

HANDLEIDING WALKING FOOTBALL

STAP VOOR STAP NAAR WALKING FOOTBALL BIJ JOUW VERENIGING



INHOUD

	Verantwoording	4
	Ouderen bewegen te weinig	5
	Walking Football	6
	De voordelen van Walking Football	8
	De cijfers spreken voor zich	10
	Stappenplan Walking Football	11
STAP 1:	Vind een kartrekker	12
STAP 2:	Vraag medewerking van het bestuur	14
STAP 3:	De kosten: wie betaalt wat?	16
STAP 4:	Zorg voor goede begeleiders	18
STAP 5:	Regel de randvoorwaarden	22
STAP 6:	Werf deelnemers	24
STAP 7:	Verdeel de taken	26
STAP 8:	Organiseer een kick-off	28
	De fittest	30
	Trainingsvormen	34
	Spelregels	36
STAP 9:	Vervolg op de kick-off	38
	OldStars	40
STAP 10:	Doorlopend Walking Football	42
	Sociale activiteiten	44
	Meer informatie en documentatie	46



VOORWOORD

OP NAAR EEN LEVEN LANG VOETBAL

Tijden veranderen. De samenleving verandert, evenals de voetballers en hun wensen. Dus is de vraag: hoe speel je hier als vereniging op in? Verander je mee? En zo ja, hoe? Waar vaak de focus ligt op het werven van jeugd zien steeds meer verenigingen een andere groep voetballers als belangrijke doelgroep: 60-plussers.

Om clubs hierbij te helpen hebben de KNVB en de Eredivisie de handen ineen geslagen om passend voetbalaanbod te ontwikkelen: Walking Football. De naam zegt het al is voetbal zonder rennen. Een spelvorm die de fysieke gesteldheid van 60-plussers respecteert, waardoor een leven lang voetbal mogelijk wordt. En een spelvorm waar-

bij spelplezier en plezier maken met elkaar voorop staan. Zodat deelnemers niet alleen fysiek maar ook mentaal fit worden of blijven.

We zijn er daarom van overtuigd dat Walking Football of OldStars, de variant die bij BVO's wordt gespeeld, het leven van 60-plussers verbetert. De praktijk wijst het al uit: deelnemers voelen zich fitter en hebben meer sociaal contact. Hoe meer verenigingen Walking Football aanbieden, hoe beter dus. We juichen het dan ook toe dat je het initiatief neemt om Walking Football bij jouw vereniging op te zetten. Dit handboek gaat je daar zeker bij helpen.

We wensen je veel succes en plezier!

Alex Tielbeke

DIRECTEUR EREDIVISIE

Jan-Dirk van der Zee

DIRECTEUR KNVB AMATEURVOETBAL

WAAROM DIT HANDBOEK?

Met Walking Football slaan verenigingen twee vliegen in een klap: ze dragen bij aan het doel om de sportparticipatie van 60-plussers te vergroten en ze spinnen daar zelf ook garen bij. Nieuwe leden betekent namelijk ook extra vrijwilligers, extra kantine-inkomsten en een betere benutting van de accommodatie. Genoeg voordelen dus om Walking Football aan te bieden. In tien stappen helpen we je Walking Football bij jouw vereniging op te zetten en te verankeren.



LEESWIJZER

In deze handleiding gebruiken we de volgende iconen

 PAGINADOORVERWIJZING

 DOORVERWIJZING NAAR EEN WEBSITE

VERANTWOORDING

Walking Football is een sportprogramma voor 60-plussers. De essentie van deze voetbalvorm is dat er tijdens het spel niet wordt gerend. Snelwandelen mag daarentegen wel. Het tactisch aspect van het voetballen krijgt hierdoor een nieuwe dimensie. Het aanspelen van de bal in de voeten in plaats van in de loop en het vrijlopen zijn veel belangrijker.

Walking Football is een van oorsprong Engelse vondst. Eredivisie en het Nationaal Ouderenfonds heeft de spelvorm naar Nederland gehaald, verder uitgewerkt en via Betaald Voetbal Organisaties (BVO's) geïntroduceerd als OldStars. In dit handboek spreken we over OldStars als het over het 20-weken-programma gaat *pagina 40* ➡ en in alle andere gevallen over Walking Football.

is adequaat sportaanbod zoals Walking Football dus cruciaal. Daarnaast dient Walking Football nog een hoger doel: 60-plussers uit hun sociaal isolement halen en/of voorkomen dat zij daar in terecht komen (zie kader Strijd tegen eenzaamheid). In teamverband voetballen draagt bij aan het verwezenlijken van dit doel.

GEZOND EN SOCIAAL

Veel 60-plussers kampen met (chronische) blessures of zijn niet fit waardoor ze niet (meer) of te weinig bewegen (zie kader Ouderen bewegen te weinig). Blessures of andere lichamelijke ongemakken zijn zelfs de belangrijkste reden dat 60-plussers stoppen met sporten. Een ongunstige ontwikkeling want sport en bewegen kunnen de gezondheid van deze groep juist positief beïnvloeden. Gelet op het feit dat het aandeel 60-plussers van de bevolking groeit,



OUDEREN BEWEGEN TE WEINIG

In 2000 voldeed slechts 42% van de ouderen aan de Nederlandse beweegnorm¹ (NNGB). In de periode 2000-2005 is er sprake van een aanzienlijke stijging. Vanaf 2005 fluctueert het percentage rond de 50%. In 2011 lag het percentage op 48,4%. In 2000 voldeed 8,8% van de ouderen aan de fitnorm², in 2011 was dit 11,3%. Iets meer dan de helft van de ouderen haalt de combinorm³.

LEEFTIJD		NNGB		FITNORM		COMBINORM
65-74	➡	57,9	➡	16,0	➡	61,8
75 +	➡	49,4	➡	7,4	➡	52,3

Bron: NISB

- 1) Een half uur matig intensief bewegen op minimaal 5, maar liefst 7 dagen per week. Voor niet-actieven, met of zonder beperking, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging zinvol, onafhankelijk van intensiteit, kracht, frequentie en type.
- 2) De oudere Fitnorm geeft aan welk niveau gewenst is om de conditie op peil te houden. Voor alle leeftijdscategorieën geldt dat men ten minste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve activiteit verricht.
- 3) De combinorm is een combinatie van de NNGB en de Fitnorm. Iemand voldoet aan de combinorm wanneer hij/zijn aan tenminste één van de beide genoemde normen voldoet.

STRIJD TEGEN EENZAAMHEID

Eenzaamheid onder senioren is een groot maatschappelijk probleem. Meer dan 1 miljoen van de 4,1 miljoen 55-plussers en 900.000 van de ruim 2,9 miljoen 65-plussers in Nederland voelen zich eenzaam. Hun sociale kring wordt kleiner naarmate zij ouder worden, zeker nadat zij zijn gestopt met werken. Tal van activiteiten, vaak door de overheid geïnitieerd, zijn er op gericht senioren letterlijk en figuurlijk in beweging te krijgen. Walking Football is één van die activiteiten. Door in teamverband te voetballen wordt de sociale betrokkenheid en gezondheid verbeterd.



WALKING FOOTBALL

Voetballen zonder rennen. Dat is Walking Football in een notendop. 'Is dat nog wel voetbal? En is dat leuk dan?', horen we vaak. Jazeker, want Walking Football hanteert dezelfde regels als het reguliere voetbal met een aantal uitzonderingen. Behalve dat er niet mag worden gerend, is er geen buitenspel en zijn er geen keepers. Niet rennen houdt in dat er altijd één voet aan de grond blijft. Ook mogen er geen slidings gemaakt worden en de bal mag niet boven heuphoogte komen. De spelregels zijn bedoeld om de fysieke belasting laag te houden zodat blessures worden voorkomen.

Een overzicht van de spelregels van Walking Football vind je op pagina 36-37 ➡ en op www.voetbal.nl/walkingfootball

LEVEN LANG VOETBAL

De meeste voetballers kunnen geen genoeg krijgen van het spelletje. Naarmate de jaren verstrijken stribbelt het lijf helaas steeds meer tegen. Spelers raken geblesseerd, verliezen hun conditie en kunnen daardoor niet meer mee in het reguliere voetbalaanbod. Om te voorkomen dat oudere voetballers hierdoor stoppen is Walking Football ontwikkeld. Dankzij deze spelvariant

is een leven lang voetbal mogelijk. Overigens, ook voor 60-plussers die niet per se een voetbalverleden hebben, is Walking Football een leuke manier om in beweging te blijven of op latere leeftijd te starten met voetballen. Naast Walking Football zijn er ook nog andere voetbalvormen voor oudere voetballers zoals 7x7 45+ voetbal. Voor voetballers die uit het reguliere 11-tegen-11-voetbal stromen is dit een mooie 'overgangsvariant' naar Walking Football. De fysieke belasting bij 7x7 45+ voetbal is wel hoger dan bij Walking Football.

HOE HET BEGON: OLDSTARS



In 2013 hebben de Eredivisie en het Nationaal Ouderenfonds Walking Football geïntroduceerd in Nederland via het project OldStars. Een aantal BVO's bieden dit project aan. Het aanbod bestaat uit een 20-weeken durend trainingsprogramma inclusief fittest en wordt afgesloten met een toernooi. Doel van OldStars is spelers bewust te maken van een actieve levensstijl en het bevorderen van sociale contacten. Dankzij OldStars krijgen verenigingen dus meer leden en krijgen BVO's meer (betrokken) fans. Zowel voor BVO's als voor amateurvereniging is een samenwerking op het gebied van Walking Football dus heel interessant.



OP DE KAART GEZET



Walking Football / Oldstars wordt inmiddels op een flink aantal plaatsen in Nederland gespeeld. En dat aantal groeit gestaag.

