

- Opgeven per team van minimaal 6 spelers/speelsters
- Gekostumeerd
- Leeftijd vanaf 16 tot ... jaar
- 6 tegen 6, veld van +/- 25 meter breed en 40 meter lang.
- Goals; 3 bij 1 meter

Spelregels:

1 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.

2 Sliding

Het maken van slidings is niet toegestaan. Een sliding wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de speler de sliding heeft ingezet.

3 Intrap en indribbel

Indien de bal de zijlijn of achterlijn is gepasseerd wordt de bal met de voet weer het spel ingebracht. Dit kan door in te trappen of in te dribbelen. De tegenpartij dient een afstand van minimaal drie meter in acht nemen.

4 Aftrap

Het spel begint door middel van een aftrap in het midden van het speelveld. Ook na een doelpunt wordt het spel hervat door het nemen van een aftrap op die positie.

5 Buitenspel

Buitenspel is niet van toepassing op walking football.

6 Bal boven heuphoogte

De bal mag niet boven heuphoogte worden gespeeld. Een pass of schot boven heuphoogte wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de speler de bal heeft getrapt.

7 Vrije trappen en hoekschoppen

Een vrije trap is te allen tijde indirect. De tegenpartij dient een afstand van minimaal drie meter in acht nemen. Hoekschoppen worden genomen vanaf de hoekpunten door middel van een intrap of indribbel. Ook daarbij geldt dat de tegenstander minimaal drie meter afstand moet hebben van de bal.

8 Keepers

Er wordt zonder keepers gespeeld.

9 Lichamelijk contact

Lichamelijk contact is niet toegestaan. Een (schouder)duw of vasthouden wordt bestraft met een indirecte vrije trap op de positie waar de overtreding is begaan.

10 Scoren

Scoren vanaf eigen helft is niet toegestaan. Zodra een speler de bal vanaf eigen helft in het doel van de tegenstander trapt, wordt het spel hervat met indribbelen of intrappen vanaf de achterlijn.