

Walking Football – Fussball für alle, lebenslang!

Am vergangenen Wochenende haben in Windisch die ordentliche Tagung der regionalen Seniorenobmänner und die Finalsplele des Schweizer Cup der Senioren stattgefunden. Diesen Anlass haben wir genutzt, um mit den regionalen Seniorenobmänner einen Walking Football Workshop durchzuführen.

In erster Linie ging es beim Workshop darum, uns über die Chancen, die Ziele und die Entwicklung des Walking Football in der Schweiz auszutauschen. Neben dem Austausch durfte jedoch auch das Walking Football Spiel nicht zu kurz kommen und sorgte bei den Teilnehmern/innen für gute Stimmung.

Was ist Walking Football?

Walking Football ist gehend gespielter Fussball und die gesundheits- sowie geselligkeitsorientierte Fussball-Variante für alle, die lebenslang Fussball spielen wollen. Die Freude am Spiel und die Unversehrtheit aller Spieler/innen haben beim Walking Football oberste Priorität. Deshalb sind Körperkontakt und Tacklings sowie das Spielen des Balles über Hüfthöhe untersagt. Dass jeweils nur 5:5 oder 6:6 gespielt wird, garantiert Spass und viele Ballkontakte für alle Beteiligten.

Walking Football – eine Chance für alle

Walking Football birgt viele Chancen, sowohl für die Vereine als auch für alle Fussballspielerinnen und Fussballspieler. Die neue Sportart steht allen Menschen jeglichen Alters und Geschlecht offen. Sie richtet sich insbesondere an Menschen, die aufgrund ihres Alters, ihrer Fitness, gesundheitlicher Probleme, früheren Verletzungen oder Respekt vor gravierenden Blessuren nicht mehr am regulären Fussball teilnehmen möchten oder können. Walking Football bietet diesen Menschen die Möglichkeit, weiterhin dem geliebten Fussballsport frönen, in einem Team spielen und am Vereinsfussball teilnehmen zu können. Somit hat Walking Football nicht nur einen positiven Effekt auf die Gesundheit, die Fitness und das Wohlbefinden der Spielerinnen und Spieler, sondern fördert auch das soziale Zusammenleben. Davon profitieren neben den Spielerinnen und Spieler auch die Vereine, denen langjährige Vereinsmitglieder noch länger erhalten bleiben und sich bestenfalls auch anderweitig im Verein engagieren.

Fazit: Weniger körperlicher Stress für mehr Spielfreude mit Gleichgesinnten.

Walking Football League

Gemeinsam mit der Suva hat der IFV die Walking Football League lanciert und organisiert diesen Frühling 4 Walking Football Pilot-Turniere. Zwei der vier Turniere haben bereits stattgefunden und waren ein grosser Erfolg. Anmeldungen für die weiteren beiden Turniere in Ebikon (17. Juni) und in Goldau (24. Juni) sind immer noch möglich. Weiter Informationen zu den Turnieren finden Sie hier: <https://www.walking-football.ch/home>

Ein Ziel, das mit den Walking Football Pilot-Turnieren in der Innerschweiz verfolgt wird, ist es, eine Spielform zu finden, die ein Maximum an Spass und Spielwitz bei möglichst geringem Verletzungsrisiko mit sich bringt. Die gewonnen Erkenntnisse aus vergangen Walking Football Spielen in der Schweiz und im Ausland sowie aus den Pilot-Turnieren sollen es dem SFV ermöglichen, eine optimale Spielform zu finden und ein schweizweit einheitliches Regelwerk zu definieren.

Aus diesem Grund werden bei den Walking Football Pilot-Turnieren zwei verschiedene Formate getestet. Einmal wird 5 gegen 5 auf ein Mini-Goal ohne Torhüter/in gespielt. Beim anderen Format wird auf ein grösseres, gekipptes Tor gespielt, wobei jeweils 6 Spieler/innen pro Team inkl. Torhüter/in auf dem Feld stehen.



Auch beim Walking Football Workshop am letzten Samstag wurden beide Formate ausprobiert und im Anschluss vertieft diskutiert, welches Spielformat sich besser eignet.

Wie weiter?

Der SFV verfolgt das Ziel, Walking Football in der Schweiz zu verankern und in allen Regionalverbänden ein passendes Angebot (bspw. Festivals) aufzubauen. So sollen Fussballspielerinnen und Fussballspieler in der Schweiz noch länger am Ball bleiben können und gleichzeitig die Verletzungen zurückgehen.