Oldstars loopt inmiddels bij 8 BVO's te weten FC Utrecht, ADO Den Haag, PSV, SC Cambuur, FC Groningen, Vitesse, Heracles Almelo en SC Heerenveen. Daarnaast zijn er ook al een aantal amateurverenigingen waar je als actieve 60-plusser een balletje kunt trappen.

Kijk online voor een compleet en recent overzicht van BVO's en amateurverenigingen.

DE VOORDELEN VAN WALKING FOOTBALL

Dankzij Walking Football levert jouw vereniging een bijdrage aan maatschappelijke doelen zoals geschetst in het vorige hoofdstuk. Daarnaast biedt Walking Football ook diverse voordelen voor je vereniging en voor spelers.

VOORDELEN VERENIGING:



- ◆ **Nieuwe leden aantrekken:** hoe meer leden hoe sterker je club.
- ◆ **Bestaande leden binden:** je behoudt leden die anders wellicht zouden stoppen.
- ◆ **Betere bezetting accommodatie:** je benut zowel in de ochtend- als avonden jouw accommodatie.
- ◆ **Extra kantine-inkomsten:** deze nieuwe leden blijven 'hangen'.
- ◆ **Meer vrijwilligers binnenhalen:** hoe meer leden hoe groter het potentieel vrijwilligers.
- ◆ **Beter imago:** het tonen van maatschappelijke betrokkenheid en het vergroten van de sociale functie van de vereniging in je wijk/dorp/stad is positief voor het beeld dat leden en stakeholders zoals de gemeente en sponsors van de vereniging hebben.
- ◆ **Betere veiligheid:** vaker en meer mensen op je accommodatie vergroot de veiligheid en voorkomt vandalisme.

VOORDELEN SPELERS:



- ◆ **Meer sociale interactie:** actief zijn op en buiten het veld vergroot de sociale mobiliteit van 60-plussers. Door te bewegen kunnen zij contacten opdoen en onderhouden, waardoor eenzaamheid wordt tegengegaan. Inactiviteit veroorzaakt juist eenzaamheid.
- ◆ **Betere fysieke gezondheid:** sport en bewegen is voor 60-plussers nog belangrijker vanwege het hogere risico op gezondheidsklachten. Sporten verkleint de kans op klachten juist en komt daarmee de gezondheid ten goede.

**RON JANSEN,
VOORZITTER HVV
LAAKKWARTIER
(OLDSTARS I.S.M.
ADO DEN HAAG)**

‘ZORGEN VOOR REURING ROND DE CLUB’

‘Midden in Laakkwartier heeft onze vereniging een duidelijke sociale maatschappelijke functie. We zijn ook Buurthuis van de Toekomst. OldStars is een verlengstuk van onze rol. Het versterkt ons imago, het zorgt voor reuring rond de club en we helpen een inactieve groep aan het sporten. OldStars helpt zowel hen als ons.’



20%

van de deelnemers zegt
makkelijker in contact te
komen met anderen.



50%

van de deelnemers doet mee
om meer te bewegen.



40%

van de deelnemers
doet mee voor het
contact met anderen.

DE CIJFERS SPREKEN VOOR ZICH



85%

van de deelnemers
geeft een 8 of hoger.



55%

vindt dat zijn fitheid
verbeterd is.

STAPPENPLAN WALKING FOOTBALL

Hoe tuig je Walking Football op binnen je vereniging en hoe zorg je dat het een blijvend succes wordt? Daarvoor is dit handboek en meer in het bijzonder het stappenplan Walking Football. Aan de hand van 10 stappen helpen

we je om Walking Football op te zetten en in je vereniging te verankeren. In dit schema zie je welke stappen je in het proces doorloopt. Op de hiernavolgende pagina's vind je uitgebreide informatie over de afzonderlijke stappen.



VIND EEN KARTREKKER



Walking Football begint met een kartrekker. Iemand die het initiatief neemt om Walking Football bij jouw vereniging op te zetten. Iemand die de rest op sleeptouw neemt, die anderen enthousiast maakt en in beweging krijgt. Grote kans dat jij dat bent. Immers, je vroeg dit handboek aan. Maar het initiatief kan natuurlijk net zo goed van buiten de vereniging komen,

van het gemeentelijk sportbedrijf bijvoorbeeld. Ben je toch niet de kartrekker, of wil je dat wel zijn maar trek je de kar liever samen met iemand anders? Dan is het verstandig om iemand te zoeken die voor jou of met jou de kar wil trekken. Bedenk wie in jouw omgeving dat zou willen en benader deze persoon, bij voorkeur persoonlijk.

KARTREKKER GEVONDEN? GA NAAR STAP 2.

FREEK VAN DEN BIEZEN, DEELNEMER WALKING FOOTBALL TSC OOSTERHOUT

'ORGANISEER OPA-KIND- WEDSTRIJDEN'

'Ik ben een van drie pensionado's die zorgen voor het groenonderhoud van onze club.

Wij hebben het initiatief genomen om met Walking Football te beginnen. Wij hebben ook zelf de werving voor onze rekening genomen. Dat ging in het begin een op een. We spraken op zaterdagochtend en -middag ouderen aan die naar hun kinderen of kleinkinderen kwamen kijken. Aan het eind van vorig seizoen hebben we naast de ouder-kindwedstrijden die we toch al hadden ook een aantal opa-kindwedstrijden georganiseerd. Uiteindelijk hebben we nu een stabiele groep van veertien 60-plussers die hier elke woensdagmiddag komen ballen. En nog leuker: twee van hen helpen nu ook op dinsdag en vrijdag bij het onderhoud.'

**JOOP HAZELAAR, DEELNEMER VV
GESTEL (OLDSTARS I.S.M. PSV)**

‘HET WERD WEL WEER EENS TIJD’

‘Tot mijn achttiende heb ik altijd zelf gevoetbald. Daarna trapte ik bij de brandweer nog wel eens een balletje maar dat was in 1996 voor het laatst. Het werd dus wel weer tijd om wat te gaan doen, vond ik zelf. Toen ik op de site van PSV over OldStars las, heb ik me meteen aangemeld. Ik bleek de eerste te zijn! Lang heb ik niet hoeven wachten want in no-time waren er genoeg aanmeldingen om te beginnen. De eerste training was bijzonder; de eerste keer sinds jaren met een bal aan m'n voet. Inmiddels speel ik Walking Football bij VV Gestel en daar speel ik nog zolang ik het leuk vind en mijn lijf het toestaat.’

VRAAG MEDEWERKING VAN HET BESTUUR



Het lijkt een open deur maar dat is het allerm minst: vraag medewerking van het bestuur. Als eindverantwoordelijke voor het reilen en zeilen in je vereniging heb je toestemming nodig van het bestuur. Daarnaast heeft het bestuur ervaring

met het organiseren van (nieuwe) voetbal activiteiten en kan zij je in contact brengen met leden die dat kunnen. Het bestuur kan het Walking Football-initiatief ook financieel of in natura (tijd, mensen, enz.) steunen. Dat vergroot



**BRAM COONS, OUD-BESTUURSLID
HVV LAARKWARTIER
(OLDSTARS I.S.M. ADO DEN HAAG)**

de kans op een succesvolle introductie. Heb je toestemming? Informeer dan naar wat het bestuur concreet voor je kan betekenen. Kan zij velden, materialen, kleedkamers en kleding beschikbaar stellen bijvoorbeeld? Is

er iemand beschikbaar die de poort open doet, die de kantine bemant en die de kleedkamersleutel heeft? Kan het bestuur je helpen trainers en begeleiders te vinden en spelers te werven?

HEB JE DE MEDEWERKING VAN JE BESTUUR? GA DAN NAAR STAP 3.

Moet je het bestuur of je medebestuurleden nog informeren en/of overtuigen van Walking Football? Lees dan eerst nog even over de voordelen van Walking Football op pagina 8 ➡ en/of toon de Walking Football-introductiefilm (2 min.). Deze is te downloaden op www.voetbal.nl/walkingfootball 

JOOP HAZELAAR, DEELNEMER VV GESTEL (OLDSTARS I.S.M. PSV)

‘Door de VUT kwam ik minder vaak onder de mensen en dat vond ik jammer. Door OldStars heb ik veel nieuwe mensen leren kennen. Het is ontzettend gezellig met z’n allen. Vooral voor en na de training als we met een bakje koffie in de kantine het voetbalweekend doornemen.’

**‘ONTZETTEND
GEZELLIG’**

‘OUWE-JONGENS- KRENTENBROOD’

‘We zijn een club waar een goede sfeer hangt. Daar werken we hard aan. Bij de kick-off van OldStars hebben we ook onze oud-bestuurders uitgenodigd. Dat was meteen ouwe-jongens-krentenbrood. We proberen voor de 60-plussers een eigen sfeer te creëren. Dus ook leeftijdsgenoten achter de bar, muziek afgestemd op hun leeftijd. Geen housemuziek, maar Fats Domino of Elvis. En af en toe brengt onze oud-trainer Lex Schoenmaker ook nog een bezoekje. Zo proberen we als bestuur OldStars net dat extra zetje te geven.’

DE KOSTEN: WIE BETAALT WAT?



Wat bied je deelnemers als vereniging aan en wat laat je hen zelf bekostigen? Zijn de drankjes vooraf en/of na het voetbal voor rekening van de club? Uit onderzoek is gebleken dat de doelgroep van Walking Football een 'kopje koffie van de club' vooraf en achteraf waardeert. Krijgen de deelnemers kleding van de vereniging (een gesponsord kledingpakket)? Of betalen de deelnemers dat zelf door middel van een eigen bijdrage of contributie? Door tijdig na te denken over wie wat betaalt kom je achteraf niet voor verrassingen te staan.

