



Old Stars

Walking FOOTBALL



Handleiding WALKING FOOTBALL

SAMEN VOOR EEN LEVEN LANG VOETBAL



Old Stars
Walking FOOTBALL
KNVB

VOORWOORD

Tot tien jaar geleden waren mijn ouders betrokken bij de voetbalclub uit mijn jeugd. Mijn vader was met zijn horeca-achtergrond een graag geziene hulp voor de bardienst en mijn moeder was er altijd, ondanks dat ze vaak tot diep in de nacht moest werken. Nu zijn ze nauwelijks meer op de club, alleen op zaterdagochtend als er een neefje speelt. Ze worden niet meer gevraagd, zoals zoveel ouderen. En dat terwijl zingeving en van waarde zijn juist voor mensen in deze levensfase zo belangrijk zijn. Daarom was ik blij toen ik hoorde dat oud-KNVB-woordvoerder Rob de Leede dit jaar onderzoek heeft gedaan naar de vraag:

In hoeverre is het voor amateurvoetbalverenigingen mogelijk – in het kader van zingeving en waarde creatie – ouderen bij hun vereniging te betrekken?

Het klinkt bijna paradoxaal met het verhaal van mijn ouders, maar voor (middel)grote verenigingen is het een kleine stap naar het organiseren van sportieve activiteiten voor ouderen. Bovendien herbergt de groeiende groep ouderen een potentieel aan kennis, kunde en ervaring. Deze ouderen zijn vaak op zoek naar erkenning en waardering.

Het betrokken zijn en betrokken blijven is dus gek genoeg voor zowel de vereniging als de (aankomend) oudere belangrijk. Dat brengt ons direct bij de olifant in de kamer: uit onze eigen leden-data weten we dat er voor de meeste voetballiefhebbers een natuurlijk breekpunt is met voetbal. Er bestaat een zwart gat tussen het moment dat ze zelf stoppen met actief voetballen en het moment waarop ze als grootvader of grootmoeder met veel plezier naar wedstrijden van hun kleinkinderen kijken.

Hoe repareren we dat natuurlijk breekpunt? Hoe voorkomen we in de eerste plaats dat voetballers massaal uitstromen uit het verenigingsvoetbal na een kortere of langer periode als veteraan? Hoe houden we hen als actief voetballer en verenigingslid betrokken? En hoe zorgen we ervoor dat voor mensen die even een tijdje niet voetballen, de drempel naar weer beginnen zo laag mogelijk is? Ik geloof dat walking football hier een fantastisch middel voor is. Liefhebbers kunnen hiermee werkelijk een leven lang van voetbal genieten. Het lijkt mij zo leuk als (klein)kinderen straks bij de wedstrijd van hun (groot)ouders langs de kant staan.

Natuurlijk kunnen clubs wat hulp gebruiken bij het aanbieden van walking football, bijvoorbeeld bij het opzetten van een ouderen-commissie of bij het benaderen van de doelgroep ouderen buiten de vereniging. Voor een grotere vereniging die al een divers sportaanbod heeft is dat nou eenmaal makkelijker te realiseren dan voor een kleinere vereniging. Daar hebben wij als KNVB een rol in te spelen, maar gelukkig zijn er ook veel lokale initiatiefnemers die hier uitstekend invulling aan geven.

Eén zo'n club die walking football heeft omarmt is SEV Leidschendam en als je daar gaat kijken, dan kom je hele mooie verhalen tegen. Verhalen die je opnieuw doen beseffen wat de ongelooflijke kracht van voetbal is. Zoals het verhaal van de 85-jarige Gerard van Zadelhoff. Op de KNVB-site legt hij uit waarom voetbal zoveel voor hem betekent: "Ik ben thuis mantelzorgster voor mijn vrouw Elisabeth. Dat is zeven dagen in de week. Die paar uurtjes op de donderdagmiddag dat ik kan voetballen, dat is echt zo belangrijk voor me. Het houdt me geestelijk en lichamelijk op de rails."

Tegelijk benadrukt de veteraan dat dit niet alleen voor hem het geval is. Gerard: "Het is fijn om de deur uit te gaan en contacten met anderen op te doen. Dat vinden wij in het voetbal, die kameradschap. Eerst doen we een warming-up, dan spelen we een partijtje en vervolgens gaan we nog even wat drinken met elkaar. Dat is belangrijk, zeker voor de mannen die alleen zijn achtergebleven."

Het zijn dit soort verhalen die mij sterken in de overtuiging dat we walking football grootschalig moeten uitrollen. Laten we met elkaar, verspreid over het hele land, de uitdaging aangaan om vierhonderd ouderenvriendelijke clubs te realiseren in 2020. Clubs waar opa's en oma's graag in beweging komen, anderen kunnen ontmoeten, maar ook hun mannetje willen staan in de verschillende rollen van de verenigingsstructuur. Laat deze handleiding daarbij helpen!

Zouden mijn ouders ook leuk vinden. Mam, pap?

Veel succes en plezier!



Jan-Dirk van der Zee

Directeur KNVB Amateurvoetbal



DEEL 1
Algemene informatie Walking Football

- Walking football: de herkomst
- Wat is walking football?
- De visie en ambitie van de KNVB
- Walking football bij jouw club



DEEL 2
Het gedachtegoed, de kernwaarden, de spelregels en spelrichtlijnen

- Het gedachtegoed van walking football
- De kernwaarden
- De spelregels en spelrichtlijnen



DEEL 3
Faseringen en stappen voor de vereniging, inclusief inspiratie

- Fase 1 – Voorbereidingsfase
- Fase 2 – Werving deelnemers
- Fase 3 – Start van het project
- Fase 4 – Evaluatie
- Fase 5 – Doorontwikkeling en kwaliteitsslag



DEEL 4
Ondersteuning door de KNVB



DEEL

1

Algemene informatie Walking Football

ALGEMENE INFORMATIE WALKING FOOTBALL

WALKING FOOTBALL: DE HERKOMST

Veel 60-plussers kampen met (chronische) blessures of zijn niet fit waardoor ze niet of te weinig bewegen. Blessures of andere lichamelijke ongemakken zijn zelfs de belangrijkste redenen 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 sterk groeit, is adequaat sportaanbod cruciaal.

Walking football is een van oorsprong Engelse vondst. De Eredivisie en het Nationaal Ouderenfonds hebben de spelvorm naar Nederland gehaald, verder uitgewerkt en via Betaald Voetbal Organisaties (BVO's) geïntroduceerd als OldStars. Met behulp van de regionale aanpak 'Met OldStars de regio in' van het Nationaal Ouderenfonds is het aantal walking football-projecten bij amateurclubs in Nederland gegroeid tot over de driehonderd.

Walking football dient als sport- en beweegvorm ook een hoger doel: het bevordert de sociale contacten van 60-plussers en voorkomt dat de doelgroep eenzaam wordt. In teamverband voetballen draagt bij aan het verwezenlijken van dit doel.

Voor verenigingen biedt walking football een aantal voordelen: ze dragen bij aan het doel om de sportparticipatie van 60-plussers te vergroten en de clubs spinnen daar zelf ook garen bij. Nieuwe leden betekent namelijk ook kansen op nieuwe vrijwilligers voor de club, extra kantine-inkomsten en een betere benutting van de accommodatie. Genoeg voordelen dus om walking football aan te bieden, naast de maatschappelijke verantwoordelijkheid van een vereniging.

