



Spelregels Walking Football¹

1. Rennen

Rennen met en zonder bal is niet toegestaan. Alleen (snel)wandelen. Rennen wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de speler is gaan rennen. *Als een doelpunt wordt voorkomen door te rennen volgt er een penalty vanaf de middenstip zonder keeper op doel. Alle spelers moeten achter de bal staan.*

2. Sliding

Slidings zijn niet toegestaan. Een sliding wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de speler de sliding heeft ingezet. *Als een doelpunt wordt voorkomen door een sliding dan volgt er een penalty vanaf de middenstip zonder keeper op doel. Alle spelers moeten achter de bal staan.*

3. Intrap en indribbel

Als de bal de zijlijn of achterlijn is gepasseerd, wordt de bal met de voet weer het spel ingebracht. Dit kan door intrappen of indribbelen. De tegenpartij moet minstens drie meter afstand houden. Uit een intrap/indribbel mag niet direct worden gescoord.

4. Aftrap

Het spel begint door middel van een aftrap in het midden van het speelveld. Ook na een doelpunt wordt het spel hervat door het nemen van een aftrap op die positie. De tegenpartij moet een afstand houden van minimaal drie meter.

5. Buitenspel

Buitenspel is niet van toepassing bij Walking Football.

6. Bal boven heuphoogte

De bal mag niet boven heuphoogte worden gespeeld. Een pass of schot boven heuphoogte wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de speler de bal heeft getrapt. *Wanneer de bal onderweg van richting wordt veranderd en dan boven heuphoogte komt dan wordt een indirecte vrije trap toegekend aan de tegenpartij van de speler die de bal als laatst raakte voordat deze boven heuphoogte kwam.*

7. Vrije trappen en hoekschoppen

Een vrije trap (en hoekschop) is te allen tijde indirect. Hoekschoppen worden genomen vanaf de hoekpunten door intrap of indribbel. De tegenpartij moet minimaal drie meter afstand houden.

8. Keepers

Er wordt zonder keepers gespeeld bij Walking Football.

9. Lichamelijk contact

Lichamelijk contact (bewust en onbewust) is niet toegestaan. Een (schouder)duw, haken of vasthouden wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de overtreding is begaan.

10. Scoren

Scoren vanaf eigen helft is niet toegestaan. Zodra een speler de bal vanaf eigen helft in het doel van de tegenstander trapt, wordt het spel hervat met indribbelen of intrappen vanaf de

¹ KNVB-spelregels.



Walking Football bij VDZ

Spelregels & Richtlijnen

achterlijn. Wanneer een wedstrijd eindigt in een gelijkspel kun je gebruik maken van een verlenging, penalty's, shoot-outs of andere procedures om de winnaar te bepalen.

Richtlijnen Walking Football

1. Spelersaantal

Een compleet team bestaat uit zes veldspelers. Er wordt 6x6 gespeeld zonder keeper. Hier kan van afgeweken worden, bijvoorbeeld 5x5 of 7x7.

2. Wissels

Teams mogen doorlopend wisselen. De speler die het veld betreedt mag dit pas doen nadat de speler die het veld verlaat volledig uit het speelveld is. Het wisselen gebeurt langs het veld ter hoogte van de middenlijn. Er mag alleen gewisseld worden indien het spel dood ligt.

3. Leeftijd en fitheid

Walking Football bij VDZ kent geen leeftijdsgrenzen. Als richtleeftijd gaan wij uit van 55 jaar en ouder. Spelers zijn zelf verantwoordelijk dat ze voldoende 'wandelfit' zijn om aan de start te verschijnen.

4. Wedstrijdduur

Dit kan VDZ zelf bepalen. Als richtduur gaan we uit van 2x15 minuten voor één volwaardige wedstrijd/trainingspartij. Dit is exclusief warming-up en cooling-down.

5. Doeltjes

De doelen hebben bij voorkeur een afmeting van drie meter breed en één meter hoog. VDZ kan gebruik maken van de bestaande mini-pupillendoeltjes. Er staan geen keepers op doel.

6. Veldafmeting

De afmeting van het veld is 25 meter breed en 40 meter lang afhankelijk van het aantal spelers. Het speelveld kan groter gemaakt worden naarmate het aantal spelers toeneemt. Het speelveld kan worden gemarkeerd door pionnen. Een duidelijke middenlijn wordt aanbevolen, in verband met het niet mogen scoren van eigen helft.

7. Wedstrijdbal

Bij voorkeur wordt er gespeeld met balgrootte nummer 5, gewicht +/- 3320 gram.

8. Scheidsrechter

Normaal gesproken is er geen scheidsrechter. In speciale gevallen kan daar wel gebruik van worden gemaakt. *De scheidsrechter kan een tijdsraf uitdelen of een speler de rode kaart geven als er sprake is van onsportief gedrag (tijdrekken, commentaar, bij herhaling overtredingen maken of geen afstand houden, belediging, enzovoort).*

9. Spelersuitrusting

Voor Walking Football zijn nodig: voetbaltenuue, trainingspak en voetbalschoenen die geschikt zijn voor de ondergrond waarop gespeeld wordt. Bij VDZ is dat normaal gesproken kunstgras. Spelers moet zelf voor hun spelersuitrusting zorgen.

Lees deze spelregels goed door voordat je het veld op stapt!

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met walkingfootball@vdz-arnhem.nl.