WEL OF GEEN CONTRIBUTIE?

Het reguliere voetbalaanbod wordt voor een groot deel door de contributie bekostigd. Ook Walking Footballers kun je vragen om contributie. Dat kan het normale bedrag zijn of een gereduceerd tarief. Contributie verkleint de kans op een no show in geval van slecht weer. Bovendien worden deelnemers lid van je vereniging en zijn daardoor automatisch verzekerd voor ongevallen. Welke keuze je ook maakt, de KNVB adviseert in dat geval een gereduceerd contribu-

tiebedrag te vragen. Welke keuze je ook maakt, je bent tot niets verplicht. Wel raden we aan vooraf goed na te denken over de kosten en dit te communiceren met de deelnemers. Dat voorkomt scheve gezichten en daardoor mogelijk afmeldingen achteraf. Breng in kaart welke kosten je denkt te maken en bepaal hoe je deze gaat betalen. Denk daarbij naast contributie of een eigen bijdrage ook aan sponsorgelden (zie tipkader) en subsidies zoals Sportimpuls (zie kader). Ook kunnen 60-plussers in sommige gemeenten met korting sporten of met een sportpas gratis kennismaken met een sport.



KEUZE OVER DE KOSTEN GEMAAKT? GA NAAR STAP 4.

'CREATIEF MET LIDMAATSCHAP'

FRANS DE CANNE, BESTUURSLID HVV LAKKWARTIER (OLDSTARS I.S.M. ADO DEN HAAG)

'Het is belangrijk dat de 60-plussers het gevoel hebben ergens bij te horen. Je wilt ze dus lid maken van je vereniging. Dat is ook voor hen belangrijk. Want ze zijn dan ook via de KNVB verzekerd. Maar dat hoeft geen volwaardig lidmaatschap te zijn. Daar moet je een balans in vinden. Kijk daarvoor ook eens naar samenwerking met andere verenigingen door de groep te laten rouleren zodat het minder belastend is voor je eigen vrijwilligersorganisatie.'

TIP!

SPONSORING

Ballen, hesjes, kleding en andere materialen kun je de vereniging laten bekostigen. Maar je kunt ook een sponsor vragen dit te doen. De eenvoudigste weg is om bedrijven te benaderen die jouw vereniging al sponsoren. Maar je kunt ook bedrijven benaderen die affiniteit hebben met Walking Football of met senioren. Denk aan de plaatselijke schoenenwinkel of de opticien.

Op www.voetbal.nl/walkingfootball  staan producten die clubs kunnen gebruiken om de kosten te drukken zoals communicatiematerialen en andere zaken om te starten met OldStars / Walking Football.

STEUNTJE IN DE RUG: SPORTIMPULS

Verenigingen kunnen voor OldStars / Walking Football een subsidie aanvragen bij Sportimpuls, een subsidieregeling van het ministerie van VWS. De overheid wil daarmee ouderen een impuls geven (meer) te gaan sporten. Om in aanmerking te komen voor de tweejarige subsidie dienen verenigingen een aanvraag in voor de Interventie OldStars / Walking Football. Dit door de Eredivisie en de KNVB ontwikkelde programma bestaat uit een aftrapbijeenkomst, een 20 weken durend trainingsprogramma inclusief fittesten en een afsluitend toernooi. Naast plezier en sociaal contact staat de verbetering van

de fitheid centraal. Deze wordt vooraf bij de kick-off gemeten (0-meting) en na het trainingsprogramma nogmaals (1-meting). De Eredivisie en de KNVB bieden verenigingen ondersteuning bij een aanvraag.

Meer informatie over OldStars / Walking Football vind je op pagina 40-41  en www.sportimpuls.nl 



ZORG VOOR GOEDE BEGELEIDERS

Het succes van Walking Football wordt mede bepaald door enthousiaste en kundige begeleiders. Maar hoeveel begeleiders zijn er nodig? Aan welke eisen moeten zij voldoen? En waar vind je geschikte begeleiders? In deze stap geven we daar antwoord op en helpen we je de juiste begeleiders te vinden.

DE TRAINERS

Voor een groep van 15 tot 30 spelers geldt dat er minimaal 1 trainer en 1 assistent nodig is. Twee trainers kunnen de taken verdelen: tijdens de training zet de een de pionnen uit terwijl de ander de oefenvorm uitlegt en tijdens de wedstrijd coacht de een terwijl de



ander scheidsrechter is. Het maakt niet uit of de trainer 50 jaar oud is of 30 jaar oud, zolang hij/zij maar professioneel overkomt. Oud of jong, dankzij de oefenstof op www.voetbal.nl/walkingfootball  is het voor alle trainers mogelijk uitdagende en gevarieerde trainingsvormen aan te bieden.

DE FYSIO/VERZORGER

Het begeleidingsteam is niet compleet zonder verzorger of fysiotherapeut. Deze is nodig voor het afnemen van de fittest en voor de behandeling van en revalidatie na blessures.

Meer informatie over de fittest vind je op pagina 30-33. ➡

EISEN AAN BEGELEIDERS

De allerbelangrijkste voorwaarde voor trainers en begeleiders is dat zij affiniteit hebben met de doelgroep. Daarnaast is het eigenlijk een 'must' dat begeleiders kennis hebben van het 'oudere lichaam'. Als ze weten hoe oudere sporters reageren op trainingsprikkels kan voorkomen worden dat spelers overbelast of geblesseerd raken. Hebben begeleiders die kennis niet? Haal de deskundigheid dan elders vandaan, bijvoorbeeld via het gemeentelijke sportbedrijf of bij (jeugd)leden die een sportopleiding doen. Daarnaast is het ten zeerste aan te bevelen dat begeleiders een reanimatie- of AED-cursus hebben gevolgd of gaan volgen. Deze cursus kan via Sportimpuls worden gedaan.

GOEDE BEGELEIDERS GEVONDEN? GA NAAR STAP 5.

Moet je begeleiders nog werven? Ga dan naar pagina 20-21 ➡ over Werving van begeleiders

**RIK LIEZENG,
TRAINER VAN
DE OLDSTARS-GROEP
VAN SC CAMBUUR**

'NIET MEE GAAN IN HET ENTHOUSIASME'

'Het is een superleuke groep. Soms moet ik ze bij de les houden omdat ze teveel kletsen, maar over het algemeen is het fijn om met ze te werken. Je merkt bij veel van hen nog steeds de drang om net een stap harder te gaan dan goed is. Daar moet je oog voor hebben als trainer. Je moet niet mee gaan in het enthousiasme, maar je eigen plan volgen en veel aandacht besteden aan de opbouw van de training met veel nadruk op een goede warming-up. Onze oudjes hebben allemaal wat kortere en minder soepele spieren en het vraagt iets meer tijd en aandacht om die soepel en warm te krijgen.'

ZORG VOOR GOEDE BEGELEIDERS



Een goed en betrokken begeleidings-team is onontbeerlijk voor Walking Football. Daarom is het zaak de juiste begeleiders te vinden. Begeleiders die tijd en zin hebben. Maar hoe vind je die? In een paar stappen helpen we je om begeleiders te vinden.

1. WIE HEB JE NODIG?

Voor een groep van 15-30 man heb je een trainer nodig, een assistent en een fysio/verzorger.

2. WAAR VIND JE BEGELEIDERS?

Het ligt voor de hand eerst binnen je vereniging te zoeken naar begeleiders. Het allerbelangrijkste is ervoor te zorgen dat zoveel mogelijk mensen bij jouw club weten dat je begeleiders zoekt.

3. HOE DOE JE DAT?

Gooi zoveel mogelijk lijntjes uit. Breng het te sprake tijdens informele gesprekken met verenigingsleden (spelers, trainers, vrijwilligers, supporters) of bekenden van leden (ouders, opa's, vrienden, kennissen), vraag je bestuur of technische commissie mee te zoeken en maak gebruik van de clubmedia. Plaats bijvoorbeeld een oproep in het verenigingsblad, op de website, op de

lichtkrant in de kantine of organiseer een promotieclinic Walking Football. En er zijn natuurlijk nog veel meer middelen waarmee je potentiële begeleiders kunt bereiken.

4. WAT ALS ER BINNEN JE VERENIGING GEEN INTERESSE IS?

Zoek buiten de grenzen van de vereniging. Ook hier geldt dat hoe meer mensen je bereikt, hoe groter de kans is dat je iemand vindt. Om te voorkomen dat je met hagel gaat schieten is het slim om na te denken over op welke 'plekken' de kans het grootst is dat je potentiële begeleiders treft. Richt je pijlen bijvoorbeeld op vrijwilligersorganisaties of scholen die sport- of fysiotherapie-opleidingen aanbieden. Ook zijn er websites zoals www.trainergezocht.nl

 waar u een oproep of advertentie kunt plaatsen. Veel gemeenten hebben een sportinstantie die het sportbeleid voor de gemeente uitvoert. Laat ook daar van je horen.

5. EN WAT ALS DAT OOK NIETS OPLEVERT?

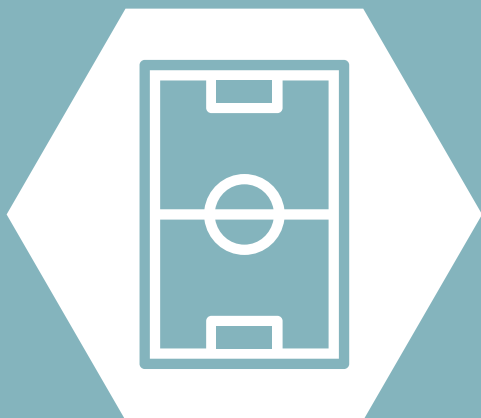
Je bent niet de enige vereniging voor wie het een uitdaging is om begeleiders op vrijwillige basis te vinden. Steeds meer clubs schakelen daarom betaalde

krachten in. Daar moet uiteraard wel budget voor zijn. De zogenoemde vrijwilligersregeling maakt het overigens mogelijk om vrijwilligers tot maximaal 150 euro per maand te belonen. Mogelijk kan ook jouw gemeente je nog tegemoet komen. Kom je er toch niet uit? Vraag dan jouw verenigingsadviseur van de KNVB om advies.



