



GÅ-FODBOLD SOM MOTIONSTILBUD

Gå-fodbold er en langsommere version af det traditionelle fodboldspil. Der er typisk 5 eller 6 spillere på hvert hold, og spillet er primært henvendt til personer over 50 år, som ikke kan løbe (ellers anbefales Fodbold Fitness).

Gå-Fodbold kan spilles udendørs eller indendørs - med eller uden bander. Spillet egner sig bedst til små baner på 15-30 m i bredde og 25-50 m i længde - alt efter plads og spillernes form/forfatning.

For at tilgodese spillet ved jorden, spilles Gå-Fodbold typisk med futsalbolde (str. 4), og der findes særligt designede mål, som er lave og brede. Spillet fungerer dog fint med fx 5-mandsmål og almindelige bolde (str. 5).

Der findes et yderst detaljeret regelsæt, som kan benyttes til eventuelle konkurrencer og stævner.

Udbydes Gå-Fodbold som motionstilbud, anbefales det dog, at man tager lidt lettere på reglerne og mindsker antallet af spilstop så meget som muligt.

6 HURTIGE REGLER I KAN SPILLE EFTER:

1. Ingen sprint, løb eller lunten, hverken med eller uden bold.
2. Kun minimal kontakt er tilladt. Ingen hårde eller liggende tacklinger.
3. Bolden må ikke komme over hovedhøjde på banens højeste spiller.
4. Frispark er altid indirekte frispark - der må altså ikke sparkes direkte på mål.
5. Straffesparksfeltet må kun betrædes af målmanden, der ikke må bevæge sig uden for feltet.
6. Indkast afløses af indspark.

Ønsker I de detaljerede regler, kan I henvende jer til: soeren.erik.nielsen@bevaegdigforlivet.dk

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**



TrykFonden

NORDEA
FONDEN

