

Walking Football

Bij Walking Football staan fair play en plezier voorop.

Walking Football hanteert dezelfde regels als het reguliere voetbal maar kent wel een aantal uitzonderingen, namelijk:

- er mag niet worden gerend,
- er is geen buitenspel en
- er zijn geen keepers.

Niet rennen houdt in dat er altijd één voet aan de grond blijft. De 11 basisregels van Walking Football zijn:

- **RENNEN:** Het rennen met en zonder bal is niet toegestaan. Rennen wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de speler is gaan rennen.
- **SLIDING:** Het maken van slidings is niet toegestaan.
- **INTRAP:** Indien de bal de zijlijn of achterlijn is gepasseerd, de bal met de voet weer het spel inbrengen. Dit kan door intrappen of indribbelen. De afstand van de tegenstander bedraagt minimaal 3 meter.
- **SPELBEGIN:** De aftrap begint of wordt na een doelpunt hervat in het midden van het speelveld. De tegenpartij moet een afstand van minimaal 3 meter in acht nemen.
- **BUITENSPEL:** Is niet van toepassing
- **BAL BOVEN HEUPHOOGTE:** De bal mag niet boven heuphoogte worden gespeeld.
- **VRIJE TRAP:** Een vrije trap is ten alle tijden indirect. Afstand van de tegenstander bedraagt minimaal 3 meter.
- **HOEKSCHOPPEN:** Hoekschoppen worden vanaf de hoekpunten genomen.
- **DUWEN:** Het is niet toegestaan om tegenstanders in de rug te duwen, een schouderduw is ook niet toegestaan.
- **SCOREN:** Er mag niet worden gescoord vanaf eigen helft.
- **VELDAFMETING:** Walking Football wordt gespeeld op een veld van 42 x 21 meter met minigoals zonder keeper.