HEB JE JOUW BEGELEIDINGSTEAM COMPLEET? GA NAAR STAP 5.

REGEL DE RANDVOORWAARDEN



Nu het begeleidingsteam compleet is, kun je 60-plussers gaan werven. Maar eerst willen we je nog op een aantal zaken wijzen die geregeld moeten zijn. We vatten deze randvoorwaarden samen in drie categorieën, de drie V's.

VELDEN EN MATERIALEN

Zorg dat je zeker weet dat je een kleedkamer, veld (zie p.37 voor de afmetingen, bij voorkeur kunstgras), ontvangstruimte en materialen zoals kleding, ballen, hesjes en pionnen tot je beschikking hebt. Bij stap 2 (medewerking bestuur) heb je deze zaken waarschijnlijk al besproken. Controleer nog even of de afspraken met het bestuur nog staan en bekijk ook (nog) eens de mogelijkheden van sponsoring.

VERZORGING

Walking Footballers zijn blessuregevoeliger en daarom is goede verzorging uitermate belangrijk. Er moet dus altijd een verzorger en/of fysiotherapeut aanwezig zijn die blessures kan behandelen en/of spelers helpt te revalideren. De fysio/verzorger is bij voorkeur op de hoogte van fysieke problemen, ziekte en/of medicijngebruik van spelers. Deelnemers kunnen dit bij de intake aangeven op een formulier. Deze is te vinden op www.voetbal.nl/walkingfootball. Zorg ook dat een AED (zie kader) binnen handbereik is en een reanimatiepartner die de AED kan bedienen. Een werkende en opgeladen telefoon is in geval van een calamiteit ook handig. Om te bepalen of spelers fit genoeg



AED

Bij een hartstilstand is reanimeren en de inzet van een AED (Automatische Externe Defibrillator) van levensbelang. Een AED is een draagbaar apparaat dat via gesproken opdrachten helpt bij het reanimeren. U kunt een AED kopen of leasen.

Meer informatie vind je op www.hartstichting.nl/doe-mee/aed  en www.aed-hulp.nl 

zijn om met Walking Football te beginnen, leggen zij vooraf een fittest af. We raden aan om altijd vooraf een fittest af te nemen om te controleren of spelers fit genoeg zijn voor Walking Football.

Meer informatie hierover vind je op pagina 30-33. ➡

Als je daarnaast de voortuitgang in fitheid van spelers wilt zien, adviseren we je het 20-wekenprogramma van OldStars te organiseren. Hierbij vindt vooraf en na 20 weken een fitheidsmeting plaats.

Informatie over OldStars vind je op pagina 40-41. ➡

VERZEKERING

Een ongeluk zit in een kleine hoekje. Voor een kwetsbaardere groep zoals de 60-plussers is het daarom verstandig zich extra te verzekeren. Naast de verplichte zorgverzekering kan het voor spelers slim zijn zich aanvullend te verzekeren voor bijvoorbeeld fysiotherapie, sportmedisch onderzoek, sportbrillen enzovoorts. De KNVB heeft voor de bij haar aangesloten verenigingen en hun leden een aansprakelijkheids-

ongevallenverzekering afgesloten. De aansprakelijkheidsverzekering kent een eigen risico van 500 euro en een secundair karakter (derhalve gaat de eigen aansprakelijkheidsverzekering voor). Deze verzekering is ontwikkeld als een soort vangnet. De KNVB adviseert verenigingen daarom een eigen aansprakelijkheidsverzekering af te sluiten. Voor de ongevallenverzekering is dit niet van toepassing. Deze verzekering hoeft de vereniging dus niet meer zelf te regelen. Niet-leden (dus deelnemers die geen contributie betalen) zijn wel verzekerd bij wervingsactiviteiten, maar doen er dus verstandig aan zichzelf te verzekeren tegen ongevallen of alsnog lid te worden. Spelers kunnen de clubs vrijwaren door middel van een vrijwaringsverklaring of eigenrisicoverklaring.

De vrijwaringsverklaring kun je downloaden op www.voetbal.nl/walkingfootball 🌐

TIP!

KUNSTGRASSCHOENEN

Walking Football wordt bij voorkeur gespeeld op kunstgras omdat de kans op verzwikkingen kleiner is dan op gewoon veld. In dat geval is het voor spelers wenselijk om op kunstgras-schoenen te spelen.



RANDVOORWAARDEN GEREGLD? GA NAAR STAP 6.

WERF DEELNEMERS



De begeleiding is compleet en de randvoorwaarden zijn geregeld. Kortom, tijd om deelnemers te gaan werven. Hoe je dat het beste kunt doen leggen we uit in deze stap.

HOEVEEL SPELERS HEB JE NODIG?

Walking Football wordt gespeeld met 2 teams van 6 spelers. Er kan met minder spelers worden gespeeld, bijvoorbeeld 5 tegen 5. Daarvoor moet het veld wel kleiner worden gemaakt (*zie spelregels op pg 32-33*). ➡

WAAR VIND JE SPELERS?

Binnen je vereniging vind je waarschijnlijk het eenvoudigst spelers. Laat daarom zoveel mogelijk verenigingsleden weten dat je bezig bent om Walking Football op te zetten en dat je daarvoor spelers zoekt.

HOE DOE JE DAT?

In de eerste plaats heeft elke voetbalvereniging Sportlink Club, een database van de KNVB. Hiermee zijn oud-leden van een bepaalde leeftijdscategorie goed te vinden. De kans is groot dat het e-mailadres nog juist is. De secretaris van jouw vereniging kan je toegang geven tot Sportlink. In de tweede plaats

geldt: zeg het voort! Memoreer het in persoonlijke gesprekken met leden en hun aanhang (vrijwilligers, ouders, opa's) zodat de mond-tot-mond-reclame het werk voor je doet. Benut ook de communicatiekanalen van je vereniging zoals de website, social media, e-maling of het clubblad. Op www.voetbal.nl/walkingfootball kun je communicatiemiddelen downloaden die je kunt voorzien van je eigen clublogo. Wees creatief. Laat de speaker voorafgaand aan de wedstrijd van het eerste elftal bijvoorbeeld een oproep doen of laat een BVO uit de buurt/regio een demonstratie geven. Of: start gewoon! Ook bij nog onvoldoende spelers. Via de tamtam komen er altijd wel spelers bij, blijkt uit ervaring.

WAT ALS ER TE WEINIG INTERESSE IS?

Steek je licht op bij de communicatie-experts binnen de vereniging. Laat je inspireren door ideeën van jongeren in de club om deelnemers te werven. Zoek spelers buiten je vereniging op plaatsen waar de doelgroep komt. Ga langs bij buurthuizen, bij door 60-plus-sers geliefde cafés, restaurants en winkels en laat daar promotiemateriaal achter (*materiaal is te downloaden op www.voetbal.nl/walkingfootball*) 

Plaats advertenties of regel een interview in media die door 60-plussers goed gelezen worden zoals de lokale krant of nieuwswebsite. Vraag ook gemeentelijke sportbedrijven en welzijnsorganisaties of zij 60-plussers kennen die graag willen bewegen en/of wellicht sociaal geïsoleerd zijn.

In dat geval zijn er drie opties. De eerste

is dat je bekijkt of starten met een kleinere groep mogelijk en gewenst is. Ten tweede kun je samenwerking zoeken met een andere voetbalvereniging of met een niet-voetbalvereniging (zie kader). Twee verenigingen kennen meer potentiële spelers dan een. En als derde kun je kiezen het even te laten voor wat het is en het op een later moment opnieuw proberen.

HEB JE VOLDOENDE SPELERS, DAN KUN JE NAAR STAP 7.

BRIDGEN IN DE KANTINE

TIP!

Wellicht zijn er niet-voetbalverenigingen die met je willen samenwerken. De wandelgroep van de plaatselijke wandelvereniging die in jullie kantine een kop koffie drinkt, de bridgeclub die 's avonds bij jullie een kaartje komt leggen of de muziekvereniging die van de accommodatie gebruikmaakt. Presenteer jezelf als club met Walking Football op momenten dat deze groepen bij je club te gast zijn. Andersom kan natuurlijk ook: je gasten kunnen zich aan jouw vereniging(sleden) presenteren en zo nieuwe leden werven. Zo snijdt het mes aan twee kanten.

REÛNIE

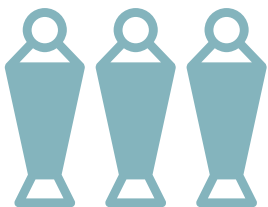
TIP!

Heeft je vereniging een lange geschiedenis? Organiseer dan eens een reünie van een oud elftal en pak de teamfoto van toen er eens bij. Een reünie genereert inkomsten en levert nieuwe leden op. Het zorgt bovendien vaak voor veel gezelligheid.

