

Even voorstellen, Walking Football

Misschien heb je er al iets over gelezen, gehoord of zelfs gezien op tv en of internet. Walking Football, het nieuwe voetbal voor de ouderen, die nog in beweging willen blijven of weer willen gaan bewegen, vooral verantwoord bewegen. Gezellig met elkaar of nieuwe mensen ontmoeten. Dit alles staat centraal in het Walking Football.

Bij Vv De Zouaven staat Walking Football nog in de kinderschoenen, maar achter de schermen wordt hard gewerkt om het te organiseren. Inmiddels is er een coördinator gevonden, maar daar red je het niet alleen mee. Wat heb je ervoor nodig: een veld, 2 doeltjes, ballen, hesjes, hoedjes, kleedkamer, ontmoetingsruimte (kantine) en natuurlijk deelnemers.

Wat is het verschil met het “gewone” voetbal;

- de veldafmeting is 42m lang bij 21 m breed
- 2 kleine doeltjes
- 6 tegen 6
- geen keeper
- geen buitenspel
- wandelen en niet rennend
- geen slidings maken
- geen lichaamscontact (duwen, schouderduw)
- de bal mag niet boven heuphoogte
- spelbegeleider

Wat blijft hetzelfde met het “gewone” voetbal;

- passen en aaname
- dribbelen
- verdedigen
- maken van doelpunten
- vooral spelplezier maken

Verder moet je het “gewone” voetbal helemaal vergeten. De trainingen zullen er ook anders uitzien. De oefeningen kunnen op verschillende niveaus worden uitgevoerd. Dat is afhankelijk van de beweeglijkheid, die is voor iedereen anders.

De training zal bestaan uit een extra warming up, oefenvormen en wordt afgesloten met een partijvorm die wandelend wordt uitgevoerd.

Walking Football is ontwikkeld om blessures bij ouderen deelnemers te voorkomen, zodat men langer aan hun sportactiviteit kunnen deelnemen en gezellig met elkaar bezig zijn. Het bewegings-apparaat werkt bij ouderen nu eenmaal anders dan bij jongeren. Daarom is deze vorm van verantwoord bewegen ontstaan.

Terwijl ik dit stukje aan het uitwerken ben is de eerste training gepland op donderdag 24 mei 2018. Deze training loopt door tot en met eind juni om vervolgens vanaf half september weer te gaan starten. Wil je graag meer weten over Walking Football kijk dan op de KNVB-site.

Heb je interesse en wil je graag kennismaken met Walking Football neem dan contact op met de Walking Football coördinator (luciacascarino@vvdezouaven.nl).

Graag tot ziens op de training!

Lucia Cascarino

Coördinator Walking Football

Vv De Zouaven