In deze handleiding helpen wij ook jouw vereniging walking football op te zetten en te verankeren. Wij nemen je graag mee in de kansen die deze voetbalvorm bieden.

WAT IS WALKING FOOTBALL?

Walking football is een laagdrempelig beweegprogramma voor 60-plussers, zowel voor mannen als vrouwen. Het is een voetbalvorm waarbij niet wordt gerend. Meedoen, bewegen, ontmoeten en zelfredzaamheid van de doelgroep staan als kernwaarden in dit programma voorop.

Snelwandelen is bij deze vorm wel toegestaan. Het tactische aspect van voetballen krijgt een nieuwe dimensie: het aanspelen van de bal in de voeten in plaats van in de loop en het vrijlopen zijn veel belangrijker.

Voetballen zonder te rennen dus. '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 gerend mag worden, is er geen buitenspel en zijn er geen keepers. Niet rennen houdt in dat er altijd één voet aan de grond blijft. Het aantal veldspelers is zes.

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 en blessures te voorkomen. Een overzicht van de spelregels is verderop in deze handleiding te vinden.

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 de conditie en kunnen daardoor niet meer mee in het reguliere voetbalaanbod. Om te voorkomen dat oudere voetballers hierdoor stoppen en uit het zicht van de vereniging verdwijnen, is walking football ontwikkeld.

Dankzij deze spelvariant is een leven lang voetbal mogelijk. Juist ook voor 60-plussers die niet per se een voetbalverleden hebben, is de spelvorm een leuke manier om in beweging te blijven. Of om op latere leeftijd te starten met voetballen. Het is namelijk een misvatting dat er voetbalervaring vereist is. Een grote groep onder de huidige deelnemers heeft nooit "gewoon" gevoetbald.

DE VISIE EN AMBITIE VAN DE KNVB

Bij alles wat we doen, denken we vanuit de voetballer in zijn of haar omgeving. Of het nu om een jeugdvoetballer gaat, een walking footballer of een Oranje-international. Want het draait uiteindelijk om plezier: dat elke voetballer plezier beleeft aan het voetbal en zich kan ontwikkelen op het niveau dat bij hem of haar past.

Nederland kent een uniek voetballandschap, wat in bijna 130 jaar is opgebouwd. We maken gebruik van deze rijke historische basis, maar zijn ook niet bang om te breken met tradities. Met als grote motivatie: het Nederlands voetbal verder vooruitbrengen. De KNVB ziet walking football als een vorm om dat unieke voetballandschap een stap verder te brengen. Een ambitie die we daarbij uitdragen is de doorontwikkeling van het programma, tot een nog meer geaccepteerde en herkenbare voetbalvorm in Nederland. Waar zoveel mogelijk 60-plussers aan deelnemen.

Wij zien het duurzaam aanbieden van deze vorm door clubs als een bijdrage in de verdere ontwikkeling van de Nederlandse amateurverenigingen. Met een positieve invloed op het imago van voetbal. Onze ambitie is dat het programma uitgroeit tot een breed gedragen interventie voor 60-plussers, met een aantoonbare positieve invloed op het welzijn van de doelgroep. Een kans om te ontwikkelen en een verhoging van zowel de sociale als de mentale fitheid van de doelgroep willen wij mogelijk maken door walking football. Door het wekelijkse vaste ritueel in het programma moet de vorm hét leidende voorbeeld worden voor het duurzaam in beweging brengen van de doelgroep.

In het strategische plan 2018-2022 is een van de pijlers een 'Aantrekkelijk voetbal- en competitieaanbod'. We zorgen ervoor dat iedereen die wil voetballen bij een club, dat kan doen. Dit betekent dat aanbod en randvoorwaarden altijd zo goed mogelijk aan moeten sluiten op de wensen en behoeften van de (toekomstige) voetballer. Voetballen anno nu vraagt om meer flexibiliteit en maatwerk. Daar zetten we dan ook op in, met de voetbalverenigingen als uitgangspunt.

Voor onze ambities leggen wij verbindingen, bieden wij ondersteuning en versterken wij nieuwe voetbalinitiatieven. We zoeken naar slimme oplossingen en kijken waar kansen liggen. Zodat we ook kunnen voldoen aan nieuwe vragen van voetballers, binnen en buiten de vereniging. Ondernemen binnen het voetbal dus.

We zijn er trots op dat walking football inmiddels al bij meer dan driehonderd Nederlandse voetbalverenigingen in het aanbod is opgenomen. Om een verdere groei van deze vorm mogelijk te maken, investeren we in de ontwikkeling ervan. Dat doen wij bijvoorbeeld door onze verenigingsadviseurs van kennis te voorzien over walking football. Zij staan in direct contact met de verenigingen in de verschillende voetbalregio's van Nederland. Als eerste aanspreekpunt helpen zij clubs op weg in de opstart en de ontwikkeling van deze vorm.

Deze handleiding is een van de middelen om de doelgroep van walking football – initiatiefnemers, verenigingsbestuurders, deelnemers en andere sportaanbieders – te helpen. Op naar een leven lang voetbal.





WALKING FOOTBALL BIJ JOUW CLUB

Dat leven lang voetbal moeten de clubs uiteindelijk mogelijk maken. Walking football is een nog relatief jong beweegprogramma en volop in ontwikkeling. Uit praktijkervaringen tot dusverre blijkt dat verenigingen en haar achterban welvaren bij deze vorm. Op verschillende manieren.

Zo zien we dat walking football een ideaal middel is om de oudere doelgroep structureel te binden aan de vereniging. Het aanbod van de vereniging breidt zich met deze vorm uit en de vereniging kan zich nog meer profileren als een bindmiddel in de lokale maatschappij. Voor clubs kan dit weer nieuwe leden en vrijwilligers opleveren. En nieuwe begeleiders, die zich willen inzetten voor het project.

Ook biedt de beweegvorm de mogelijkheid om meer uit de beschikbare capaciteit te halen. Veelal komen de deelnemers doordeweeks samen voor een training of een activiteit, vaak op tijdstippen waarop het sportpark minder gebruikt wordt. De velden worden simpelweg meer ingezet door het opzetten van walking football bij de vereniging.

In die opzet kan de vereniging zelf kiezen op welke manier ze het aanvliegt. Gemeenten, lokale sportbedrijven, welzijnsinstellingen en fysiotherapeuten blijken hele waardevolle partners in het programma. Door deze organisaties in een vroeg stadium bij het project te betrekken, verruimt de club de mogelijkheden om de start tot een succes te maken. Deze handleiding presenteert voorbeelden van die samenwerkingen en daaruit blijkt dat meerdere organisatievormen kunnen leiden tot een duurzaam initiatief.

DEEL
2

**Het gedachtegoed,
de kernwaarden,
de spelregels en
spelrichtlijnen**

DEEL 2 **HET GEDACHTEGOED, DE KERNWAARDEN, DE SPELREGELS EN SPELRIJCHLIJNEN**

HET GEDACHTEGOED VAN WALKING FOOTBALL

Met behulp van walking football komen 60-plussers onder professionele begeleiding in beweging, zowel fysiek als sociaal. Zo vormt voetbal een middel om 60-plussers met elkaar in contact te brengen en fitter te maken, twee belangrijke maatschappelijke thema's voor deze snelgroeiende doelgroep.

Het streven is dat initiatiefnemers uiteindelijk zelfredzaam zijn in het lokaal aanbieden van walking football. Om dit te realiseren leveren we een bijdrage in het verder optimaliseren van het programma en verspreiden en bewaken we het gedachtegoed van de spelvorm.

