

# Walking Football



# Enquadramento

- Walking Football é simples! Futebol a andar.
- Promover o envelhecimento ativo através da atividade desportiva em adultos com idade superior a 50 anos é o nosso objetivo!
- Histórico: participação da Fundação Benfica em projeto europeu – European Legends – parceria EFDN e outros Clubes Europeus
  - Capacitação dos nossos treinadores
  - Desenvolvimento de sessões desportivas regulares (com componente social)
  - Participação em eventos da modalidade





FUNDAÇÃO BENFICA





# Benefícios

- Diversos estudos e análises incluindo os realizados no âmbito do European Legends comprovam impactos positivos em vários indicadores a nível:
  - Saúde – física e mental
  - Social
- Possibilidade de integrarmos também a monitorização dos resultados obtidos no Universo RUTIS

# Participantes

- Seniores +50 anos
- Equipas mistas
  - Fundação Benfica foi um bom exemplo de igualdade de género na prática desportiva ao nível do projeto European Legends
    - Reduzida participação feminina nos restantes parceiros
- Vontade de recomeçar a realizar atividade física
- Procurar combater o isolamento
- Sem necessidade de experiência anterior
  - Diferentes níveis de aptidão



# Responsabilidades

## FUNDAÇÃO BENFICA:

- Capacitação dos técnicos das Universidades Seniores
- Acompanhamento periódico das sessões desportivas locais
- Organização de eventos/torneios a nível regional e nacional
- Atribuir incentivos e prémios aos participantes do projeto em especial aquando dos torneios periódicos
- Comunicação do projeto valorizando os participantes



# Responsabilidades

## RUTIS / UNIVERSIDADES SENIORES:

- Participação das US que reúnam as seguintes condições
  - Seleção de seniores com perfil apropriado (incluindo a sua situação de saúde);
  - Recursos Humanos responsáveis pelo projeto;
  - Espaço desportivo adequado;
  - Seguros;
  - Equipamentos de jogadores - camisola, calção e meias
    - Imagem dos equipamentos a validar pela Fundação Benfica (sem menção a marcas com interesse comercial; utilização de badge do projeto)
  - Material desportivo – coletes, cones, bolas e balizas
  - Deslocações para os eventos
  - Colaboração na organização dos eventos



# Calendário AL 2017-18

- **20 fevereiro – Ação de Formação Inicial**
- Final de fevereiro / início de março – consolidação dos projetos locais
  - Definição de horários e datas de início dos treinos regulares
    - Podem ser diferenciados dependendo dos diferentes graus de autonomia das US e suas condições de participação
  - Agendamento das visitas técnicas locais (em especial as US não presentes na ação de 20 de fevereiro)
- Em função da data de arranque dos projetos
  - Definição de datas para a realização de 2/3 torneios regionais
  - Definição de data para a realização de torneio nacional no sintético do Estádio da Luz

# Calendário AL 2018-19

- Retomar da atividade no próximo ano letivo de acordo com a atividade global das Universidades Seniores
- Possibilidade de integração de novas US em função de avaliação desta 1ª fase do projeto e manifestação de interesse de mais US
- Em curso candidatura da EFDN a novo financiamento europeu para a modalidade estando identificada a Fundação Benfica como entidade que acolherá, se aprovado, o Walking Football Festival 2019



# Questões

- **WALKING FOOTBALL PRACTITIONER'S GUIDE**
  - Manual em inglês – útil para as Universidades Seniores?
- **EQUIPAMENTOS DAS EQUIPAS**
  - conceção em curso pelo Marketing SLB de badge a constar nos equipamentos desportivos. Ex: projeto educativo da FB
  - necessidade de validação pela Fundação do layout dos equipamentos a utilizar pelas US em eventos.





# O Futuro

- Fase embrionária da modalidade e sobretudo em Portugal
- Que modelos competitivos? Que diferenciação?
  - Faixas etárias
  - Masculino vs Feminino
  - Competição vs Lazer
  - Etc..
- Federação Portuguesa de Futebol
  - Futsal
  - Futebol de Praia
  - Etc...

# As 20 Regras de Ouro



# As 20 Regras de Ouro

1. Equipas constituídas por 6 elementos, em jogos de 6x6;
2. Dimensões do campo: 21x42 metros;
3. O tamanho da baliza deve ser de 3 metros de comprimento e 1 metro de altura;
4. Não existe guarda-redes;
5. Todos os jogadores devem manter uma distância de 3 metros das balizas durante o jogo;
6. Não existe número máximo de substituições e estas têm que ser realizadas ao lado da baliza;
7. Não existe regra do fora de jogo;
8. É proibido entradas em tackle e qualquer contacto físico;
9. Os jogadores só podem caminhar, sendo obrigatório no movimento estar sempre com um pé a tocar o solo, sendo o “correr” punido com livre indireto;
10. Não existem penáltis - apenas livres indiretos e todos os jogadores devem manter distância de 3 metros;

11. A bola não pode ser jogada acima da barra da baliza;
12. Quando a bola ultrapassar uma linha lateral, deverá ser reposta em jogo no mesmo sítio em que saiu sendo a reposição efetuada com o pé. Os jogadores adversários deverão permanecer a 3 metros da bola;
13. Quando a bola atravessar a linha final deverá ser aplicado canto ou pontapé de baliza. A distância de referência para os jogadores adversários é a mesma das regras anteriores: 3 metros;
14. Depois de cada golo, o jogo deverá recomeçar com pontapé de saída no meio campo;
15. Não poderão ser considerados válidos os golos marcados do meio campo defensivo;
16. Se um golo for impedido de forma ilegal (ex: mão na bola; correr para evitar que a bola entre; não cumprir a distância de 3m face à baliza) o mesmo deve ser validado sem recurso à falta;

17. O árbitro pode ordenar a substituição de qualquer jogador que apresente um comportamento agressivo ou linguagem imprópria;
18. Se um jogador receber um cartão amarelo deverá ser substituído e terá de permanecer no banco por 5 minutos;
19. Um jogador que receber um cartão vermelho (por acumulação de amarelos ou direto) deverá abandonar o campo de jogo deixando a sua equipa em inferioridade numérica;
20. Todas as decisões do árbitro em qualquer situação da partida devem ser cumpridas e respeitadas.



Vamos jogar?