

VORTEILE AUF EINEN BLICK

- Gehfußball ist eine altersgerechte Bewegung mit geringem Verletzungsrisiko
- Im Gehen Fußball zu spielen, ist ein ideales Angebot für Neu- und Wiedereinsteiger*innen, Hobby-Spieler*innen und Spieler*innen mit körperlichen Einschränkungen
- Die Fußball-Variante eignet sich für Frauen und Männer, gerne auch in gemischten Teams
- Regelmäßiges Training verbessert die körperlichen Fitness

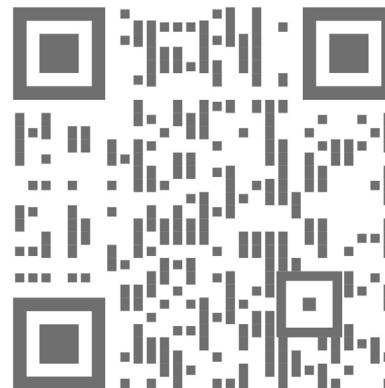


- Das Spielen in der Mannschaft bringt Spaß, fördert die soziale Interaktion und leistet einen Beitrag zur mentalen Gesundheit
- Die Freude an der Bewegung und das Teamerlebnis stehen im Vordergrund
- Der organisatorische Aufwand ist sehr gering
- Durch ein Vereinsangebot können Mitglieder aktiviert werden und neue Mitglieder gewonnen werden. Zudem ist eine Kooperation mit benachbarten Vereinen möglich.

INTERESSE GEWECKT?

Der Gehfußballbeauftragte des Verbandsausschusses für Freizeit- und Breitensport und unsere Mitarbeiterin auf der HFV-Geschäftsstelle stehen euch für Fragen gerne zur Verfügung.

Umfangreiches Material (Infoblatt, Leitfaden, Regelblatt, Plakatvorlage, Liste der Kreisreferenten etc.) findet ihr auf www.hfv-online.de und unter dem folgenden QR-Code.



Hessischer Fußball-Verband e.V.

Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main
www.hfv-online.de

Gehfußball: Ein Sport für alle, die den normalen Fußball nicht mehr spielen können oder wollen!



INFORMATIONEN ZUM GEHFUSSBALL

Vom Zuschauen zurück auf den Platz



WAS IST GEFUSSBALL?

Erfunden wurde der Gehfußball (Walking Football) 2011 in England. Mittlerweile wird er auch in Deutschland gespielt. Der Weltfußballverband FIFA hat Gehfußball als eigene Sportart anerkannt.

Fußball im Gehen ist eine echte Alternative für Menschen, die gerne Fußball spielen und sich mit Ball bewegen wollen, denen der reguläre Fußball aber mit zu viel Schnelligkeit, Körpereinsatz und zu hoher Belastungsintensität verbunden ist. Fußball im Gehen ist dafür eine gute Variante.



Grundsätzlich gelten die Fußballregeln. Da die Sportart bewusst als Angebot für ältere Spieler*innen entwickelt wurde, zielen die meisten Regelanpassungen darauf ab, Verletzungen und körperliche Überforderung zu vermeiden.

WIE STARTE ICH IN MEINEM VEREIN?

Nach der bisherigen Erfahrung ist der erste Schritt der schwerste. Stehen die Spieler*innen erst einmal auf dem Platz, wird es ein Selbstläufer.

WEITERE VORGEHENSWEISE

1. Verantwortliche Person für Gehfußball im Verein finden. Zudem ist eine zweite Person als Übungsleiter*in/Trainer*in sehr hilfreich.
2. Gespräch/Kontakt mit dem HFV-Gehfußballbeauftragten aufnehmen/Material anfordern
3. Kontakt zum Vorstand zur Vorstellung/Unterstützung des Vorhabens suchen
4. Kontakt zu älteren ehemaligen und aktuellen Spieler*innen (ca. 50 Jahre) aufnehmen, benachbarte Vereine ansprechen und über lokale Medien werben
5. „Gehfußball-Abend“ im Vereinsheim organisieren mit Praxiseinheit auf dem Platz (gerne dazu Pressevertreter einladen)
6. Regelmäßiges Training durchführen (einmal pro Woche – dritte Halbzeit einplanen)
7. Meldung der Mannschaft beim Freizeit- und Breitensportreferenten des Kreises und dem HFV-Gehfußballbeauftragten zur Netzwerkbildung.

DIE WICHTIGSTEN REGELN

- **Laufen – egal ob mit oder ohne Ball – ist verboten.** Ein Fuß muss stets den Boden berühren.
- Intensiver Körperkontakt, der Einsatz der Ellenbogen und das seitliche Hineinrutschen in den Ball, sind verboten.
- Der Ball wird im Wortsinn „flach gehalten“ und soll nicht höher als 1m gespielt werden. Kopfbälle sind tabu.
- Gespielt wird auf Kleinfeld mit kleineren Toren und ohne Torwart. Die Größe des Feldes und der Tore wird der Anzahl der Spieler*innen angepasst. Üblicherweise besteht eine Mannschaft aus sechs bis sieben Spieler*innen.
- Die Abseitsregel ist aufgehoben.
- Vor den Toren kann ein Raum begrenzt werden, der weder von der verteidigenden, noch von der angreifenden Mannschaft betreten werden darf. Die Abgrenzung kann z.B. ein 9-Meter-Kreis sein oder eine durch flache Hütchen markierte Begrenzung.
- Die Spielzeit richtet sich nach den Wünschen der Teilnehmer*innen; 40 Minuten Gesamtspielzeit mit Viertel- und Halbzeitpausen sind bei einem Trainingsspiel üblich.