Omdat de beweegvorm zo groeit, groeit het aantal deelnemers en daarmee het aantal individuele wensen van deelnemers en initiatiefnemers. Met een groeiend aantal individuele wensen groeit ook de roep om richtlijnen en uitgangspunten op het gebied van trainingsvormen, spelregels, toernooien en evenementen.

Hieronder staan de belangrijkste uitgangspunten van walking football. Mochten regionale verschillen en/of individuele behoeften vragen om een andere invulling van het project, kan de lokale aanbieder altijd besluiten af te wijken van de richtlijnen. We gaan een correcte naleving van de richtlijnen niet controleren. We willen enkel aandacht vragen voor de belangrijkste kernwaarden en doelen van het project en hoe deze volgens ons het beste nagestreefd kunnen worden. Kernwaarden die zijn afgestemd met de doelgroep van de spelvorm. In die afstemming zijn wensen van deelnemers en experts uit het hele land meegenomen.

DE KERNWAARDEN

Met walking football wordt voetbal ingezet als middel om ouderen op een laagdrempelige manier te laten bewegen, samen te laten komen, mee te laten doen en betekenisvol te laten zijn in de context en de infrastructuur van de vereniging. Dit is vertaald in vier kernwaarden van walking football: laagdrempelig bewegen, meedoen, ontmoeten en zelfredzaamheid.

Deze kernwaarden zijn het kader voor de richtlijnen voor walking football en de handelingen en activiteiten die daaruit voortvloeien. De KNVB streeft ernaar om deze kernwaarden leidend te laten zijn bij evenementen, cursussen, ontmoetingen, kick-offs en overige activiteiten.

In samenspraak met de doelgroep volgen we vier richtlijnen voor de spelvorm.

Richtlijn 1 Fysiek fit zijn

Met walking football wordt fitheid gestimuleerd, dat betekent gezondheidsrisico's beperken en gezondheidswinst stimuleren op het gebied van bewegen, ontmoeten, meedoen en zelfredzaamheid bij de doelgroep. Maar niet iedereen is even fit, sommige 60-plussers gaan fysiek nog probleemloos door het leven terwijl anderen al diverse operaties achter de rug hebben (van een nieuwe knie tot een pacemaker).

Het trainingsaanbod is zodanig ingericht dat iedereen mee kan doen op zijn of haar niveau. Om gezondheidsrisico's te beperken en de spelvorm zo toegankelijk mogelijk te maken, worden aangepaste spelregels gehanteerd, zoals is te lezen bij het onderdeel spelregels.

Deze regels zorgen er in de basis voor dat iedereen, ongeacht fitheid, mee kan spelen. Met walking football willen we daarnaast gezondheidswinst stimuleren. Bewegen is gezond, mits je op de juiste manier beweegt. Een goede warming-up, cooling-down en het juiste trainingsaanbod zijn daarom essentieel om gezondheidswinst te realiseren. Daarbij hecht de vorm veel waarde aan het sociale aspect voor de doelgroep, binnen en buiten het veld. Hierover staat meer beschreven in de tweede richtlijn.

Landelijk is er de mogelijkheid om mee te doen aan cursussen voor begeleiders. Deze worden georganiseerd op verschillende locaties in het land.

Richtlijn 2 Sociaal fit zijn

Walking football bestaat niet alleen om de fysieke gezondheid van 60-plussers te verbeteren. We willen ze ook sociaal in beweging krijgen. Dat doen we op drie manieren: we zorgen voor een eerste contactmoment, voor sociale omgangsnormen en stimuleren dat deelnemers een bijdrage kunnen leveren in de organisatie en/of uitvoering van walking football.

Het eerste contactmoment brengen we tot stand door walking football laagdrempelig te houden, met medewerking van de doelgroep. We willen mensen die thuis zitten sociaal en actief laten deelnemen aan walking football. De fysieke kant van de sport moet zo laagdrempelig zijn dat iedereen eraan kan meedoen, daarmee voorkomen we dat we potentiële deelnemers afschrikken.

Omdat er in praktisch ieder dorp een voetbalvereniging is, is er voor veel ouderen een verzamelplek in de buurt. De opzet zoals die op de meeste plekken is gemaakt – een vast speelmoment met goede medische begeleiding en de mogelijkheid om sociaal mee te doen via vrijwilligers – werkt uitstekend voor de totstandbrenging van een eerste contactmoment. We onderschrijven dat niet elke plaats en/of dorp de voetbalvereniging de geschikte locatie is om de doelgroep te bereiken.

Na het eerste contactmoment volgen de sociale omgangsnormen. Bij walking football zijn de 'koffie en het broodje' voor veel 60-plussers net zo belangrijk als het voetballen zelf. Het sociale aspect kan ver doorgevoerd worden, maar moet niet als een verplichting voelen. Voor de een is een kopje koffie in de kantine al genoeg en is een verplicht uitje naar de dierentuin niet nodig. We stimuleren daarbij dat initiatiefnemers aandacht hebben voor

het aanbieden van vrijwilligersactiviteiten binnen de vereniging en de lokale situaties.

Lokaal is er de vrijheid om met trainingen af te wijken van de leeftijdsgrens, om eventueel kwetsbare groepen mee te laten doen aan de trainingen voor walking football.

Richtlijn 3 Meetings: toernooien, competitie en uitwisselingen

Onderdeel van het gedachtegoed is dat er bij evenementen gesproken wordt van 'meetings'. Met deze term versterken we het uitdragen van de kernwaarden in het beweegprogramma walking football.

Bij toernooien en competitie komt fanatisme kijken die de eerder beschreven uitgangspunten in de weg kan staan. Daarom is het belangrijk om te kijken hoe het toernooi toch zo toegankelijk mogelijk kan blijven voor iedereen. Bij competities staat vaak het winnen centraal, terwijl dit niet het doel is van walking football. Daarom zijn we vanuit de inhoud niet geneigd om competities te faciliteren. We stimuleren echter wel het organiseren van een lokaal of landelijk toernooi, zonder competitie-element; waarbij meedoen belangrijk is dan winnen.

Voor deelnemers die elkaar willen treffen is het organiseren van een uitwisseling ook een prima alternatief. Deze uitwisseling kan op een zelfgekozen tijdstip en locatie plaatsvinden. De KNVB streeft ernaar om op de pagina www.knvb.nl/walking-football een overzicht te bieden van de evenementen in het land. Organisatoren van evenementen kunnen de details van een aanstaand evenement doorgeven aan de KNVB, deze worden vervolgens voor de doelgroep toegevoegd.

Richtlijn 4 Spelregels en spelbegeleiders

Om het spel in goede banen te leiden zijn er spelregels nodig. De spelregels zoals die er nu zijn, dekken de meest voorkomende spelsituaties, dragen bij aan laagdrempelig bewegen en zijn voor iedereen toegankelijk.

Walking football heeft geen officiële scheidsrechters nodig. Omdat winnen niet centraal staat, kunnen spelers en teams prima zonder officiële scheidsrechter. Soms is er echter een persoon nodig die de bevoegdheid heeft om een knoop door te hakken en de spelregels te bewaken, ook voor deelnemers die hiermee minder bekend zijn. Een spelbegeleider is in dat geval een goede oplossing.

