



# Durchführungsbestimmungen

des HFV-Präsidiums

zum Spielbetrieb

**WALKING FOOTBALL**

Ausgabe Nr. 3  
Gültig ab 01.07.2025

Der Hamburger Fußball-Verband e. V. im Internet

[www.hfv.de](http://www.hfv.de)

# Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung / Grundsätzliches	3
2	Spielberechtigung / Teilnahmeberechtigung	3
3	Regeln	3
3.1	Spielfeld	3
3.2	Tore, Torraum, Torhüter*in	3
3.3	Spieldauer	4
3.4	Spielball	4
3.5	Spielen des Balles	4
3.6	Abseits	4
3.7	Laufen auf dem Spielfeld	4
3.8	Spielfortsetzung	4
3.9	Torerzielung	4
3.10	Einkick, Eindribbeln, Abstoß und Eckstöße	5
3.11	Spieler*innen	5
3.12	Spielkleidung	5
3.13	Auswechslungen	5
3.14	Frei- und Strafstoß	5
3.15	Physische Vergehen	6
3.16	Team-Zeitstrafen	6
3.17	Kumulierte Team-Fouls	6
4	Spielleitung	7

## 1 Einleitung / Grundsätzliches

Walking Football ist eine Fußball-Variante, die vor allem unter dem Motto „Gesunder Fußball“, „Fußball ein Leben lang“, Diversität und Integration gespielt werden soll. Ziel von Walking Football ist es, den Reiz des Fußballspielens und des Mannschaftssports allen zu ermöglichen, für die die Ausübung des klassischen Fußballs ein zu hohes Verletzungsrisiko birgt oder zu dynamisch ist. Im Sinn eines Gesundheitssports, sollte auf das Aufwärmen und die Gymnastik vor einem Spiel besonders Wert gelegt werden.

Auf eine klassische Trennung der Geschlechter und Altersklassen wird bei den Teams verzichtet.

Walking Football dient der Förderung der Gesundheit und des sozialen Miteinanders. Fairplay steht im Vordergrund.

Grundsätzlich gelten die Satzung und Ordnungen des Hamburger Fußball-Verbandes. Abweichungen hiervon sind in diesen Durchführungsbestimmungen geregelt.

## 2 Spielberechtigung / Teilnahmeberechtigung

1. Das Mindestalter für die Teilnahme am Spielbetrieb ist 16 Jahre.
2. Es wird geschlechter- und generationsübergreifend gespielt. Die Teilnahme von inklusiven Spielern und Teams ist erwünscht.
3. Spieler\*innen, müssen, um am Spielbetrieb teilnehmen zu dürfen, Mitglied in dem Verein sein, der die Mannschaft zum Spielbetrieb gemeldet hat. Spielen in einer Mannschaft Spieler\*innen mit Mitgliedschaften unterschiedlicher Vereine, so ist die Mannschaft als Spielgemeinschaft zu melden.  
Die Vereinsmitgliedschaft muss auf Verlangen durch einen Mitgliedsausweis oder durch einen anderen schriftlichen Nachweis mit Vereinsstempel und Unterschrift nachgewiesen werden.  
Alle Spieler\*innen sollen eine Spielberechtigung im DFBnet haben.
4. Spieler zwischen 16 und 40 Jahren sind nicht spielberechtigt, sofern eine Spielberechtigung für Feldfußball besteht. Ausnahmen bedürfen der Zustimmung des spielleitenden Ausschusses.

## 3 Regeln

### 3.1 Spielfeld

- Größe: maximal 42 m x 21 m, minimal 30 m x 15 m
- Bei einem Spiel in der Halle gelten die Maße eines Handballfeldes.

### 3.2 Tore, Torraum, Torhüter\*in

- Die Größe der Tore beträgt: 1m in der Höhe und 3m in der Breite.
- Eine Abweichung von der üblichen Torgröße ist in gegenseitigem Einvernehmen aller beteiligten Mannschaften möglich.
- Walking Football wird ohne Torhüter\*in gespielt.
- Die Größe des Torraums bildet einen kreisförmigen Raum mit 3m Radius auf einer Breite von 5m.
- Der Torraum muss kenntlich gemacht werden durch Abstreuen/Kreiden oder flachen Pylonen/Hütchen auf dem Spielfeld.

- Der Torraum darf weder zur Abwehr durch die verteidigende Mannschaft noch für eine Torerzielung durch die angreifende Mannschaft genutzt werden. Das Betreten des Torraumes wird dann strafbar, wenn aktiv zum Ball gegangen wird, um einen Spielvorteil zu erlangen.
- Offensiv-Vergehen: Freistoß verteidigende Mannschaft
- Defensiv-Vergehen: Strafstoß bei Torvereitelung oder Freistoß bei sonstigem Betreten zum Vorteil
- Unabsichtliches Betreten ohne Vorteil bleibt ungestraft.
- Bleibt der Ball unabsichtlich im Torraum liegen, erhält die verteidigende Mannschaft Ballbesitz.
- Der Ball darf durch den Torraum gespielt werden.
- Im Hallenspielbetrieb kann der Torraum auch durch den 6 m-Kreis begrenzt werden.