'JE MOET VEEL NADENKEN'

'Ik had nooit gedacht dat voetbal voor mij nog weggelegd was. Toen ik in het stadion bij Cambuur hoorde van dit initiatief heb ik niet getwijfeld en heb me opgegeven. Ik was wel enigszins sceptisch over het soort voetbal want wandelen en voetbal gaan voor je gevoel niet samen. Maar na een half uur tijdens de eerste training hing mijn tong al op mijn schoenen van vermoeidheid. Bovendien merkte ik tijdens de partijvormen dat je heel erg moet nadenken bij waar je naartoe wandelt zonder bal en waar je je opstelt als de tegenstander de bal heeft. Ik vond het spelletje altijd al leuk, maar ik heb het nu voor mezelf weer opnieuw uitgevonden.'

VERDEEL DE TAKEN



Voordat je aan de slag gaat doe je er verstandig aan een aantal taken te verdelen. Dat voorkomt dat er zaken niet worden geregeld.

DE HESJES NIET GEWASSEN...

Maak heldere afspraken met elkaar. Het klinkt zo logisch maar het kan ook makkelijk misgaan. Er blijkt bijvoorbeeld niemand te zijn die de poort open doet, de hesjes zijn niet gewassen, de ballen niet opgepompt, enzovoorts. Breng daarom in kaart wat er allemaal gebeuren moet en spreek met het team, begeleiding en de vereniging af wie wat op welk moment doet. Denk bijvoorbeeld aan de volgende zaken: poort openen, waardevolle spullen verzamelen, ballen oppompen, hesjes wassen, pionnen meenemen, kleedkamer aanvegen, bardienst, bijdrage voor koffiegeld verzamelen, enz. Ga er speciaal voor zitten, bijvoorbeeld na een training en zet ze op papier. Afspraken

die tussen de bedrijven door worden gemaakt worden in de regel namelijk snel vergeten.

VRIJWILLIGERS WERVEN

Als je toch met het team samen bent om de taken te verdelen, kun je van dit moment gebruik maken om spelers te werven voor vrijwilligerswerk. 60-plus-sers hebben relatief veel vrije tijd. Tijd die ze wellicht vrijwillig in de club willen steken door bijvoorbeeld een bardienst te draaien, de velden en accommodatie te onderhouden, te fluiten, of een elftal te begeleiden. Op deze wijze raken deelnemers meer betrokken bij je vereniging. Goed voor de club en goed voor de sociale contacten van de speler (zie kader). Het gevoel 'ergens bij te horen' verkleint de kans dat spelers sociaal geïsoleerd raken. Bedenk trouwens dat het ook andersom kan: huidige vrijwilligers kunnen ook gaan Walking Footballen.

TAKEN VERDEELD? GA NAAR STAP 8.

TIP!

KLUSSENLIJST

Maak eens een klussenlijst of overzicht van zaken die gedaan moeten worden binnen de vereniging en hang die prominent in de kantine. Zorg dat mensen hun naam achter een klus kunnen zetten. Vul alvast een paar namen in.



‘DE BEWONERS VONDEN HET GEWELDIG!’

JOZEF SETOE, DEELNEMER OLDSTARS ADO DEN HAAG

‘Toen ik in Den Haag kwam wonen heb ik me bij ADO Den Haag aangemeld voor OldStars. Ik zit in een supergezellig team. Met z’n allen hebben we afgelopen zomer een demonstratiewedstrijd gegeven voor bewoners van een woonzorgcentrum. Ik werk daar als vrijwilliger. De jongens hebben de bewoners meegenomen naar het miniveldje tegenover het zorgcentrum. De meeste bewoners zitten in een rolstoel en hebben gekeken en een enkeling heeft zelfs nog een bal geraakt. Ze vonden het geweldig! We zijn nu van plan om een of twee keer per jaar zo’n wedstrijd te organiseren.’

ORGANISEER EEN KICK-OFF

Je hebt nu alles geregeld om te starten met Walking Football. Om de spelers kennis te laten maken met deze nieuwe spelvorm en met elkaar, is het handig en leuk om een kick-off te houden. Een ideaal moment voor jouw vereniging om spelers uitleg te geven over het spelletje, eraan te laten 'ruiken' en om de fitheid van spelers te testen. Hoe je een kick-off organiseert leggen we hieronder uit. Let op: deze kick-off is een voorbeeld van hoe het zou kunnen. Je bent helemaal vrij om er een andere invulling aan te geven. Gezien de kwetsbaarheid van de doelgroep is het afnemen van een medische fittest wel een must.



KICK-OFF WALKING FOOTBALL (VOORBEELD)

1. ONTVANGST

Nodig spelers uit om deel te nemen aan de kick-off en ontvang ze met een kopje koffie of thee.

2. PRESENTATIE

Geef een korte, informatieve en wervende presentatie over Walking Football. *Een introductiefilm (2 min.) kun je downloaden op www.voetbal.nl/walkingfootball* 



Zien hoe Walking Football wordt gespeeld?

Kijk op www.voetbal.nl/walkingfootball  voor een impressie!

3. FITTEST/INTAKE

Geef uitleg over nut en noodzaak van de fittest. De intake/fittest is bedoeld om een beeld te krijgen van het fysieke niveau van de deelnemers. Een fysiotherapeut of huisarts neemt de test af. Trainers/begeleiders kunnen de trainingen afstemmen (differentiëren) op het fysieke niveau van de spelers zodat zij een programma op maat kunnen aanbieden. Indien potentiële deelnemers bepaalde gezondheidsklachten hebben kan deelname ontraden worden en/of toestemming gevraagd worden aan de huisarts.

De fittest/intake bestaat uit de volgende onderdelen:

- ◆ Bespreken en toelichten intakeformulier
- ◆ Uitvoeren fittesten
- ◆ Intakegesprek met aanwezige fysio of (huis)arts
- ◆ Ondertekenen van de formulieren (deelname op eigen risico en vrijwaringsverklaring)

Uitgebreide informatie over (het afnemen van) de fittest vind je op pagina 30-33. ➡

4. WALKING FOOTBALL TRAINING

Spelers kunnen de 'wei' in voor de eerste training Walking Football.

Op pagina 34-35 ➡ lees je hoe je trainingen opbouwt en welke trainingsvormen je kunt gebruiken. De 10 gouden spelregels van Walking Football vind je op pagina 36-37. ➡

5. DERDE HELFT

Na de inspanning de ontspanning in de kantine. Een geschikt moment om de kick-off te evalueren en om het vervolg te bespreken.

TIP!

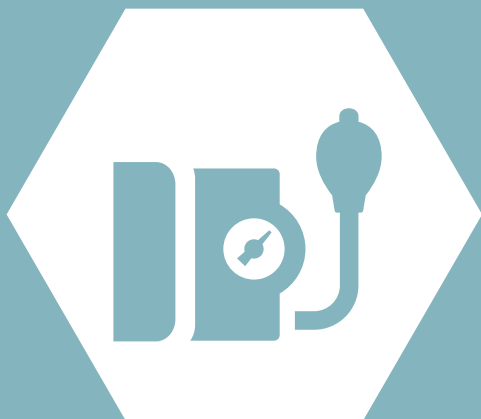
NAMENRONDO EN SPEEDDATE

Deze spelletjes zijn bedoeld om de namen van de deelnemers goed te leren kennen. Je kunt ze tijdens de eerste bijeenkomst(en) gebruiken. Tijdens de training kun je een rondo spelen met namen; degene die de bal speelt moet de naam noemen van de speler die de bal ontvangt. Zegt hij een verkeerde naam dan wordt hij de lummel. Een speeddate is een ander leuke vorm om spelers kennis met elkaar te laten maken. In het kort: de ene deelnemer moet in 3 minuten zoveel mogelijk te weten komen over de andere deelnemer. Nadat beiden elkaar hebben geïnterviewd, schuiven zij door naar andere deelnemers. Tot slot vertelt iedereen wat ze van hun teamgenoten weten.

WAS DE KICK-OFF EEN SUCCES? GA NAAR STAP 9.

ORGANISEER EEN KICK-OFF

DE FITTEST (DEEL 1)



De fittest bestaat uit twee onderdelen: het invullen van een intakeformulier en het afnemen van een aantal fittesten. De fysio of huisarts neemt de test af. Deze testen zijn niet bedoeld om mensen uit te selecteren, maar om een beeld te vormen van het fysiek niveau van de deelnemers. Het geeft geen medische conclusies en wordt slechts gebruikt ter preventie. Tip: ga vertrouwelijk om met de gegevens van deelnemers.

INTAKEFORMULIER

Voorafgaand aan de medische testen vullen alle deelnemers de medische vragenlijst in. Indien de deelnemers één of meerdere vragen met 'ja' beantwoorden, moet je in een één-op-ééngesprek de vragen doornemen. In de meeste gevallen hoeven er geen maatregelen worden genomen. Het kan zijn dat de deelnemer moet worden doorverwezen (naar zijn huisarts) voordat hij/zij mag deelnemen aan het programma. De vragenlijst bevat daarnaast een eigenrisicoverklaring. Vóór de kick-off moeten de deelnemers de ingevulde vragenlijst meenemen.

De vragenlijst kun je downloaden op www.voetbal.nl/walkingfootball 



FITTEST

De volgende medische testen worden tijdens de kick-off uitgevoerd:

1. NORMERINGSTESTEN (OPTIONEEL)

De normeringstesten bestaan uit het meten van de bloeddruk, lengte, gewicht, BMI en buikomvang. Door op een later moment deze test opnieuw uit te voeren, kunnen deelnemers zien hoe Walking Football bijdraagt aan hun gezondheid.

De uitleg en de normwaarden van alle testen kun je downloaden op www.voetbal.nl/walkingfootball 

2. 30 SECONDEN OPSTAAN UIT STOEL

Deelnemers moeten proberen om binnen 30 seconden zo veel mogelijk keren te gaan staan en zitten zonder met hun armen op de leuning van de stoel te steunen. Hiermee wordt de algemene spierkracht van de benen gemeten.