Een spelbegeleider in de vorm van een trainer, spelend lid, (oud)–scheidsrechter en of andere betrokkene kan er bovendien voor zorgen dat het spel in goede banen wordt geleid. Spelers en tegenstanders kunnen elkaar bij wedstrijden tijdens een toernooi ook begeleiden. We faciliteren spelbegeleiders via een cursus, deze cursus vindt meerdere keren per jaar plaats, op verschillende locaties in het land.

Voor meer informatie over het cursusaanbod kun je e-mailen naar walkingfootball@knvb.nl.



DE SPELREGELS EN SPELRICHTLIJNEN

Walking football hanteert dezelfde regels als het reguliere voetbal, met een aantal uitzonderingen. De spelregels dragen voor een belangrijk deel bij aan het spelplezier. Het respecteren van de regels door de doelgroep betekent dat het plezier in het spel maximaal ervaren wordt. Vanuit deze gedachte zijn de regels ook opgezet.

Uiteraard zijn deelnemers fanatiek en willen zij graag winnen. Maar winnen staat niet voorop bij walking football. Verantwoord bewegen, meedoen, ontmoeten en zelfredzaamheid als kernwaarden wel. In de praktijk juichen wij het toe als walking football-teams onderling zorgen voor de naleving van de spelregels. Zodra een opgeleide spelbegeleider – de spelvorm kent de term scheidsrechter niet – de potjes leidt, vragen wij deelnemers de beslissingen van de spelleider te accepteren.

Een van de belangrijkste uitgangspunten voor de spelregels is het aspect veiligheid. Deelnemers mogen niet rennen, fysiek contact is niet toegestaan, de bal mag niet boven heuphoogte en slidings zijn ook niet toegestaan: het zijn regels die voortvloeien uit dat uitgangspunt. Walking football is bedacht om de doelgroep op een veilige en daarmee verantwoorde wijze te laten bewegen.

Walking football kent een uitgebreid beschreven gedachtegoed. Dit gedachtegoed is eerder in deze handleiding opgenomen en hangt samen met het naleven van de (sociale) spelregels. Tien spelregels zijn leidend in walking football. Deze regels zijn aangevuld met een aantal richtlijnen voor het spel. Zowel de spelregels als de richtlijnen hebben als doelstelling om het plezier in het uitoefenen van de spelvorm maximaal te laten zijn. Voor deelnemers, begeleiders en toeschouwers.

Lees de tien spelregels en de richtlijnen dus goed door voor het vergroten van het spelplezier. Deze handleiding bevat een korte toelichting op de spelregels en de richtlijnen. Voor uitgebreide informatie en handhaving van de spelregels verwijzen wij naar het spelregeldocument walking football. Dat spelregeldocument bevat ook de toelichting op de richtlijnen voor het spel. Het document is te vinden op de webpagina www.knvb.nl/walkingfootball.

DE 10 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.

DE 9 SPELRICHTLIJNEN

Aanvullend op de spelregels kent walking football een serie spelrichtlijnen. Deze richtlijnen zijn bedoeld om bij het uitoefenen van de vorm consequenties en afspraken te hanteren. De spelrichtlijnen voor walking football:

1 Spelersaantal

Een complete ploeg in het veld bestaat uit zes veldspelers. Er wordt gespeeld zonder keeper.

2 Wissels

Teams mogen doorlopend wisselen. De speler die het veld betreedt, mag dit pas doen nadat de speler die het veld verlaat volledig uit het speelveld is. Het wisselen gebeurt langs het veld ter hoogte van de middenlijn. Er mag alleen gewisseld worden indien het spel stilstaat.

3 Leeftijd

Walking football kent geen officiële minimale en maximale leeftijdsgrens. Echter, wij hanteren een minimale leeftijd van 60 jaar. Uiteraard is iedereen welkom om mee te doen, mits hij of zij zich aan de spelregels houdt.

4 Wedstrijdduur

Indien er in wedstrijd- en/of toernooiverband gespeeld wordt is de duur van één wedstrijd 1 x 15 minuten. Gaat het om overige (trainings-)activiteiten, dan bepalen teams dit zelf.

5 Doel

De doelen hebben bij voorkeur een afmeting van drie meter breed en één meter hoog. De vereniging kan gebruik maken van de bestaande mini-pupillendoeltjes. Er staan geen keepers op doel.

6 Veldafmeting

De afmeting van het veld is 25 meter breed en 40 meter lang. Het speelveld kan groter gemaakt worden naarmate het aantal spelers toeneemt. Het speelveld kan worden gemarkeerd door pionnen. Een duidelijke middenlijn wordt aanbevolen, in verband met het niet mogen scoren vanaf de eigen helft.

7 Wedstrijdbal

Bij voorkeur wordt er gespeeld met balgrootte nummer 5, gewicht +/- 3320 gram.

8 Spelbegeleider

De wedstrijden worden geleid door een spelbegeleider van de organiserende vereniging.

9 Spelersuitrusting

Om het spel te spelen moeten de spelers uitgerust zijn met een voetbalshirt, een voetbalbroek, voetbalkousen, scheenbeschermers en voetbalschoenen die geschikt zijn voor de ondergrond waarop gespeeld wordt.



DEEL
3

**Faseringen en stappen
voor de vereniging,
inclusief inspiratie**

DEEL 3 **FASERINGEN EN STAPPEN VOOR DE VERENIGING, INCLUSIEF INSPIRATIE**

STAPPENPLAN VOOR DE VERENIGING

Hoe tuig je walking football binnen de vereniging op en hoe zorg je dat het een blijvend succes wordt? Daarvoor is deze handleiding en meer in het bijzonder het stappenplan walking football. Aan de hand van faseringen en stappen helpen we jou op weg om walking football op te zetten en in de vereniging te verankeren.

Onderstaand schema toont welke fasen een project doorloopt. Uit de ervaringen in de praktijk blijkt dat in die verschillende fasen elf stappen worden doorlopen om te komen tot een duurzaam walking football-initiatief. Dit onderdeel van de handleiding geeft informatie over de fasen en die stappen. We presenteren allereerst schematisch de fasen en stappen in een nieuw walking football-project:

FASE 1 VOORBEREIDINGSFASE

De voorbereidingsfase is essentieel voor het slagen van een nieuw project. In deze fase staan de randvoorwaarden van een nieuw initiatief centraal: het bepalen van de toegevoegde waarde, het vinden van een kartrekker, de medewerking van het bestuur, de dekking van de kosten en het binden van een begeleidingsteam. Deze stappen worden hieronder voor de voorbereidingsfase ontrafeld.

