

## Walking Football – Die wichtigsten Regeln

- **Anzahl der Spieler\*innen und Auswechslungen**  
Jede Mannschaft darf sechs Spieler\*innen auf dem Feld haben. Sechs Wechselspieler\*innen dürfen zudem eingesetzt werden. Ein- und Auswechslungen finden an der Mittellinie statt.
- **Spielfeld-, Tor- und Torraumgröße**  
Das Spielfeld ist 42 Meter lang und 21 Meter breit. Gespielt wird auf Mini-Tore, die drei Meter breit und einen Meter hoch sind. Der Torraum misst eine Fläche von fünf Metern Breite und einem Meter Länge. Alternativ kann um das Tor (ausgehend vom Tormittelpunkt auf der Torlinie) ein Halbkreis mit einem Radius von zweieinhalb Metern als Torraum ausgewiesen werden – ähnlich wie ein Wurfkreis beim Handball.
- **Spielzeit**  
In der Regel dauert ein Spiel viermal zehn oder zwölf Minuten mit fünfminütigen Pausen. Bei Turnieren beträgt die Spielzeit einmalig zwölf Minuten, kann variiert werden.
- **Schiedsrichter\*innen**  
Bis regelkundige Schiedsrichter\*innen zur Verfügung stehen, werden die Partien nach Absprache der beteiligten Mannschaften von aktiven Spieler\*innen gepfiffen.
- **Weitere Regeln**
  - Keiner der Spieler\*innen darf sich im Torraum aufhalten (weder stehen noch durchlaufen). Bei Torvereitelung im Torraum durch die verteidigende Mannschaft erfolgt ein Strafstoß von der Mittellinie des Spielfeldes auf das leere Tor.
  - Tore, die innerhalb des Torraums erzielt werden, werden aberkannt und die verteidigende Mannschaft erhält einen Freistoß.
  - Bleibt der Ball unabsichtlich im Torraum liegen, erhält die verteidigende Mannschaft Ballbesitz und darf den Ball von der Torraum-Linie spielen. Abstöße sind auch vor dieser Linie auszuführen.
  - Der Ball darf nicht über eine Höhe von einem Meter gespielt werden (Torlattenhöhe). Wird ein oder eine Spieler\*in angeschossen und der Ball geht über die erlaubte Höhe, erfolgt ein Freistoß für die gegnerische Mannschaft von der Stelle des Vergehens.
  - Grätschen, Tacklings, Stoßen oder Schieben von Gegenspieler\*innen sind untersagt und werden mit Freistoß geahndet.
  - Spieler\*innen müssen während der Bewegung immer einen Fuß auf dem Boden haben. Verlassen beide Füße im Zuge der Bewegung den Boden des Spielfeldes, egal ob mit oder ohne Ball, ist der gegnerischen Mannschaft ein indirekter Freistoß an der Stelle des Vergehens auszusprechen.
  - Alle Freistöße sind indirekt. Der Abstand bei Freistößen sowie bei Eckbällen und beim Einkick beträgt drei Meter. Ist der Abstand zum Tor so gering, dass die verteidigende Mannschaft „auf der Torlinie“ stehen müsste, wird der Ort vom Referee verlegt.
  - Tore aus der eigenen Hälfte zählen nicht. Das Spiel geht mit Abstoß weiter.
  - Die Abseitsregel ist aufgehoben.