



Walking Football

Fußball auch noch im hohen Alter spielen

Vorbemerkungen/Ziele

Für viele Fußballer*innen stellen die schnellen Bewegungen, Drehungen und Zweikämpfe der Sportart Fußball mit zunehmendem Alter zu hohe körperliche Herausforderungen dar.

Walking Football, übersetzt „Gehfußball“, bietet die Möglichkeit, auf der Basis einfacher Regeln die technischen und taktischen Anforderungen des Fußballspiels ohne zu große körperliche Belastungen umsetzen zu können. Im Jahr 2011 in England erfunden, wird „Gehfußball“ von der FIFA bereits als eigene Sportart anerkannt.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

12 Erwachsene ab 55 Jahre mit Erfahrung im Fußballspielen

Material:

2 Minitore, 7 Fußbälle, 10 Hütchen, 6 farbige Leibchen

Ort:

Sportplatz oder Sporthalle

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Begrüßung

- Die Teilnehmenden (TN) stehen mit der Übungsleitung (ÜL) in einem Halbkreis.

Die ÜL begrüßt die TN, gibt ihnen Sicherheitshinweise und erläutert nochmals die Spielregeln beim Walking Football.

Grundspielregeln beim Walking Football

- Es wird ohne Körperkontakt gespielt.
- Nur Gehen ist erlaubt, kein Laufen – das heißt, ein Fuß hat immer Bodenkontakt.
- Gespielt wird auf Tore ohne Torhüter*in. Die Größe der Tore ist flexibel. Um die Tore ist ein Torraum von 5 m Abstand freizuhalten, der nicht betreten werden darf.
- Es gibt keine Abseitsregel.
- Der Ball wird immer flach gespielt. Über Hüfthöhe gespielte Pässe gelten als Regelverstoß, wonach der Ballbesitz zum gegnerischen Team übergeht.

● Passübungen nach Ziffern

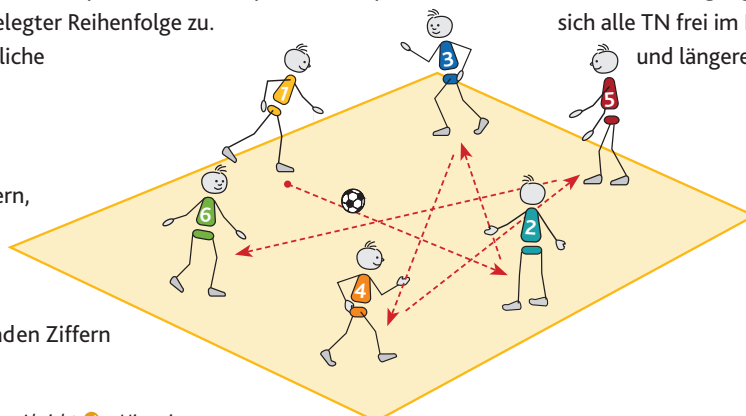
- Die TN bilden zwei Teams. Jedes Team hat einen Fußball. Die TN jedes Teams bekommen eine Ziffer zugeteilt (bei 6 TN je Team = Ziffer 1–6).

Die TN bewegen sich im Gehtempo frei über das Spielfeld und passen sich den Ball in vorher festgelegter Reihenfolge zu.

Die ÜL sagt unterschiedliche

Zuspielreihenfolgen an:

- Ziffer 1 bis 6
- Ziffer 6 bis 1
- Erst alle geraden Ziffern, dann alle ungeraden Ziffern
- Erst alle ungeraden Ziffern, dann alle geraden Ziffern



Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Ankommen der TN

✔ Sicherheitshinweise:

Ablegen von Uhren, Schmuck etc.

✔ Mehr zu Walking Football gibt es hier:

- www.walking-football-nrw.de
- www.sportklinik-hellersen.de/medizinische-kompetenzen/sportmedizin/fussball-auch-im-hohen-alter-walking-football-machts-moeglich

- ◎ Erwärmung, Ermöglichung vieler Ballkontakte, Konzentration

- ✔ Die ÜL achtet darauf, dass in den Gruppen keine „Kreislaufbewegung“ entsteht, sondern dass sich alle TN frei im Raum bewegen, um kurze und längere Passwege zu erreichen.

Sport
der Älteren /
Spiele
02.2023

www.lsb.nrw

Stundenverlauf und Inhalte

● Hütchenreihe

- Mit 10 Hütchen wird eine Hütchenreihe und am Ende dieser Hütchenreihe ein Minitor aufgebaut.
- Die TN bilden 2er-Teams.