Stap 1 **Is er een kartrekker?**

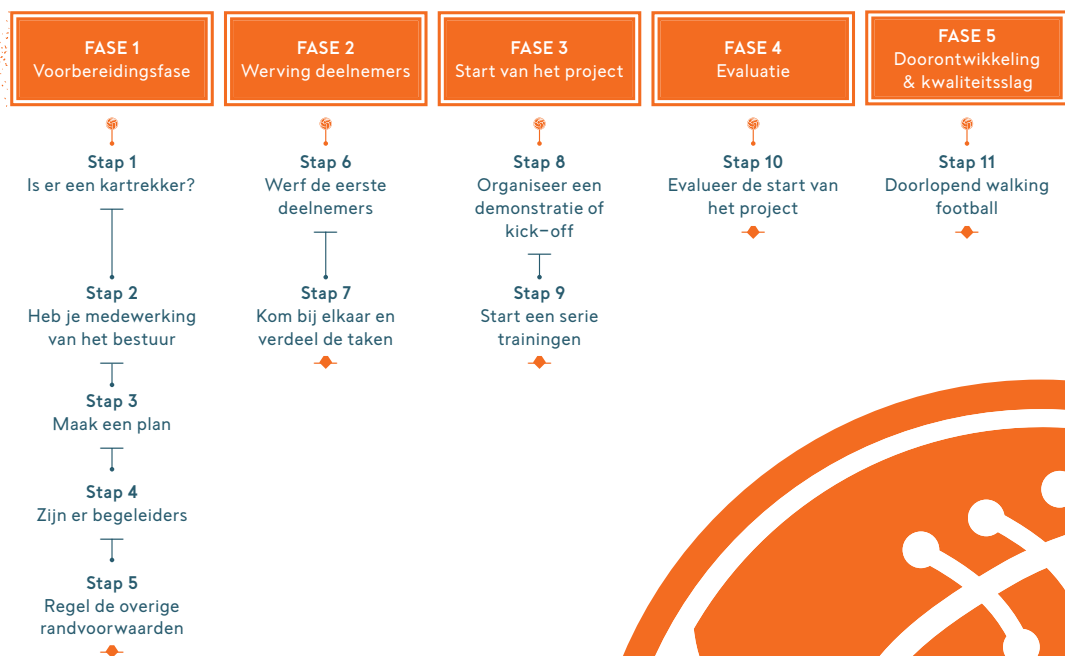
Walking football begint met een kartrekker. Iemand die het initiatief neemt om het project bij jouw vereniging op te zetten. Iemand die de rest op sleeptouw neemt, die anderen enthousiast maakt en in beweging krijgt. Bij voorkeur is de kartrekker iemand uit de doelgroep, kortom: iemand die de taal van de toekomstige deelnemers spreekt.

Ben jij 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.

De kartrekker moet bewust zijn van de waarden van de vorm walking football. Met andere woorden: hij of zij weet dat de vorm draait om verantwoord bewegen, sociale activatie en meedoen voor 60-plussers. Door die waarden uit te dragen en te communiceren, is direct voor de betrokkenen duidelijk waar de vorm om draait, wat de doelgroep is, waarom de kartrekker het wil opzetten en waaraan gedacht moet worden bij de organisatie van het project.

Tip

Leg ter inspiratie contact met clubs die al succesvol zijn gestart. Zij vertellen graag over hun succes en hebben voldoende do's en dont's voor je. De verenigingsadviseur van de KNVB kan je in contact brengen met de clubs.



“Drie jaar geleden heeft een contactpersoon van FC Groningen ons benaderd om aan walking football te doen. Vijf mannen kwamen bijeen en op een gegeven moment kregen wij twintig man mee. Op dit moment staan er dertig man op de ledenlijst. Wij moesten een naam hebben. Spontaan zei een van de mannen ‘Suri Oldstars Hoogezand’. Het is nu wel een begrip in het noorden.”

Marcel Toredjo, deelnemer en kartrekker walking football bij de Suri OldStars Hoogezand.

Tip

Lokaal samenwerken is de kracht van het verbinden. Wat kenmerkt een succesvolle initiatiefnemer? Een succesvolle initiatiefnemer merk je niet altijd op, maar iedereen ervaart wel dat ‘alles lekker loopt’ en dat er een gemeenschappelijk gevoel van eigenaarschap in de samenwerking is. Een aantal eigenschappen die bij een goede initiatiefnemer of coördinator passen:

- Sturen maar niet bepalen: dit betekent dat je gezamenlijke koersbepaling mogelijk maakt en dan praat je zelf ook mee.
- Passie uitdragen: vanuit intrinsieke motivatie, passie uitdragen naar de samenwerkingspartners en naar de buitenwereld.
- Gezamenlijk eigenaarschap: het betrekken van alle partijen op basis van gelijkwaardigheid.
- Overzicht houden in het project: hoofdzaken van bijzaken weten te onderscheiden.
- Oog voor proces: bijvoorbeeld voor conflicten en motivatieverlies.
- Maak proceszaken regelmatig bespreekbaar met elkaar.
- Netwerk hebben: iemand met een groot netwerk kan makkelijker schakelen.
- Verbinden: het vermogen om partijen te verbinden op het niveau van de ambitie is cruciaal, zeker als verschillende partners met verschillende belangen nader tot elkaar moeten komen.

Stap 2 Heb je medewerking van het bestuur?

Het lijkt een open deur maar dat is het allerm minst: vraag medewerking van het bestuur. Zij zijn eindverantwoordelijk voor het reilen en zeilen van de vereniging, dus toestemming is nodig van dat bestuur. Daarnaast heeft het bestuur ervaring met het organiseren van (nieuwe) voetbalactiviteiten en kan het je in contact brengen met leden die daarbij kunnen ondersteunen.

Voor de stap naar het bestuur is het belangrijk om jezelf af te vragen waarom je het programma wilt opzetten. Bedenk waarom het project van toegevoegde waarde is voor de vereniging.

Verder is van belang dat het bestuur weet dat walking football draait om verantwoord en gedifferentieerd bewegen voor een brede ouderendoelgroep. Veiligheid, zelfredzaamheid en meedoen voor iedereen zijn de pijlers waar ook het bestuur achter moet staan en bewust van moet zijn. Probeer het bestuur dus te overtuigen van de voordelen van walking football, zoals beschreven in het hoofdstuk hiervoor.

Het bestuur kan het walking football-initiatief ook financieel of in natura (tijd, mensen) steunen. Dat vergroot 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 opendoet, die de kantine bemant en die de kleedkamersleutel heeft? Kan het bestuur helpen begeleiders te vinden en spelers te werven? Of kan het bestuur helpen contact te leggen met de gemeente of welzijnsinstellingen voor het project?

“Middenin de Haagse wijk Laakkwartier heeft onze vereniging een sociaal maatschappelijke functie. We zijn ook een Buurthuis van de Toekomst. Walking football 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. Walking football helpt zowel hen als ons.”

Ron Jansen, voorzitter HVV Laakkwartier

"Het is belangrijk dat 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, bijvoorbeeld door de groep te laten rouleren zodat het minder belastend is voor je eigen vrijwilligersorganisatie."

Frans de Canne, bestuurslid HVV Laakkwartier



Stap 3 Maak een plan

Succesvolle projecten hebben de volgende gemene deler: het project heeft een goed uitgeschreven plan. Dat geldt ook voor het opzetten van een lokaal walking football-project. In deze stap geven wij toelichting op het maken van een plan voor jouw project. Met aandacht voor het uitschrijven van het proces, de beoogde lokale samenwerkingen en de kosten.

We raden in de eerste plaats aan om het proces voor de opstart uit te schrijven. Welke activiteiten in welke volgorde worden gedaan? Wie heeft daarin welke verantwoordelijkheid? Wanneer haken welke organisaties aan? Welke lokale samenwerkingen gaan het project ondersteunen? Wanneer is de beoogde kick-off? Wat is daarvoor nodig?

Uit onderzoek blijkt dat de helft van de walking football-projecten wordt opgezet met lokale samenwerkingen. Het uitschrijven van deze beoogde samenwerkingen in het plan helpt de kartrekker(s) en het bestuur om vroeg in het project de juiste aandacht aan dit onderdeel te geven. Schrijf uit met welke commerciële, maatschappelijke en publieke organisaties lokaal samengewerkt gaat worden. Benoem daarbij ook in welke fase deze organisaties aangehaakt gaan worden en wie verantwoordelijk is voor het benaderen van de organisaties. Door dit te beschrijven weten deze organisaties ook op welke manier je wilt samenwerkingen en welke verwachtingen er zijn.

