



Onze hoofdsponsors:



Walking Football

Intro:

Met Walking Football (Wandel Voetbal) krijgen 45-plussers (voor vrouwen geldt geen leeftijdslimiet) die niet meer deel kunnen/willen nemen aan het traditionele voetbal, weer de kans om een balletje te trappen. Een ideale oplossing voor spelers die daarnaast ook nog het sociale aspect van voetbal willen beleven. GDC is voornemens om op woensdagmiddag en/of vrijdagavond trainingen op te zetten en er zullen mogelijk ook wedstrijdjes in de regio gespeeld worden. Onze accommodatie en organisatie is uitermate geschikt om de voetbalschoenen weer eens aan te trekken en gezellig na te kletsen in onze kantine.

Spelregels:

1. Wedstrijden duren 15 minuten.
2. Er wordt 6 tegen 6 gespeeld, zonder keepers. (Veld 40 bij 25 m).
3. De doeltjes zijn 0,80 bij 3 meter.
4. Halverwege de wedstrijd is er de mogelijkheid om spelers te wisselen. Tijdens het spel is dit niet toegestaan, behalve als er een blessure is en het spel is stilgelegd. Wisselen op de achterlijn naast het eigen doel.
5. Alleen wandelen is toegestaan. Ook als de bal niet in de buurt is.
6. Bal niet boven de heup.
7. Geen buitenspel.
8. Slidings zijn verboden.
9. Niet in de rug duwen (geen ruw spel).
10. Een vrije trap wordt altijd indirect genomen (3m afstand).
11. Verlaat de bal het veld, dan wordt de bal, op de plaats waarop de bal het veld heeft verlaten, met de voet in het spel gebracht (3m afstand). Hierbij mag een speler zowel de bal in het spel brengen door te passen als te dribbelen. De bal moet wel stil liggen.
12. Geen penalty's, maar een indirecte vrij trap.
13. Na een doelpunt, volgt een aftrap in het midden van het veld.
14. Rennen wordt bestraft met een indirect vrije trap op de positie waar de speler is gestart met rennen.
15. Er mag niet worden gescoord vanaf eigen helft
16. Hoekschoppen worden vanaf de hoekpunten genomen.

Meer info:

<http://www.knvb.nl/downloads/bestand/1524/walking-football-handleiding>

FAQ's

Op wat voor gras wordt er gespeeld?

Natuurgras, dit is beter voor de stabiliteit en verkleint de kans op enkelblessures.

Wat voor schoenen worden er gedragen?

Geen speciale grasmatt schoenen. Walking Football zal in principe op natuurgras gespeeld worden. Daarom zijn voetbalschoenen wel aan te raden.

Wat zijn de kledingvoorschriften?

In eerste instantie wordt er geen competitie gespeeld. Dit is echter afhankelijk van de wensen van de deelnemers en de voortgang bij andere verenigingen met betrekking tot het Walking Football.

Zijn er trainers?

Verzoek aan één van de spelers om de taak op zich te laten nemen om de 'leiding' te nemen voor o.a. het bepalen van de oefeningen die men die dag wil doen.



Walking Football

Waar is oefenstof te vinden?

www.oldstars.nl biedt oefeningen aan via YouTube:

https://www.youtube.com/results?search_query=oldstars+oefenstof

Ballen waar laat je ze? Wie heeft de sleutel van ballenhok?

De Walking Football voetballers mogen gebruik maken van ballenhok 11 en de sleutel zal nog aan het team worden overhandigd. Het is aan te raken één verantwoordelijke in het team aan te stellen. GDC stelt ballen en hesjes ter beschikking.

Is de kantine open?

Ja, doordeweeks is de kantine in de avond open. Als Walking Football team(s) graag op woensdagmiddag willen trainen, kan dit mogelijk gemaakt worden door gezamenlijke afspraken te maken met GDC.

Waar liggen de hesjes?

De hesjes kunnen in het ballenhok bij de ballen gelegd worden.

Onderling of tegen andere ploegen?

Het is de bedoeling om zo af en toe tegen een andere club te spelen, uiteindelijk bepalen de spelers dit samen zelf

Hoelang duurt een training?

De duur van de training kan variëren. Dit heeft bijvoorbeeld te maken met de fitheid van de spelers en de oefeningen die worden uitgevoerd. Normaal wordt er ruim een uur getraind.

Tijdstip van de training?

De 1^e groep traint op vrijdag om 19:30 uur. Wellicht dat in de toekomst (afhankelijk van nieuwe aanmeldingen) tevens op woensdagmiddag gespeeld gaat worden.

Contributie?

GDC hanteert een contributie, inclusief koffie en thee, van € 75 per seizoen voor het Walking Football. Het seizoen loopt van september tot juni. Indien gewenst kan er in de zomer doorgespeeld worden.

Kan er gedoucht en omgekleed worden?

Er zijn douches en kleedkamers. Er is dus een mogelijkheid om jezelf op te frissen na een training / wedstrijd.

Leeftijdsgrenzen?

De doelgroep is 45+ (voor vrouwen is er geen leeftijdslimiet). Het is dus wel de bedoeling dat de leeftijd daar in de buurt, of overheen zit. Wanneer er echt een grote uitschieter bij zit qua leeftijd, moet er overlegd worden binnen het team.

EHBO & AED

Er is altijd een verbanddoos en een AED aanwezig. Mocht er iets ergers aan de hand zijn, kan er 112 gebeld worden.

Moet ik gelijk lid worden?

Nee, er is een proefperiode van 2 trainingen. Daarna kan er gekozen worden om vast te komen trainen.

Meer weten?

Wil je je aanmelden voor Walking Football, ga dan naar <https://www.vvgdc.nl/aanmelden-walking-football/>.

Wil je eerst meer weten, neem dan contact op met de werkgroep Walking Football GDC, Marcel Bouman tel.no. 06-31303534; of stuur een e-mail naar ws.vvgdc@gmail.com.