3. WANDELTEST

In een tijdsbestek van 6 minuten wordt de maximale afstand gemeten die de deelnemer comfortabel wandelend kan afleggen. Hiermee wordt het algemene uithoudingsvermogen van de deelnemer gemeten.



OLDSTARS: GEZONDHEIDSWINST METEN

Bij het 20-wekenprogramma OldStars wordt de fittest vooraf gemeten (0-meting) en na 20 weken opnieuw (1-meting). Hierdoor wordt duidelijk of en in welke mate er gezondheidswinst is geboekt.

Meer informatie over OldStars vind je op pagina 40-41  en op www.voetbal.nl/walkingfootball 

ORGANISEER EEN KICK-OFF DE FITTEST (DEEL 2)

TIP!

EVEN ÉCHT VOETBALLEN? BETER VAN NIET...

UITGEBREIDE MEDISCHE KEURING

Indien een deelnemer zakt voor de 30-secondentest en/of wandeltest wordt hij doorverwezen naar een huisarts of fysiotherapeut. *De normeringen hiervoor kun je downloaden op www.voetbal.nl/walkingfootball* 

De huisarts kan het advies geven om een uitgebreide sportmedische test te laten doen. Voor 60-plussers is de zogenaamde 'Uitgebreide sportkeuring met inspanningstest' nodig. Deze test kan worden afgenomen door (bij) het Sport Medisch Adviescentrum (SMA). De test wordt geadviseerd aan personen die zeer intensief sporten, en/of die ouder zijn dan 40 jaar, zeker wanneer ze

na een periode van jaren inactiviteit weer met sporten willen beginnen. Conditie-meting en beoordeling van de belastbaarheid van het hart zijn de toegevoegde waarden. De keuring bestaat uit:

- ◆ Meten van lengte, gewicht en vetpercentage;
- ◆ Meten van de bloeddruk;
- ◆ Urinetest;
- ◆ Hb-meting vingerprik;
- ◆ Visustest;
- ◆ Gesprek en lichamelijk onderzoek door sportarts;
- ◆ Schriftelijke rapportage;
- ◆ Longfunctie;
- ◆ ECG in rust;
- ◆ Cholesterolmeting;
- ◆ Inspanningstest (maximaaltest) op fiets of loopband met ECG-registratie.

In hun spelenthousiasme overschatten oudere spelers hun fysieke vermogens nogal eens. Niet zelden met blessures tot gevolg. Om een voorbeeld te noemen: na meermaals aandringen van een Walking Football-groep stemde hun trainer in om een regulier partijtje te spelen. Na nog geen 20 minuten telde hij 5 zware bles-

sures! Een kuitblessure, 2 hamstringblessures en 2 blessures als gevolg van een botsing tussen 2 spelers. Moraal van dit verhaal? Spelers moeten soms tegen zichzelf in bescherming worden genomen. Trainers en begeleiders moeten daarin hun verantwoordelijkheid durven nemen.



**TOINE VAN DEN HOVEN,
BESTUURSLID SCO/TOFS
OOSTERHOUT**

‘HOUD EEN EHBO-CURSUS’

‘Wij hebben binnen onze groep sponsoren EMS Risico. We zijn met hen nu een samenwerking aangegaan. Het eerste dat we gezamenlijk hebben opgepakt is een EHBO-cursus specifiek gericht op voetbal. Die cursus hebben we ook opengesteld voor begeleiders van andere verenigingen in onze regio. Uiteindelijk hebben we drie cursusavonden gehouden. Daarnaast hebben we via EMS ook korting op de aanschaf van een AED en les in hoe we dit apparaat moeten gebruiken.’

ORGANISEER EEN KICK-OFF TRAININGSVORMEN



Walking Football-trainingen zijn niet hetzelfde als reguliere voetbaltrainingen. Er mag immers niet worden gerend, er is geen buitenspel en er zijn geen keepers. Zelfs bij het vrijlopen in balbezit en het omschakelen bij balverlies mag er niet worden gerend. Hierdoor wordt het tactisch deel van voetbal een stuk belangrijker. Daarnaast zal een bal die voorheen mooi in de loop werd ingespeeld, nu waarschijnlijk over de zijlijn rollen. Je goed positioneel opstellen en elkaar goed in de voeten aanspelen zijn kernpunten van dit spelletje. Plezier in de sport staat voorop!

DE EERSTE DRIE TRAININGEN

Met name de eerste drie trainingen zijn een uitdaging voor de trainers, omdat de deelnemers niet gewend zijn om minimaal één voet aan de grond te houden. Het automatisme om als eerste bij de bal te zijn is nog steeds aanwezig. Vaak zijn de eerste drie passen zeer discutabel of spelers wel of niet rennen, alvorens ze doorhebben dat ze niet mogen rennen en alsnog vaart verminderen. De eerste drie trainingen zijn daarom erg belangrijk om een goede basis te leggen. Een paar belangrijke punten om rekening mee te houden:

- ◆ Het duurt gemiddeld 3 tot 4 weken voordat de deelnemers zijn gewend aan Walking Football. Wees dus niet ongerust bij tegenslag in de eerste weken. Je inzet wordt beloond!
- ◆ Coach nadrukkelijk op het inspelen van de bal in de voeten (i.p.v. in de loop).
- ◆ Vooral in het begin streng en kort fluiten. Houd 'ruwe' en 'harde' duels in bedwang. Dit wordt zeer gewaardeerd door het grote deel van de deelnemers.
- ◆ Houd de oefeningen simpel. Pass- en trapvormen zullen vooral in het begin niet goed lopen. Laat deelnemers de eerste drie weken vooral kennis maken met het spelletje. Kleine partijspellen werken in het begin beter. Pass- en trapvormen zijn na 3 weken beter uit te voeren.
- ◆ Benadruk plezier: iedereen moet kunnen deelnemen, dit is immers het belangrijkste. Ook de mindere voetbalgoden moeten het leuke vinden om deel te nemen.

TRAININGSOPBOUW

De warming-up is een erg belangrijk onderdeel van de training. De training wordt altijd begonnen met 6 minuten

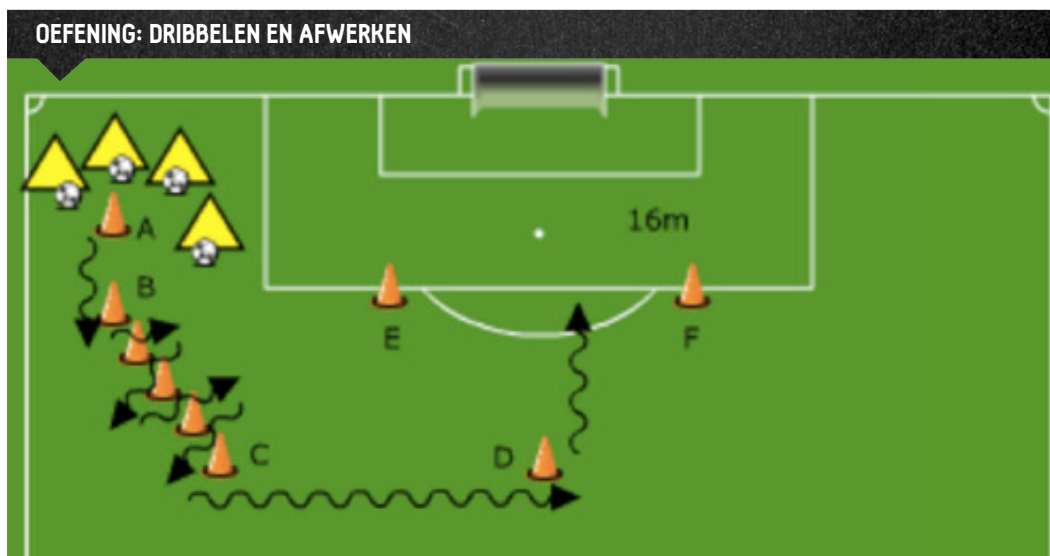
inwandelen met of zonder bal. Vervolgens een intensievere inspanning door dynamische rek oefeningen in loopvorm toe te passen. Een voorbeeld is het heffen van de knieën. Vervolgens worden de enkel-, knie- en heupgewrichten losgemaakt en worden de kuit, lies en hamstrings statisch op rek gebracht. Dit allemaal om blessures te voorkomen. Na de warming-up komen de

oefenvormen. Als laatst eindig je met een Walking Football-partijtje (ca. 15 minuten). In totaal ben je een uur tot 75 minuten bezig.

Op www.voetbal.nl/walkingfootball vind je diverse downloadbare trainingskaarten voor warming-up, oefeningen en partijvormen.

'BEWUST MAKEN VAN EIGEN LICHAAM'

'We hebben OldStars op maat ontwikkeld. In een pilot hebben we veel variabelen getest. Verschillende veldgroottes, wisselende spelersaantallen. Het doel was om iedereen op een verantwoorde manier te kunnen laten deelnemen. Dus ook geen ballen boven heuphoogte of scoren van eigen helft. Bij de training is het belangrijk dat er niet teveel verschil zit in intensiteit. Trainers moeten daar alert op zijn. Verder is het belangrijk dat de groep bewust wordt gemaakt om goed te luisteren naar het eigen lichaam. Spelers denken nog te vaak alles te kunnen wat ze vroeger konden.'



ORGANISEER EEN KICK-OFF

SPELREGELS



Bij Walking Football staan fair play en plezier voorop. Walking Football hanteert dezelfde regels als het reguliere voetbal maar kent wel een aantal uitzonderingen, namelijk: er mag niet worden gerend, er is geen buitenspel en er zijn geen keepers. Niet rennen houdt in dat er altijd één voet aan de grond blijft. De 11 basisregels van Walking Football zijn:

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.