Vroeg of laat moet je in het project nadenken over de kosten. Een van de vragen die bijvoorbeeld opkomt is: start je het project met een serie gratis trainingen voor geïnteresseerden? Uit de praktijk blijkt dat dit een succesvolle manier is om eerst volume te creëren voor het initiatief. De inhoud van het programma staat voorop en de bepaling van de kosten volgt later.

Het advies is wel om in deze fase al stil te staan bij het kostenaspect en dit ook te beschrijven in het plan. Wat bied je deelnemers als vereniging? Zijn de drankjes vooraf en 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, erg waardeert. Vergeet niet dat veel 60-plussers moeten leven van hun AOW en (soms) een klein pensioen. En verder: krijgen de deelnemers kleding van de vereniging? Of betalen de deelnemers dat zelf door middel van een eigen bijdrage of contributie?

Het reguliere voetbalaanbod wordt voor een groot deel door contributie bekostigd. Ook walking footballers kun je vragen om contributie. Dat kan het normale bedrag zijn of een gereduceerd tarief. Contributie verkleint in ieder geval de kans op no shows, bijvoorbeeld bij slecht weer. Bovendien worden deelnemers door de contributie lid van de vereniging en zijn ze daardoor automatisch (secundair) verzekerd voor ongevallen.

Aangezien walking footballers veelal minder gebruik maken van de verenigingsfaciliteiten dan leden in het reguliere voetbalaanbod, adviseert de KNVB een gereduceerd contributiebedrag te vragen aan de deelnemers. Daarbij realiseren we ons dat dit afhankelijk is van wat een vereniging de doelgroep daadwerkelijk biedt.

Een projectplan heeft meer toegevoegde waarde met een uitgewerkt kostenplaatje. Door het proces, de samenwerkingen én de kosten te beschrijven, is bovendien voor alle betrokkenen duidelijk wat er in het project verwacht wordt.

Verder raden we clubs aan om met de deelnemers en begeleiders duidelijk te communiceren over de kosten. Dat voorkomt scheve gezichten en daardoor mogelijk afmeldingen. Breng in kaart welke kosten je denkt te maken en bepaal wanneer en hoe je deze gaat betalen. Naast contributie of een eigen bijdrage kun je ook denken aan sponsorgelden (zie tipkader) en subsidies als dekking. 60-plussers kunnen in sommige gemeenten met korting bewegen of met een sportpas gratis kennismaken daarmee.

TIP

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.

Tip

Ook gemeenten hebben ambities en doelstellingen op het gebied van ouderen, in het domein sport én zorg en welzijn. Bedenk goed hoe de portefeuilles bij jouw gemeente zijn ingericht en ga hierover het gesprek aan met de gemeente. En vraag hen op welke wijze zij kunnen bijdragen. Wellicht is er kennis beschikbaar, zijn er relevante contacten, werken er sportbuurtcoaches die een rol kunnen spelen of wil de gemeente een financiële bijdrage leveren. In bijvoorbeeld Alkmaar vindt de gemeente het dusdanig belangrijk dat ouderen bewegen, dat zij financieel bijdragen aan de opstart van walking football in de stad.

Voorbeeld

Maak een begroting als onderdeel van het plan, hieronder vind je een voorbeeldbegroting:

Uitgavenpost	Aantal uur x uurtarief	Kosten	Frequentie
Procesbegeleiding opstart 20 weken	12 x 50 euro	600 euro	Eenmalig
Huur velden (indien van toepassing)	20 x 25 euro	500 euro	Structureel
Trainer	20 weken vrijwilligersvergoeding	850 euro	Structureel
Fittest	Vaste prijs	350 euro	1 x per 20 weken
Ballen (indien van toepassing)	20 x 20 euro	400 euro	1 x per 2 jaar
Doeltjes (indien van toepassing)	4 x 300 euro	1200 euro	Eenmalig
Hesjes, bidons en pionnen	Vaste prijs	250 euro	Eenmalig
AED	-	-	
Kleding	-	-	
PR materiaal opstart	Schatting	250 euro	Eenmalig
Totale kosten		4400 euro	



Stap 4 Zijn er begeleiders?

Het succes van walking football wordt medebepaald door enthousiaste en kundige begeleiders. Hoeveel begeleiders zijn er nodig? Aan welke eisen moeten zij voldoen? Waar vind je geschikte begeleiders? In deze stap geven we richtingen voor die vragen, om de clubs te helpen de juiste begeleiders voor een walking football-project te vinden.

Voor een groep van 15–30 man heb je een trainer, een assistent en een fysio of verzorger nodig. Het ligt voor de hand om eerst binnen je vereniging te zoeken naar deze begeleiders. Het allerbelangrijkste is om ervoor te zorgen dat zoveel mogelijk mensen binnen de club weten dat je begeleiders zoekt en waar de spelvorm om draait.

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

Veel gemeenten hebben een sportinstantie die het sportbeleid voor de gemeente uitvoert. Laat ook bij het gemeentelijke Sportbedrijf dus van je horen. Er zijn natuurlijk nog veel meer middelen waarmee je potentiële begeleiders kunt bereiken, zie daarvoor ook het kader over de rol van Betaald Voetbal Organisaties (BVO's) bij de opstart van walking football.

Een andere mogelijkheid is om opleidingsinstituten, met een faculteit waarin sport en spel zijn opgenomen, te benaderen voor de inzet van stagiairs, die de begeleiders ondersteunen. Mogelijk kan ook jouw gemeente jouw vereniging tegemoetkomen voor het zoeken naar begeleiders voor het project? Tot slot, je kunt altijd jouw KNVB-verenigingsadviseur om advies vragen.

TIP

Met behulp van de zogenoemde vrijwilligersregeling is het mogelijk om vrijwilligers van een club te belonen. Bezoek de website van de belastingdienst voor recente regelgeving over vrijwilligersvergoedingen.

De trainers

Voor een groep van 15 tot 30 spelers geldt dat er minimaal één trainer en één assistent nodig is. Twee begeleiders kunnen de taken verdelen: tijdens de training zet de een de pionnen uit, terwijl de ander de oefenvorm uitlegt. Het maakt niet uit of de trainer 50 jaar of 30 jaar oud is, zolang hij of zij maar professioneel overkomt.

De fysio of 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 toelichting over verzorging is te lezen bij de volgende stap, die van het regelen van de randvoorwaarden.

Eisen aan de begeleiders

De allerbelangrijkste voorwaarde voor 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 bij 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. Ook is de aanwezigheid van een AED op de club sterk aan te bevelen.

Verder, de begeleiders zijn ambassadeurs voor de spelvorm walking football en in die rol is het van belang dat zij de kernwaarden van de vorm uitdragen. Verantwoord bewegen voor de oudere doelgroep, gezelligheid, meedoen en zelfredzaamheid dus.