Zwei TN gehen links und rechts an einer Hütchenreihe entlang und passen sich den Ball jeweils durch die Hütchen hin und her. Zum Abschluss erfolgt ein Torschuss auf ein Minitor.

SCHWERPUNKT (25 Minuten)

● Stationstraining

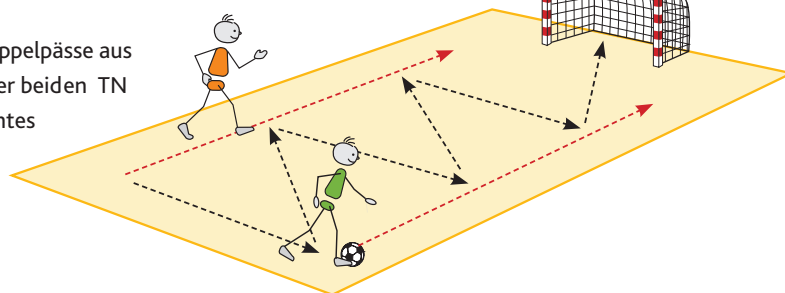
- Gemeinsam bauen die TN 6 Stationen mit ausreichend Platz zueinander auf.
- Danach erläutert die ÜL die Stationen.
- Die TN bilden Paare und führen gemeinsam die Übung an einer Station 3 Minuten lang aus.
- Nach Ansage der ÜL wechseln die Paare zur nächsten Station.

Es werden bewusst bekannte Übungen an den Stationen gewählt, damit die TN sich auf die Ausführung im Gehtempo konzentrieren können.

● Station 1: Doppelpass und Torschuss

- Material: 1 Minitor und 1 Ball

Gemeinsam führen die Partner*innen Doppelpässe aus und abschließend führt eine bzw. einer der beiden TN einen Torschuss auf ein 5 bis 10 m entferntes Minitor aus – bei der Torschussausführung wechseln die TN bei jedem Durchgang.

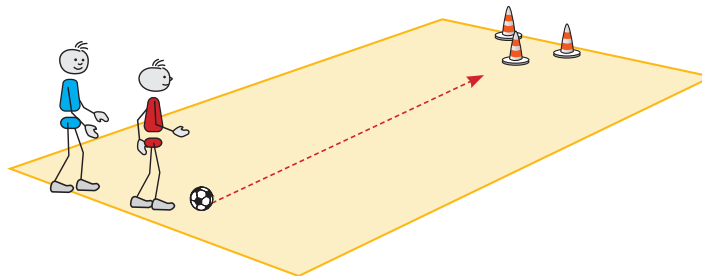


- Verbesserung der Passgenauigkeit und des Torschusses

● Station 2: Hütchen umschießen

- Material: 3 Hütchen und 1 Ball

Im Wechsel sollen die Partner*innen 3 Hütchen in 10 m Entfernung aus dem Stand oder mit Angehen umschießen.



- Verbesserung des Torschusses

● Station 3: Ball jonglieren

- Material: 1 Ball

Im Wechsel sollen die Partner*innen den Ball mit den Füßen, den Oberschenkeln oder dem Kopf hochhalten.



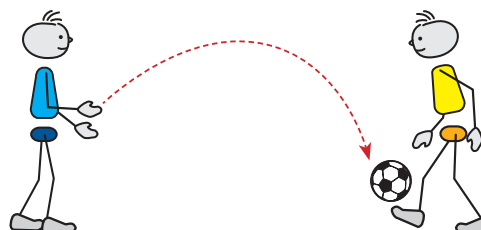
- Verbesserung des Ballhandlings

- Wird das Ballhochhalten mit dem Fuß nicht so gut beherrscht, kann zwischen jedem Fußkontakt der Ball einmal auf den Boden auf tippen.

● Station 4: Ballannahme

- Material: 1 Ball

Ein*e TN wirft dem bzw. der Partner*in den Ball zu, der bzw. die den Ball dann mit dem Fuß annimmt und zu dem bzw. der Partner*in zurückspielt. Nach 5 Zuspielen die Aufgabenrolle wechseln.