3. **INTRAP:**

Indien de bal de zijlijn of achterlijn is gepasseerd, de bal met de voet weer het spel inbrengen. Dit kan door intrappen of indribbelen. De afstand van de tegenstander bedraagt minimaal 3 meter.

4. **SPELBEGIN:**

De aftrap begint of wordt na een doelpunt hervat in het midden van het speelveld. De tegenpartij moet een afstand van minimaal 3 meter in acht nemen.

5. **BITENSPEL:**

Is niet van toepassing

6. **BAL BOVEN HEUPHOOGTE:**

De bal mag niet boven heuphoogte worden gespeeld.



7. VRIJE TRAP:

Een vrije trap is ten alle tijden indirect. Afstand van de tegenstander bedraagt minimaal 3 meter.

8. HOEKSCHOPPEN:

Hoekschoppen worden vanaf de hoekpunten genomen.

9. DUWEN:

Het is niet toegestaan om tegenstanders in de rug te duwen, een schouderduw is ook niet toegestaan.

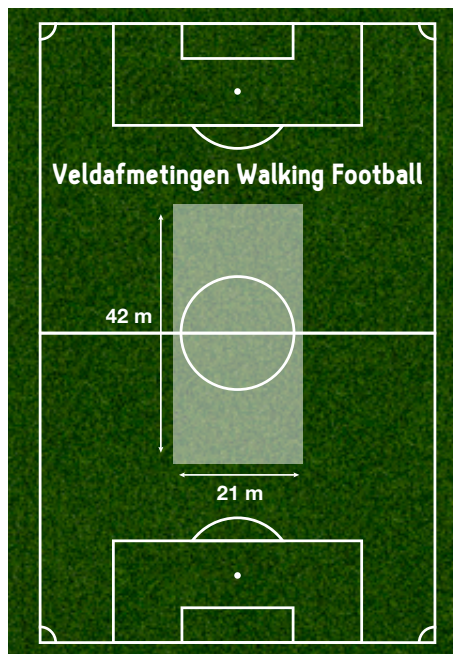
10. SCOREN:

Er mag niet worden gescoord vanaf eigen helft.

11. VELDAFMETING:

Walking Football wordt gespeeld op een veld van 42 x 21 meter met mini-goals zonder keeper.

Nadere uitleg over de spelregels vind je op www.voetbal.nl/walkingfootball 



**TEUS JORDAAN, DEELNEMER
VV GESTEL (OLDSTARS I.S.M. PSV)**

**'IK HEB NU
MEER OOG
VOOR TACTIEK'**

'Het was wel even wennen dat je niet mag rennen. Dat zit er zó in. Maar de trainer floot het steeds direct af. Dat zorgde ervoor dat ik er toch vrij snel aan gewend raakte. Ik merk dat het nu meer een automatisme is om te wandelen en dat ik daardoor meer oog heb voor de tactiek.'

VERVOLG OP DE KICK-OFF



De volgende vraag is hoe je Walking Football een passend vervolg geeft. Het antwoord daarop is simpel: dat kan op elke manier die je wenst. Houd je het bij eens of twee keer per week trainen? Of breid je het aanbod uit met een toernooi eens in de zoveel weken? Is er potentie en ruimte voor een extra Walking Football-groep? Vragen waarop het antwoord bij elke vereniging weer anders kan zijn. Daarom adviseren we je het aanbod af te stemmen op de behoefte van de deelnemers en de begeleiding.

ZO DOEN ZIJ HET

Twee verenigingen die Walking Football aanbieden vertellen hoe zij het aanbod hebben vormgegeven:

VV GESTEL

‘Walking Football bij VV Gestel is ontstaan bij PSV. Nadat we daar met een groep OldStars hebben gespeeld zijn we overgegaan naar VV Gestel. Sindsdien is de groep gegroeid naar 30 man. We hebben een eigen trainer en werken samen met de dokterspost voor blessures en revalidatie. We trainen een keer per week op woensdagochtend. Net

als bij OldStars werken we een trainingsperiode van 20 weken af en sluiten we af met een toernooi. We spelen 6 tegen 6. Om iedereen te kunnen laten voetballen spelen we op die toernooien met 2 teams.’

**TEUS JORDAAN, DEELNEMER VV GESTEL
(OLDSTARS I.S.M. PSV)**



VV DOVO

‘Ik liep al langer met idee om voetbal voor 60-plussers aantrekkelijker te maken. Van de KNVB en Stichting Meer dan Voetbal hoorde ik over Walking Football. En toen ik op internet beelden uit Engeland van Walking Football had gezien, dacht ik: ‘dat is zeker iets voor DOVO.’ We zijn begonnen met 6 man en mede door alle publiciteit is de groep gegroeid naar 18 man. We trainen op donderdagochtend een uur. Voor de training drinken we een kopje koffie en na de training is er een lunch. Beide zijn bekostigd door de club. Dit wordt bekostigd uit de contributiebijdrage van spelers. Wij hanteren wel een gereduceerd tarief. Bij trainingsoefeningen laat ik spelers kiezen tussen joggen

of wandelen zodat iedereen aan z’n trekken komt. Maar bij het afsluitende partijtje mag er alleen gewandeld worden. Daar ben ik als trainer heel streng in. We hebben al een paar keer tegen een andere Walking Football-team gespeeld. Dat was leuk maar wij houden het verder recreatief; hoe competitiever het wordt hoe groter de kans op blessures namelijk. Walking Football doet onze spelers goed, hoor ik. Ze vinden het fijn om (weer) te voetballen en even de zinnen te verzetten. Ook voor het imago van de club is het goed; het heeft veel positiviteit gebracht.’

AD SCHOEMAN, TRAINER WALKING FOOTBALL-GROEP VV DOVO

TIP!

GEEF OLDSTARS EEN IMPULS!

Een van de vervolgmogelijkheden is OldStars.

Voor dit programma, dat is ontwikkeld door de Eredivisie en de KNVB, kun je subsidie aanvragen bij Sportimpuls. Dit is een subsidieregeling van het ministerie van VWS.

Op pagina 40-41 ➔ vind je meer informatie over OldStars.

**EEN VERVOLG GEKOZEN?
GA NAAR STAP 10.**

OLDSTARS

Het programma van OldStars bestaat in hoofdlijnen uit 4 stappen. Verenigingen zijn vrij om het programma aan te passen (uitbreiden bijvoorbeeld naar meer weken, meerdere testmomenten, andere toernooiopzet) zolang de vier stappen maar in de aanvraag terugkomen:

1. Kick-off, intake en fittest (0-meting)
2. 20 weken Walking Football training
3. Fittest (1-meting)
4. Slot: eindevent OldStars kampioenschap

1. START: KICK-OFF, INTAKE EN FITTEST

Tijdens de eerste clinic wordt er eerst een medische intake gedaan (optioneel door aanwezige huisarts). Deze is bedoeld om een beeld te krijgen van het fysieke niveau van de deelnemers. Op deze wijze kan de begeleider tijdens de activiteiten differentiëren. Indien potentiële deelnemers bepaalde gezondheidsklachten hebben, kan men hen deelname ontraden en/of toestemming laten vragen aan de huisarts.

Op pagina 30-33 ➡ vind je meer informatie over de fittest.

2. 20 WEKEN WALKING FOOTBALL-TRAINING

Het activiteitenprogramma kent een frequentie van één activiteit van 2 uur per week gedurende 20 weken, die op basis van een vrije inloop is te bezoeken. Een activiteit kent de volgende structuur:

Ontvangst: 'Verzamelen' in voetbaltermen; ontspannen samenzijn (koffie/thee).

Sociale activiteit: Door het sociale gedeelte leren deelnemers elkaar beter kennen en ontstaat er een teamgevoel. Dit biedt gelegenheid om onderwerpen te bespreken die met de gezondheid te maken hebben, zowel fysiek als mentaal: veel voorkomende ziektes en kwalen, voeding, gezonde leefstijl, enzovoorts. Hierbij wordt regelmatig een inhoudelijke deskundige uitgenodigd, zoals een diëtist, specialist, medewerker van de GGD, e.d. Op pagina 44 ➡ en op www.voetbal.nl/walkingfootball  vind je meer ideeën voor sociale activiteiten.

Sportieve activiteit: De centrale activiteit is Walking Football; daar zijn trainingen voor ontwikkeld. Op www.voetbal.nl/walkingfootball  vind je meer sportieve activiteiten.

Afsluiting: De trainingen worden afgesloten onder het genot van een (gezond) drankje.



**SUZAN MANAV,
TRAINER OLDSTARS**

'SPORTEN IS RISICOVOL'

3. FITTEST (1-METING)

Na de eerste testdag vindt het programma plaats gedurende 20 weken. Na deze 20 weken volgt 2^e testdag waarna de resultaten van de interventie duidelijk worden (zowel op individueel als groepsniveau).

4. SLOT: EINDEVENT OLDSTARS KAMPIOENSCHAP

De 20-wekencyclus wordt afgesloten met een toernooi. Zowel BVO's als amateurverenigingen kunnen aan de toernooien deelnemen.

'Walking Football is bedoeld voor ouderen om langer fit te blijven en weer met elkaar in contact te komen. Echter sporten op latere leeftijd, zeker na jaren van niks doen, brengt risico's met zich mee. Het is daarom aan te bevelen voor spelers die willen beginnen met Walking Football om eerst met de eigen huisarts te overleggen. Daarnaast vinden wij het belangrijk om bij beginnende spelers een fittest af te nemen. Deze bestaat uit een vragenlijst en een aantal medische tests waaronder een wandeltest. Dit geeft een goed beeld van de startende sporters.'

