Richtlinien Walking Football

Stand: 23.09.2025

Allgemein

Walking Football ist eine Fußballvariante, die den gesundheitssportlichen Aspekt in den Mittelpunkt stellt. Hierbei wird Menschen aller Altersklassen und körperlichen Zustands das Mitspielen und die Integration im Verein ermöglicht. Das Ziel besteht darin, das Fußballspielen allen zugänglich zu machen, für die die Ausübung des klassischen Fußballs ein zu hohes Verletzungsrisiko birgt und zu dynamisch ist.

Im Sinne eines Gesundheitssports sollte auf das Aufwärmen und die Gymnastik zu Beginn des Trainings oder vor einem Spiel besonders Wert gelegt werden. Bei längerer Inaktivität wird eine ärztliche Abklärung der Teilnahme am Walking Football empfohlen.

1. Grundsätze

Soweit die Durchführungsbestimmungen keine abweichenden Regelungen vorsehen, wird nach den Fußball-Regeln der FIFA, des DFB sowie der Satzung und Ordnungen des SWFV gespielt. Diese Durchführungsbestimmungen dienen als Leitplanken für Spiele im Walking Football.

2. Spielberechtigung

a) Spielberechtigt sind Spieler, die einem Mitgliedsverein des SWFV angehören.

b) Gemischte Mannschaften sind zulässig.

c) Bei Freundschaftsspielen entscheiden die beteiligten Vereine über ein Mindestalter. Bei Turnieren entscheidet der Ausrichter über ein zulässiges Mindestalter.

3. Spieler

a) Eine Mannschaft besteht aus maximal 12 Spielern, von denen sich grundsätzlich sechs gleichzeitig auf dem Spielfeld befinden dürfen. Abweichungen hinsichtlich der Spieleranzahl zu Beginn eines Spiels sowie der Mannschaftsgröße sind möglich.

b) Alle Spieler dürfen ein- und ausgewechselt werden. Rückwechsel sind erlaubt. Auswechslungen werden fliegend hinter dem eigenen Tor oder in einer ausgewiesenen Wechselzone am Seitenrand vorgenommen. Der Einwechselspieler darf das Spielfeld erst betreten, wenn der ausgewechselte Spieler dieses verlassen hat.

4. Spielfeld

Walking Football wird grundsätzlich auf einem Spielfeld mit den Maßen 42m x 21m (Länge x Breite) gespielt. Abweichungen hiervon sind möglich.

5. Torgröße, Torwart und Torraum

a) Bei Spielen wird folgende Torgröße empfohlen: 1m in der Höhe und 3m in der Breite. Abweichungen hiervon sind möglich (bspw. umgelegte Jugendtore).

b) Es wird ohne Torwart gespielt.

c) Gespielt wird mit einem Torraum, der von keinem Spieler betreten werden darf. Die Größe des Torraums bildet einen kreisförmigen Raum mit 3m Radius auf einer Breite von 5m. Die Größe des Torraums kann je nach Spielfeldgröße entsprechend angepasst werden. Der Torraum ist durch abkreiden oder flache Markierungsplättchen zu kennzeichnen.

   Der Ball darf durch den Torraum gespielt werden. Das Betreten des Torraums wird strafbar, wenn der Spieler aktiv zum Ball geht, um einen Spielvorteil zu erlangen. Hierbei gilt:

   - Bei Torvereitelung im Torraum durch die verteidigende Mannschaft erhält die angreifende Mannschaft einen Strafstoß.
   - Bei Torerzielung durch die angreifende Mannschaft im Torraum wird das Tor aberkannt und die verteidigende Mannschaft erhält einen Freistoß aus dem Torraum.
   - Bei Spielen des Balles im Torraum, ohne Torvereitelung bzw. Torerzielung, erhält die gegnerische Mannschaft einen Freistoß.
   - Spielt die verteidigende Mannschaft den Ball absichtlich in den eigenen Torraum, erhält die angreifende Mannschaft einen Strafstoß.
   - Bleibt der Ball unabsichtlich im Torraum liegen, erhält die verteidigende Mannschaft den Ballbesitz.
   - Unabsichtliches Betreten des Torraums, ohne dadurch einen Vorteil zu erlangen, wird nicht bestraft.

6. Spieldauer

Als Spielzeit wird 4 x 15 Minuten empfohlen. Nach 15 Minuten und 45 Minuten Spielzeit erfolgt jeweils eine kurze Pause von zwei Minuten. Nach 30 Minuten Spielzeit erfolgt eine Halbzeitpause von 10 Minuten. Nach der Halbzeitpause werden die Seiten gewechselt.

7. Allgemeine Spielregeln

a) Laufen und Rennen – mit und ohne Ball – ist verboten. Ein Fuß muss stets den Boden berühren. Läuft oder rennt ein Spieler erhält die gegnerische Mannschaft einen Freistoß.

b) Tore können nur aus der gegnerischen Spielfeldhälfte erzielt werden. Eigentore sind hiervon ausgenommen.

c) Physische Vergehen jeglicher Art sind untersagt. Hierzu zählen Körperkontakt mit dem Ellbogen, Ziehen, Halten, Stoßen sowie jegliche Art von Grätschen.

d) Der Ball muss flach gespielt werden. Wird der Ball über eine Höhe von 1m gespielt, erhält die gegnerische Mannschaft einen Freistoß an der Stelle, von der aus der Ball gespielt wurde.

e) Ein Strafstoß ist durch einen Spieler von der Mittellinie aus auf das gegnerische Tor auszuführen. Alle anderen Spieler befinden sich hinter der Mittellinie, in der Spielfeldhälfte der ausführenden Mannschaften. Nach der Ausführung des Strafstoßes gilt die Spielsituation als beendet. Das Spiel wird entweder mit einem Abstoß (keine Torerzielung) oder mit einem Anstoß (Torerzielung) fortgeführt.

f) Geht der Ball ins Seitenaus, wird das Spiel mittels Einkick fortgesetzt.

g) Bei allen Spielfortsetzungen muss die gegnerische Mannschaft die Abstandsregelung von drei Metern einhalten.
Freistöße für die angreifende Mannschaft in direkter Tornähe werden auf einen Abstand von drei Metern zum Torraum zurückgelegt. Somit kann die gegnerische Mannschaft die Abstandregelung einhalten, die Mauer wird unmittelbar vor den Torraum gestellt.
Bei Abstoß ist durch die verteidigende Mannschaft ein Abstand von drei Metern zum Torraum einzuhalten.

h) Ale Freistöße werden indirekt ausgeführt.

8. Verwarnung und Feldverweis/Feldverweis auf Zeit

Ein Spieler kann verwarnt oder in schweren Verstößen auf Dauer (Gelb-Rote Karte/Rote Karte) des Spielfeldes verwiesen werden.

Bei rücksichtslosem Foulspiel erhält der betreffende Spieler eine gelbe Karte. Begeht ein Spieler im laufenden Spiel ein zweites verwarnungswürdiges Foul, wird er mittels Gelb-Roter Karte des Feldes verwiesen.

Bei übermäßig hartem Foulspiel wird der betreffende Spieler mittels roter Karte auf Dauer des Feldes verwiesen. Der Spieler darf während des Spiels nicht mehr eingesetzt werden.
Im Rahmen eines Turniers entscheidet bei einer Roten Karte die Turnierleitung über das Strafmaß.

9. Spielleitung

Bei Spielen und Turnieren einigen sich die beteiligten Mannschaften auf eine Spielleitung.

Die Richtlinien treten zum 04.11.2025 in Kraft.