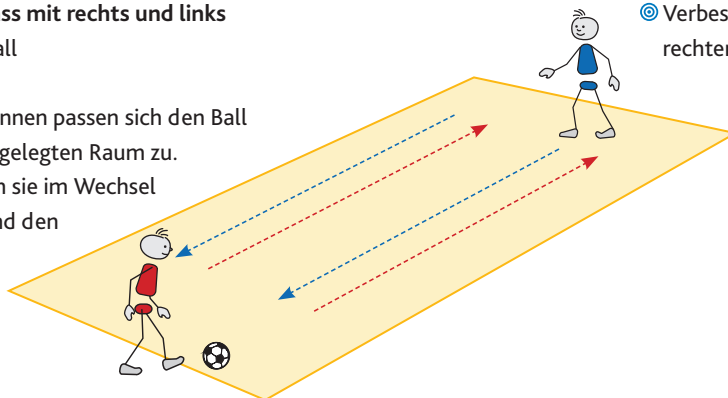
- Verbesserung der Ballannahme

Stundenverlauf und Inhalte

● Station 5: Pass mit rechts und links

- 🟡 Material: 1 Ball

Die Partner*innen passen sich den Ball in einem festgelegten Raum zu. Hierbei sollen sie im Wechsel den linken und den rechten Fuß benutzen.



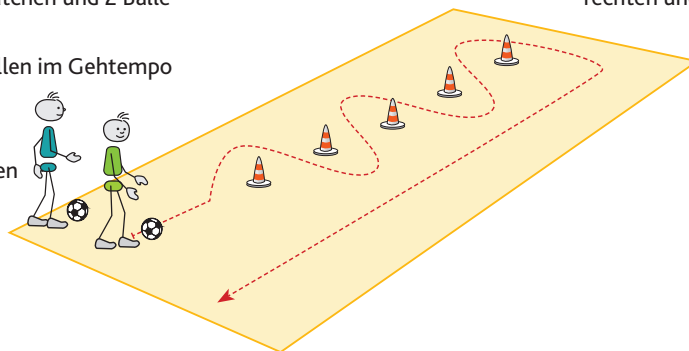
Absichten und Hinweise

- 🕒 Verbesserung des Passgenauigkeit mit dem rechten und linken Fuß

● Station 6: Slalomgang

- 🟡 Material: mehrere Hütchen und 2 Bälle

Die Partner*innen sollen im Gehtempo hintereinander den Ball durch eine Reihe von mehreren Hütchen im Slalom führen.



- 🕒 Verbesserung des Ballhandlings mit dem rechten und linken Fuß

● 3-1 auf ein Tor

- 🟡 Die TN bilden 4er-Teams.

Je Team wird ein Minitor am Ende eines begrenzten Spielfelds aufgestellt.

Ein*e TN positioniert sich als Verteidiger*in vor dem Minitor. Drei TN starten im Gehtempo von der Grundlinie aus mit einem Ball. Ziel ist es, ein Tor zu erzielen, ohne dass der bzw. die Verteidiger*in an den Ball kommt, nachdem jeder bzw. jede TN der Angreifenden mindestens einen Ballkontakt hatte.

- 🕒 Verbesserung der taktischen Fähigkeiten

- 🟢 Die ÜL gibt Tipps, wie die Abwehr- und Angriffssituationen, z. B. durch verbesserte Gehwege, gelöst werden können.

- 🟢 Die ÜL achtet darauf, dass alle TN in Bewegung bleiben.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

● Teamspiel 6-6 auf zwei Tore

- 🟡 Die TN bilden zwei Teams. Zur Kennzeichnung der Teamzugehörigkeit bekommt ein Team farbige Leibchen.

Die beiden Teams spielen nach den Spielregeln Walking Football auf zwei Minitor.

- 🕒 Umsetzung des Zielspiels Walking Football

- 🟢 Die ÜL achtet darauf, dass möglichst gleichstarke Mannschaften gebildet werden.

- 🟢 Die ÜL achtet darauf, dass die Spielregeln eingehalten werden und vor allem, dass die TN nur gehen.

AUSKLANG (5 Minuten)

● Abschlusskreis

- 🟡 Die TN bleiben in ihren Teams und stellen sich in ihrem Team im Innenstirnkreis auf. Jedes Team hat einen Ball.

In den Teams wird der Ball im Kreis hin und her gespielt. Dabei lockern die TN ihre Muskulatur, indem sie nach einem Zuspiel Arme und Beine ausschütteln.

- 🕒 Cool-down, Lockerung der beanspruchten Muskulatur

● Shake-Hands mit allen TN

- 🟡 Die TN gehen einzeln kreuz und quer umher.

Alle TN begegnen sich beim Umhergehen und klatschen sich ab.

- 🕒 Positiver Stundenabschluss

- 🟢 Die ÜL gibt einen Ausblick auf die nächste