### **3.3 Spieldauer**

Die Spieldauer beträgt 4 x 15 Minuten. Nach 15 und 45 Minuten erfolgt eine 2-minütige Pause. Nach 30 Minuten Spielzeit erfolgt eine Halbzeitpause von 10 Minuten, sowie ein Seitenwechsel. Bei Sammelspieltagen und Hallenspieltagen können sich die beteiligten Mannschaften vorab auf abweichende Spielzeiten einigen.

### **3.4 Spielball**

Gespielt wird mit einem Ball der Größe 5 oder einem Futsal Größe 4. Bei Sammelspieltagen und Hallenspieltagen einigen sich die beteiligten Mannschaften vorab auf den Spielball.

### **3.5 Spielen des Balles**

Der Ball muss flach gespielt werden. Die maximale Spielhöhe entspricht der Höhe der Walking Football Tore (1m). Wird der Ball höher als 1m gespielt, erhält die gegnerische Mannschaft einen Freistoß an der Stelle, wo der Ball zuletzt gespielt wurde.

Bei Pressschlägen und Abprallern wird das Spiel fortgesetzt, auch wenn der Ball die 1 m Höhe überschreitet.

### **3.6 Abseits**

Es wird ohne Abseits gespielt.

### **3.7 Laufen auf dem Spielfeld**

Laufen auf dem Spielfeld ist mit und ohne Ball verboten. Ein Fuß muss stets den Boden berühren. Laufen führt zu einem Freistoß für die gegnerische Mannschaft.

### **3.8 Spielfortsetzung**

Bei allen Spielfortsetzungen muss die gegnerische Mannschaft einen Mindestabstand von 3m zum Ball einhalten.

### **3.9 Torerzielung**

Tore – ausgenommen Eigentore – können nur aus der gegnerischen Spielfeldhälfte erzielt werden.

### **3.10 Einkick, Eindribbeln, Abstoß und Eckstöße**

- Bei allen Spielfortführungen ist ein Mindestabstand von 3m einzuhalten.
- Eine direkte Torerzielung durch einen Eckball ist möglich.
- Wenn der Ball ins Aus rollt, wird das Spiel mit einem Einkick an der Stelle, wo der Ball ins Seitenaus gerollt ist, fortgesetzt. Eine direkte Torerzielung durch einen Einkick, auch in der gegnerischen Hälfte, ist nicht zulässig.
- Alternativ zum Einkick kann der Ball an der Stelle eingedribbelt werden, an der der Ball das Spielfeld über die Seitenauslinie verlassen hat. Verlässt der Ball das Spielfeld über die Torauslinie, kann auch der Eckstoß eingedribbelt werden. Der Ball muss zur Ausführung ruhen. Eine Torerzielung ist beim Eindribbeln erst mit dem 2. Ballkontakt in der gegnerischen Hälfte zulässig.
- Der Abstoß durch die verteidigende Mannschaft wird durch einen/eine Spieler\*in im Torraum durchgeführt. Die gegnerische Mannschaft muss dabei die Abstandsregelung von 3m zur Grenze des Torraumes einhalten.

### **3.11 Spieler\*innen**

- Anzahl der Spieler\*innen: sechs pro Mannschaft
- Eine Mannschaft besteht inklusive Auswechselspieler\*innen aus bis zu 12 Aktiven.
- Bei einem Rückstand von 3 Toren (beispielsweise 3:0) darf die zurückliegende Mannschaft eine\*n zusätzliche\*n Spieler\*in auf das Feld bringen, sollte dies nicht möglich sein, muss die führende Mannschaft um eine\*n Spieler\*in reduzieren. Sobald der Rückstand auf weniger als 3 Tore geschrumpft ist (beispielsweise 3:1), ist die ursprüngliche Mannschaftsstärke von 6 Spieler\*innen wiederherzustellen.
- Das Spiel darf nur beginnen oder fortgesetzt werden, wenn sich bei beiden Teams mindestens 4 Spieler\*innen auf dem Spielfeld befinden.
- Jedes Team hat mindestens farblich einheitliche Leibchen zu tragen.

### **3.12 Spielkleidung**

- Das Tragen von Schienbeinschützern ist Pflicht
- Das Spielen mit Aluminium-/Wechsel-/Schraub-Stollen ist untersagt.