Tip

In Nederland omarmt inmiddels een groot aantal betaald voetbalorganisaties (BVO's) de spelvorm. Deze organisaties nemen veelal ook een voortrekkersrol in de uitrol en ontwikkeling van walking football in haar regio. De betaald voetbalclubs die zich momenteel inzetten voor de groei en professionalisering van walking football in de regio doen dat op verschillende manieren. Uit de praktijk blijkt dat betaald voetbalorganisaties na overleg willen en kunnen ondersteunen. Door het aanbieden van:

- 1 Hulp bij de werving van deelnemers: aanbod uitzetten onder fans en partners. Of het organiseren van een inloopmiddag of clinic voor geïnteresseerden in de buurt, om te kijken of er animo is om met een groep te gaan starten. Dit kan met een bekende oud-speler om extra mensen te trekken.
- 2 Hulp in expertise: het (tijdelijk) beschikbaar stellen van begeleiders, AED's en/of EHBO-cursussen.
- 3 Hulp in de organisatie, zoals de organisaties van een clinic met bekende oud-spelers of een regionaal toernooi.
- 4 Hulp in de communicatie.

Neem als vereniging dus vooral contact op met een nabijgelegen BVO om te vragen op welke wijze zij willen ondersteunen bij de opstart van het project. De BVO's in Nederland ondersteunen de vorm niet allemaal op dezelfde manier, dus vaak is maatwerk essentieel. Deze organisaties beschikken in ieder geval over veel kennis en zijn een waardevolle samenwerkingspartner voor nieuwe initiatieven. De betaald voetbalorganisaties kunnen de rol van opleider, organisator, sociaal ondernemer of promotor voor de spelvorm op zich nemen.

Stap 5 Regel de overige randvoorwaarden

Goed, het begeleidingsteam is compleet. Het is bijna tijd om deelnemers te gaan werven. Voordat die stap volgt is er nog een aantal overige randvoorwaarden die het project moet invullen. Om het simpel te houden vatten we die drie randvoorwaarden samen in drie V's.

Velden en materialen

Een kleedkamer, een veld, een ontvangstruimte en materialen als kleding, ballen, hesjes en pionnen zijn allemaal belangrijk voor het opstarten van een walking football-project. Zorg er als vereniging voor dat dit allemaal is geregeld voor de doelgroep. Bij stap 2 – de medewerking van het bestuur – heb je deze zaken waarschijnlijk al besproken. Controleer of de afspraken met het bestuur nog staan en bekijk ook nog eens de mogelijkheden van sponsoring.

De veldafmeting staat opgenomen in de spelrichtlijnen, in het eerste onderdeel van deze handleiding.

Verzorging

Walking footballers zijn blessuregevoelig en daarom is goede verzorging uitermate belangrijk. Er moet dus altijd een verzorger of fysiotherapeut aanwezig zijn die blessures kan behandelen en/

of spelers helpt te revalideren. De fysio of verzorger is bij voorkeur op de hoogte van fysieke problemen, ziekte en/of het medicijngebruik van de deelnemers. Neem voor de zoektocht naar een verzorger contact op met een fysiotherapeut of met de verzorger van het eerste elftal.

Om de juiste verzorging voor de deelnemers mogelijk te maken, helpt een intakeformulier voor het project. Op dit formulier tekenen de deelnemers in en hierop geven zij onder meer aan of en welke fysieke ongemakken zij hebben. Denk dus als club ook aan het beschikbaar stellen van een intakeformulier voor de deelnemers. Een voorbeeld van een intakeformulier is te vinden op www.knvb.nl/walkingfootball.

Zorg ook dat een AED (zie tipkader) 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 zijn om met walking football te beginnen, leggen zij vooraf een fittest af. We raden aan om vooraf altijd een fittest (zie stap 8) af te nemen, om te controleren of spelers fit genoeg zijn voor walking football.

Voor wat betreft de AED en/of deze fittest kunnen de Hartstichting en de gemeente wellicht van dienst zijn.

Tip

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 <https://www.hartstichting.nl/reanimatie/wat-is-een-aed>.

TIP

Probeer zo vroeg mogelijk in het project een samenwerking aan te gaan met een fysiotherapeut. Dat kan een therapeut van de vereniging zijn, of een praktijk in de omgeving van de club. Bij het afnemen van fittesten voegt een lokale samenwerking met een fysiotherapeut direct veel waarde aan het project toe.

Voorbeeld

Onder meer bij voetbalvereniging Alkmaarsche Boys heeft een lokale fysiotherapeut aangeboden om tijdens 'het bakkie koffie', voorafgaand aan de training, beschikbaar te zijn voor een gratis inloop van de deelnemers.

Verzekering

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Voor een kwetsbaardere groep zoals 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 secundaire aansprakelijkheids- en ongevallenverzekering afgesloten. Ga naar www.knvb.nl/assist voor meer informatie over deze verzekering.

De aansprakelijkheidsverzekering kent een eigen risico van 500 euro en een secundair karakter. Derhalve gaat de persoonlijke aansprakelijkheidsverzekering van leden voor. De verzekering van de KNVB 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 bij een club betalen, zijn wel verzekerd bij wervingsactiviteiten, maar doen er dus verstandig aan zichzelf te verzekeren tegen ongevallen. Of om alsnog lid te worden van de vereniging.



FASE 2

WERVING DEELNEMERS

Na de voorbereidingsfase van het project volgt de tweede fase. Die van de werving van deelnemers voor het project. Alle randvoorwaarden zijn daar, het is nu echt tijd om op zoek te gaan naar spelers in de doelgroep. Dit is tevens stap zes in het stappenplan. Hoe je dat het beste kunt doen leggen we in deze stap uit.

Stap 6 Werf de eerste deelnemers

We delen de stap op in een aantal vragen waar de vereniging, in de zoektocht naar deelnemers, voor komt te staan. Aan de hand van deze vragen helpen we jou als initiatiefnemer de deelnemers voor het project succesvol te werven.

Hoeveel spelers zijn er nodig?

Walking football wordt gespeeld met twee teams van zes spelers. Kortom, een project heeft minimaal twaalf spelers nodig om de spelvorm met twee teams te spelen. We raden aan een grotere groep te verzamelen omdat tijdens onderlinge potjes spelers ook rust willen hebben. Een groep van minimaal vijftien deelnemers staat over het algemeen voor een duurzaam walking football-initiatief.

Tip

In de praktijk blijkt dat het werven van deelnemers een uitdaging van de lange adem kan zijn. Ook als de groep maar klein is, ga gewoon van start en laat je niet demotiveren. Bij vele succesvolle projecten won de aanhouder en geduld is dus belangrijk. Veel mensen moeten over een drempel en als ze eenmaal meedoen, dan haken ze vaak niet meer af.

Waar vind je spelers?

Binnen de vereniging vind je waarschijnlijk het eenvoudigst deelnemers. Laat daarom zoveel mogelijk verenigingsleden weten dat je bezig bent om walking football op te zetten en dat je daarvoor spelers zoekt. Als vereniging samenwerken met de gemeente of nabijgelegen welzijnsinstellingen kan ook helpen om nieuwe deelnemers te werven. Neem contact op met deze instanties en laat weten dat jouw vereniging alle randvoorwaarden heeft geregeld voor het opzetten van walking football. En dus klaar is om verantwoord bewegen, meedoen en ontmoetingen mogelijk te maken voor de doelgroep van 60-plus.

Voor het zoeken naar spelers is het belangrijk om de verschillende subgroepen in de doelgroep te kennen. Vanuit het perspectief

van een voetbalvereniging zijn deze subgroepen de volgende groepen: leden van de vereniging, ex-verenigingsleden die in de leeftijdscategorie vallen, (groot)ouders van jeugdleden en buurtbewoners en inwoners van een wijk, stad of regio.