Haben Sie Fragen rund um Walking Football oder sind daran interessiert Walking Football zu spielen oder ein Walking Football Turnier zu organisieren? Dann können Sie gerne mit Delia Lahmici (lahmici.delia@football.ch) Kontakt aufnehmen.



Walking Football - le football pour tous, tout au long de la vie !

Le week-end dernier, Windisch a accueilli la réunion ordinaire des responsables régionaux du football des seniors et la finale de la Coupe suisse des seniors. Nous avons profité de cet événement pour organiser un atelier de Walking Football avec les responsables régionaux des seniors.

Il s'agissait en premier lieu d'échanger sur les opportunités, les objectifs et le développement du Walking Football en Suisse. Outre les discussions, le jeu n'a pas été négligé et a assuré une bonne ambiance parmi les participants.

Qu'est-ce que le walking football ?

Le walking football est une variante du football pratiquée en marchant, orientée vers la santé et la convivialité, pour tous ceux qui souhaitent jouer au football tout au long de leur vie. Le plaisir du jeu et l'intégrité physique de tous les joueurs ont la priorité absolue dans le Walking Football. C'est pourquoi les contacts, les tacles et le fait de jouer le ballon au-dessus de la hauteur des hanches sont interdits. Le fait de ne jouer qu'à 5:5 ou 6:6 garantit le plaisir et de nombreuses touches de balles pour tous les participants.

Walking Football - une chance pour tous

Le Walking Football offre de nombreux avantages, tant pour les clubs que pour les footballeurs et footballeuses. Ce nouveau sport est ouvert à toutes les personnes, peu importe l'âge ou le genre. Il s'adresse en particulier aux personnes qui, en raison de leur âge, de leur forme physique, de problèmes de santé, de lésions antérieures ou par peur de blessures graves, ne veulent ou ne peuvent plus participer au football normal. Le Walking Football offre à ces personnes la possibilité de continuer à s'adonner à leur sport favori, de jouer dans une équipe et de participer à la vie du club. Ainsi, le Walking Football a non seulement un effet positif sur la santé, la forme et le bien-être des joueurs, mais il favorise également la cohabitation sociale. Outre les joueurs, les clubs en profitent également, car les membres de longue date restent plus longtemps au sein du club et s'engagent, dans le meilleur des cas, dans d'autres activités.

Conclusion : moins de stress physique pour plus de plaisir à jouer avec des personnes partageant les mêmes valeurs et besoins.

Walking Football League

En collaboration avec la Suva, l'IFV (Association de football de Suisse Centrale) a lancé la Walking Football League et organise ce printemps 4 tournois pilotes de Walking Football. Deux des quatre tournois ont déjà eu lieu et ont connu un grand succès. Les inscriptions pour les deux autres tournois à Ebikon (17 juin) et à Goldau (24 juin) sont encore possibles. Vous trouverez de plus amples informations sur les tournois ici :

<https://www.walking-football.ch/home>

L'un des objectifs poursuivis par les tournois pilotes de Walking Football en Suisse centrale est de trouver une forme de jeu qui apporte un maximum de plaisir et d'amusement tout en minimisant le risque de blessures. Les connaissances acquises lors des matches de Walking Football organisés en Suisse et à l'étranger ainsi que lors des tournois pilotes doivent permettre à l'ASF de trouver une forme de jeu optimale et de définir un ensemble de règles uniformes pour toute la Suisse.

C'est pourquoi deux formats différents sont testés lors des tournois pilotes de Walking Football. L'un d'entre eux se joue à 5 contre 5 sur un mini-goal sans gardien de but. Dans l'autre format, on joue sur un but de juniors D basculé, avec 6 joueurs par équipe, gardien(s) inclus.

Lors de l'atelier de Walking Football de samedi dernier, les deux formats ont également été testés et une discussion animée a suivi pour savoir quel format de jeu était le plus adapté.



Quels sont les prochaines étapes ?

L'ASF a pour objectif d'ancrer le Walking Football en Suisse et de mettre en place une offre adaptée (p. ex. des tournois) dans toutes les associations régionales. Ainsi, les footballeurs et footballeuses en Suisse pourront jouer encore plus longtemps et les blessures diminueront.

Avez-vous des questions sur le walking football ou êtes-vous intéressé à jouer au walking football ou à organiser un tournoi de walking football ? Dans ce cas, n'hésitez pas à contacter Delia Lahmici (lahmici.delia@football.ch).