### **3.13 Auswechslungen**

- Alle Spieler\*innen, die auf dem Spielbericht stehen, können beliebig oft ein- und ausgewechselt werden.
- Ein- und Auswechslungen werden fliegend an der Mittellinie vorgenommen (abweichende Regelungen im Hallenspielbetrieb werden vor Ort festgelegt).
- Wechselfehler: gelbe Karte und Freistoß (Vorteilsanwendung)

### **3.14 Frei- und Strafstoß**

- Alle Freistöße werden indirekt ausgeführt.
- Freistöße in Torraumnähe (< 3 m) werden auf einen Abstand von 3 m zum Torraum zurückverlegt, damit die gegnerische Mannschaft den Mindestabstand von 3 m einhalten kann.
- Strafstöße werden ausgesprochen:
  - Nach aktivem Betreten des Torraums durch die verteidigende Mannschaft zur Torvereitelung,
  - Regelwidrige Vereitelung einer klaren Torchance,

- Nach dem 5. kumulierten Team-Foul und für jedes weitere Foulspiel (siehe 3.17.).
- Der Strafstoß wird von der Mittellinie auf das leere Tor geschossen. Während der Ausführung befindet sich nur der/die Spieler\*innen der ausführenden Mannschaft auf dem Feld. Nach der Ausführung des Strafstoßes gilt die Spielsituation als beendet. Im Falle eines Tores wird das Spiel mit einem Anstoß, bei Vergeben des Strafstoßes mit Abstoß der verteidigenden Mannschaft fortgeführt.
- Strafstoßschießen zur Spielentscheidung: Der Ball wird von einem/einer Spieler\*in an der Eckfahne zu einem/einer Mitspieler\*in hinter der Mittellinie gepasst. Der/die Spieler\*in hinter der Mittellinie darf den Ball nach Überqueren des Balles der Mittellinie nur direkt ins leere Tor schießen. Es befinden sich während der Ausführung nur zwei Spieler\*innen einer Mannschaft auf dem Spielfeld.
- Pro Mannschaft werden 3 Schütz\*innen festgelegt. Ein\*e weitere\*r Spieler\*in spielt die Bälle von der Eckfahne an die Mittellinie. Diese\*r Passgeber\*in kann beliebig gewählt werden und darf während des Strafstoßschießens gewechselt werden.
- Die Spieler\*innen, die während der regulären Spielzeit ermahnt oder verwarnung worden sind, dürfen nach Ablauf der regulären Spielzeit, am Strafstoßschießen teilnehmen.

### 3.15 Physische Vergehen

Physische Vergehen jeglicher Art gegen Gegenspieler\*innen, aber auch Mitspieler\*innen, sind untersagt. Hierzu zählen u.a.:

- Starker Körperkontakt
- Grätschen jeglicher Art sind verboten
- Stochern und Angriffe von hinten oder durch die Beine
- Ellenbogeneinsätze
- Ziehen und Halten

Vergehen, die „rücksichtslos“ oder „übermäßig hart“ begangen werden, sind mit einer gelben Karte, Zeitstrafe oder roten Karte zu ahnden.

- Gelbe Karte: gilt als Verwarnung bei rücksichtslosem Foulspiel und bei Reklamieren
- Zeitstrafe: 5 Minuten, verweist den/die Spieler\*in vom Platz, zusätzlich wird eine 5 Minuten Team-Zeitstrafe ausgesprochen (Unterzahl). Spieler\*innen, die mit einer 5-Minuten-Zeitstrafe vom Feld verwiesen wurden, dürfen erst nach Ablauf der persönlichen Zeitstrafe wieder eingesetzt werden.
- Rote Karte: Verweist den/die Spieler vom Platz, zusätzlich wird eine 5 Minuten Team-Zeitstrafe ausgesprochen (Unterzahl). Spieler\*innen, die mit einer roten Karte vom Feld verwiesen wurden, dürfen im restlichen Spiel / im gesamten restlichen Turnier nicht mehr eingesetzt werden.

### 3.16 Team-Zeitstrafen

Eine ausgesprochene Team-Zeitstrafe (Unterzahl) wird durch Erzielung eines Tores der gegnerischen Mannschaft nicht beendet.

### 3.17 Kumulierte Team-Fouls

Ab dem 5. kumulierten Foulspiel (es zählen Physische Vergehen, die mit einem indirekten Freistoß geahndet wurden – siehe 3.15) erhält die gegnerische

Mannschaft für jedes weitere Foulspiel einen Strafstoß gemäß 3.14. Dies ist unabhängig davon, wo das Foulspiel begangen wurde.

#### **4 Spielleitung**

Walking Football Spiele werden von einem/einer angesetzten Schiedsrichter\*in geleitet.