erhält die angreifende Mannschaft einen Strafstoß von der Mittellinie auf das leere Tor**
- > **Der Ball darf durch den Torraum gespielt werden.**
- > **Strafstöße werden ausgesprochen**
  - **Nach absichtlichem Handspiel zur Torvereitlung oder**
  - **nach grobem Foulspiel.**
- > **Alle Freistöße, mit Ausnahme der Strafstöße werden indirekt ausgeführt. Mit einem Freistoß kann kein direktes Tor erzielt werden.**

- > **Eine direkte Torerzielung durch einen Eckball ist möglich.**
- > **Folgendes gilt für Auswechslungen:**
  - **Es können pro Mannschaft alle Spieler\*innen ein- und ausgewechselt werde.**
  - **Auswechslungen werden fliegend vorgenommen in der eigenen Hälfte auf Höhe der Mittellinie (In der Halle kann die Wechselmarkierung des Handballspiels als Wechselzone genutzt werden).**
  - **Der / die Auswechselspieler\*in darf das Spielfeld erst betreten sobald der/die auszuwechselnde Spieler\*in das Spielfeld verlassen hat.**
  - **Wechselfehler werden mit 2 Minuten Zeitstrafe geahndet.**
- > **Bei einer ausgesprochenen Zeitstrafe (in der Regel 2 Minuten) kann nach Torerzielung der gegnerischen Mannschaft die Mannschaft in Unterzahl wieder die Anzahl der Spieler\*innen komplettieren, auch wenn die eigentliche Zeitstrafe noch nicht abgelaufen ist. Der/die mit der Zeitstrafe belegte Spieler\*in darf nicht vor Ablauf der Zeitstrafe eingewechselt werden.**