Meer informatie over OldStars vind je op www.voetbal.nl/walkingfootball 

DOORLOPEND WALKING FOOTBALL



Hoe zorg je er nu voor dat Walking Football niet na een enthousiast begin een stille dood sterft? Ofwel, hoe zorg je voor continuïteit van Walking Football? In deze laatste stap geven we voorbeelden van manieren om de positie van Walking Football in je vereniging te verstevigen.

AANWAS NIEUWE SPELERS: WERK SAMEN

Door ouderdom zijn ook verstokte Walking Footballers uiteindelijk genoodzaakt te stoppen. Aanwas van nieuwe spelers is dus cruciaal voor de conti-

nuïteit van Walking Football. Ook hier geldt: werf eerst dichtbij. Bij vrienden, familie, of kennissen van spelers, opa's, vrijwilligers, enz. Een van de manieren om nieuwe spelers 'buitenshuis' te vinden is door samenwerking met instellingen voor senioren zoals buurthuizen, bejaardenhuizen en welzijnsorganisaties. Deze instellingen kennen mogelijk 60-plussers die behoefte hebben aan beweging en sociale contacten en kunnen hen wijzen op de mogelijkheid van Walking Football. Je kunt de instellingen helpen door bijvoorbeeld



promotiemateriaal achter te laten dat ze op kunnen hangen of aan 60-plussers kunnen uitdelen. Denk daarnaast aan samenwerking met andere verenigingen of met het gemeentelijk sportbedrijf. Een andere mogelijkheid is om 60-plussers via niet voetbal-activiteiten kennis te laten maken met je vereniging en met Walking Football. Bijvoorbeeld door een computercursus of hulp-bij-administratie-workshop te organiseren. Er zijn binnen je vereniging vast en zeker leden die zulke activiteiten kunnen en willen geven.

LAAT JE ZIEN EN TOON BETROKKENHEID

'Bekend maakt bemind', zou je een aloud spreekwoord kunnen omdraaien. Het is dus zaak als Walking Football-groep je gezicht te laten zien en betrokkenheid te tonen bij de vereniging. Bijvoorbeeld door als groep vrijwilligerswerk te doen, naar de ledenvergadering te gaan, deel te nemen aan de Club van 100, een stukje te schrijven in het clubblad, aanwezig te zijn op de open dag/familiedag, enzovoorts. Deze activiteiten zullen het imago van de Walking Football-groep ten goede

komen. Het zal de positie van de groep in de club versterken en de groep aan sich ook aantrekkelijk maken om bij aan te sluiten. Voor spelers maar ook voor begeleiders. Investeer ten slotte ook in de samenhang van de groep door ook buiten de trainingen om sociale activiteiten te houden zoals een quiz, bingo, filmavond, enz.

Op pagina 44-45 ➡ vind je meer ideeën voor sociale activiteiten.

'MET WALKING FOOTBALL VERLOREN TERREIN INHALEN'

JENS DIJKSTRA, PROJECTMANAGER STICHTING SPORTWIJK NIJLAN

'Ouderenproblematiek is over het algemeen wijkgebonden. Je kunt in steden eenvoudig aanwijzen in welke wijken het meer speelt dan anderen. Met de komst van de nieuwe WMO-wet verschuiven er steeds meer zorgtaken naar de gemeente. Zij zijn zoekende, zeker naar dagbestedingsvormen. Verenigingen kunnen daar op inspelen door hun aanbod kenbaar te maken aan de gemeenten. Dat kan zelfstandig, maar beter nog in samenwerking met een buurtsportcoach of een sociaal wijkteam. Een vereniging speelt namelijk van oudsher al een belangrijke rol in de wijk. Daar zijn ze een stukje van verloren omdat de moderne sporter vaak op en neer hopt op basis van het beschikbare aanbod. Dat verloren terrein kunnen ze met Walking Football weer voor een deel inlopen.'

SOCIALE ACTIVITEITEN

Naast het voetballen zelf is het sociaal samenzijn een belangrijk onderdeel van Walking Football. Lekker een bakje koffie vooraf en natuurlijk de derde helft. Een Walking Football-trainer zorgt ervoor dat de deelnemers met elkaar in contact komen. Dat ze tijdens het bakje koffie elkaar leren kennen, zodat ze tijdens de trainingen makkelijker met elkaar om gaan maar misschien ook buiten de trainingen om. Spelers doen mee omdat ze nieuwe mensen willen leren kennen, geef hen dan ook de mogelijkheid. Wat kun je allemaal doen om het groepsgevoel te versterken? Een aantal suggesties:

TOTO

Leg iedere week een formulier neer met de Eredivisiewedstrijden van die week en vraag de spelers de voorspellingen in te vullen. Het makkelijkst is om de presentielijst aan te passen en de wedstrijden erin te zetten. Op die manier heb je direct een duidelijk overzicht en weet je ook wie er niet was. Iedere week is er een weekwinnaar die er met de eer vandoor gaat. Aan het einde kun je de winnaar – naast een daverend applaus van de hele groep – een prijsje geven.

DE PERFECTE OPSTELLING

Kies voor een nieuwe speelronde van de Eredivisie een club uit en laat elke deelnemer de perfecte opstelling maken voor de wedstrijd die de club die ronde speelt. Je verzamelt alle opstellingen en kijkt welke speler het vaakst op welke positie staat. Op die manier maakt de groep de perfecte opstelling. Deze opstelling wordt na het voetbalweekend besproken. Stel veel vragen en laat de heren lekker de discussie voeren. Ook leuk: maak een favoriete opstelling van het Nederlands Elftal allertijden.

PETJE OP, PETJE AF

Houdt een voetbalquiz waarbij deelnemers bij elke vraag steeds uit twee antwoorden kunnen kiezen. Antwoord A is petje op. Antwoord B is petje af. De vragen kunnen bijvoorbeeld gaan over je eigen club. Zo leren nieuwe leden kennismaken met je vereniging. Stop er ook wat persoonlijke vragen van deelnemers tussen. Zo leren spelers elkaar kennen en zorg je dat bestaande leden niet te makkelijk kunnen winnen.





**KARIN SMIT, PROJECTLEIDER
STICHTING CAMBUUR VERBINDT**

‘WIJ ZORGEN VOOR VERLEIDING’

VOOR HET GOEDE DOEL

Veel Walking Footballers zetten zich in voor een goed doel of hebben een hobby of passie. De ervaring van OldStars, leert dat zij hier graag over vertellen. Geef hen die kans door eens een presentatie, spreukeurt of activiteit voor het goede doel te organiseren.

VOEDING EN GEZONDHEID

Walking Footballers houden er niet van om betutteld te worden. ‘Preken’ dat ze moeten stoppen met roken of gezonder moeten eten werkt niet. Wel kun je via gesprekken het thema gezondheid aan bod laten komen want ze kunnen elkaar wel heel veel erover vertellen. Op die manier heb je het er toch over maar voelen ze het niet als belerend.

‘Veel BVO’s waaronder ook SC Cambuur zijn via ‘Meer dan voetbal’ al sinds 2006 maatschappelijk actief. Dat is van oudsher vaak gericht op jongeren en probleemgroepen. Nu richten we ons ook op 60-plussers, die een belangrijk deel uitmaken van onze achterban. Wij zijn een A-merk en onze mensen hebben een voorbeeldfunctie. Wij proberen de amateurclubs in onze regio bewust te maken van hun maatschappelijke rol. Daarbij kunnen wij een boost geven aan allerlei acties. Wij kunnen zorgen voor zichtbaarheid, voor faciliteiten, voor verleiding om weer ergens bij te horen of ergens aan te beginnen zoals bij OldStars. We merken in ieder geval dat de 60-plussers bij ons er niet over uitgesproken raken. Ze genieten en bouwen een netwerk op.’

MEER INFORMATIE EN DOCUMENTATIE

Met dit handboek hopen wij je zo goed mogelijk te hebben geholpen bij het opzetten en levend houden van Walking Football bij je vereniging. Meer informatie vind je op www.voetbal.nl/walking-football  Op deze website kun je tevens alle documentatie vinden waarnaar in dit handboek wordt verwezen zoals presentatie- en promotiemateriaal, trainingskaarten en vragenlijsten voor de fittest. Mocht je nog vragen hebben, neem dan contact op via walkingfootball@knvb.nl of met de KNVB-medewerker in je district.

CONTACTGEGEVENS DISTRICTEN:

District Noord
noord-verenigingsadvies@knvb.nl

District West I
west1-verenigingsadvies@knvb.nl

District Zuid I
zuid1-verenigingsadvies@knvb.nl

District Oost
oost-verenigingsadvies@knvb.nl

District West II
west2-verenigingsadvies@knvb.nl

District Zuid II
zuid2-verenigingsadvies@knvb.nl

COLOFON

Het Handboek Walking Football is een uitgave van de KNVB in samenwerking met de Eredivisie en is mede tot stand gekomen door inbreng van: Theo Balk (SC Cambuur), Frans de Canne (HVV Laakkwartier), Bram Coons (HVV Laakkwartier), Jens Dijkstra (Stichting Sportwijk Nijlan), Joop Hazelaar (VV Gestel), Ron Jansen (HVV Laakkwartier), Rik Liezenga (SC Cambuur), Suzan Manav (Sciandri), Ad Schoeman (VV DOVO), Jozef Setoe (ADO Den Haag), Karin Smits (Stichting Cambuur Verbindt) en Gert-Jan Tamerus (Sciandri).

Redactie en vormgeving: Admix, Rotterdam

© Het copyright van beeldmateriaal en downloads is voorbehouden aan Eredivisie & Marketing CV.



STAP VOOR STAP NAAR WALKING FOOTBALL BIJ JOUW VERENIGING