Hoe zoek je spelers binnen de vereniging?

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 de e-mailadressen van deze oud-leden nog actueel zijn. De secretaris van jouw vereniging kan toegang verlenen tot Sportlink. Daarnaast kun je op zaterdagen, als de jeugd thuis speelt, of tijdens trainingen, langs de lijn heel veel opa's en oma's vinden. Zij zijn allen in potentie kandidaat voor walking football. Verder 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-mailing of het clubblad. Wees creatief. Laat de speaker voorafgaand aan de wedstrijd van het eerste elftal bijvoorbeeld een oproep doen. 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 jouw 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 de vereniging op plaatsen waar de doelgroep komt. Ga langs bij buurthuizen, bij door 60-plussers geliefde cafés, restaurants en winkels en laat daar promotiemateriaal achter.

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

Als er dan nog te weinig interesse is, 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 zoals een welzijnsinstelling. Twee verenigingen hebben immers meer potentiële spelers dan één. En als derde kun je kiezen om

het even te laten voor wat het is, en het op een later moment opnieuw proberen.

*“Ik ben een van de drie pensionado's die zorgen voor het groen-
onderhoud 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 ouderen aan die naar
hun kinderen of kleinkinderen kwamen kijken. Ook 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 deelnemers die hier elke
woensdagmiddag komt ballen. En nog leuker: twee van hen
helpen nu ook op dinsdag en vrijdag bij het onderhoud.”*

Freek van den Biezen, deelnemer walking football TSC Oosterhout

Voorbeeld

In Katwijks is walking football niet meer weg te denken. De promotie van de voetbalvorm heeft initiatiefnemer Raymond Lempers (Stichting Welzijnskwartier Katwijk) vormgegeven door aandacht in de lokale krant en aandacht via de social media-kanalen van voetbalvereniging Katwijk. “Wij leveren artikelen aan voor de lokale krant, inclusief een foto. Deze sprekende artikelen zorgen voor de juiste aandacht. Bovendien deelt de club de social media berichten van onze stichting. We hebben gezien dat hierdoor leden van de vereniging ouders of grootouders attenderen op de voetbalvorm. Ook mond-op-mond reclame heeft effect. Een demonstratiewedstrijd op het sportpark heeft ook bijgedragen aan de bekendheid. Deze wedstrijd heb ik georganiseerd in de rust van een wedstrijd van het eerste elftal.”

TIP

Zoek een nabijgelegen vereniging voor een samenwerking en een succesvolle start van een nieuw initiatief. Zo bundelden in het Zuid-Hollandse Rijswijk de voetbalverenigingen Vredenburg en Te Werve de krachten om de voetbalvorm op te starten. Gezamenlijk organiseerden de clubs een eerste inloopochtend voor geïnteresseerden, en eveneens gezamenlijk trekken de verenigingen op in het vervolg van het project.

Tip

Bij stap 4, het zoeken van begeleiders is de rol van de BVO's al ter sprake gekomen. Die rol is ook van toepassing op de werving van deelnemers. Zoek voor de werving contact met een nabijgelegen BVO en vraag hen te helpen in het zoeken naar deelnemers voor het nieuwe project. De BVO's kunnen veel mensen bereiken met hun mediakanalen.

Stap 7 Kom bij elkaar en verdeel de taken

Voordat het project daadwerkelijk op het veld begint, raden we aan om een eerste keer bij elkaar te komen. De kartrekker, de deelnemers en de begeleiders: nodig iedereen uit om elkaar te leren kennen en het enthousiasme voor de start van het project met elkaar te delen.

Tijdens deze eerste kennismaking is het verstandig een aantal taken in het project te verdelen. Dat voorkomt dat er zaken niet worden geregeld. Maak daarin heldere afspraken met elkaar. Het klinkt zo logisch maar het kan ook makkelijk misgaan. Er blijkt bijvoorbeeld niemand te zijn die de poort opendoet, de hesjes zijn niet gewassen, de ballen niet opgepompt, enzovoorts.

Breng daarom in kaart wat er allemaal moet gebeuren en spreek met het team, begeleiding en de vereniging af wie wat op welk moment doet. Denk bijvoorbeeld aan de volgende zaken: de poort openen, waardevolle spullen verzamelen, de ballen oppompen, de hesjes wassen, de pionnen meenemen, de kleedkamer aanvegen, de bardienst, de bijdrage voor koffiegeld verzamelen, enzovoorts.

Zet deze afspraken vooral op papier. Afspraken die tussen de bedrijven door worden gemaakt, worden in de regel namelijk snel vergeten.

"In ons team speelt iemand die zorgt dat we uitwijken naar de zaal als de weersomstandigheden minder zijn. We hebben iemand die het vervoer organiseert en onlangs gaf een andere deelnemer aan de financiën te willen regelen."

Klaas Kruk, deelnemer walking football en voorzitter v.v. Dindua Enkhuizen

Tip

Een 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.



FASE 3**START VAN HET PROJECT****Stap 8 Organiseer een demonstratie, inloopmiddag of een kick-off**

Alles is nu gereed 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. Dat kan in verschillende vormen. Zoals door een inloopmiddag of ochtend te organiseren, of een demonstratie voor de spelvorm te houden.

De kick-off is een ideaal moment voor jouw vereniging om deelnemers en geïnteresseerden uitleg te geven over het spelletje. Belanghebbenden eraan te laten 'ruiken' dus, en om de fitheid van spelers te testen. Hoe je een kick-off kunt organiseren leggen we hieronder uit. Let op: deze kick-off is een voorbeeld van hoe het zou kunnen. De vereniging is uiteraard vrij om er een andere invulling aan te geven. Gezien de kwetsbaarheid van de doelgroep is het afnemen van een medische fittest sterk aan te raden.

Het advies is om bij de organisatie van een kick-off na te denken over deze stappen:

1 Communiceer tijdig over het evenement

Uit de praktijk blijkt dat communiceren over een aanstaande kick-off helpt om belangstellenden te trekken. Dat kunnen geïnteresseerden zijn van verschillende achtergronden: gemeente, pers, andere verenigingen of ouderenorganisaties. We raden de verenigingen aan om tijdig te communiceren over het moment van de kick-off.

Promotiemateriaal is waardevol om hier extra aandacht voor te vragen. Met behulp van een flyer, een web-banner of een poster is het mogelijk om de communicatiekanalen van de vereniging te activeren. En om regionale persorganisaties te informeren over het aanstaande evenement. Tijdens het uitvoeren van de communicatietaken kunnen de begeleiders en deelnemers zich verder voorbereiden op het evenement.

2 Ontvang de gasten bij de kick-off

Nodig alle belanghebbenden, zoals deelnemers, begeleiders, pers, gemeente, verenigingen en welzijnsorganisaties, uit om aanwezig te zijn bij de kick-off. En ontvang ze met een kopje koffie of thee bij het evenement. Dit versterkt het saamhorigheidsgevoel en laat zien dat de vereniging met de juiste samenwerkingen een succes wil maken van het project. Nodig ook een prominent uit of een oud-speler van het eerst elftal die wil

ondersteunen in het project. Dit kan meer geïnteresseerden trekken voor de kick-off.

3 Verzorg een presentatie

Een korte presentatie over het hoe, wat en waarom van walking football helpt om de spelvorm te laten leven. Geef als kartrekker of voorzitter van een verenigingen tijdens de kick-off dus een korte, informatieve en wervende presentatie over walking football. Een introductiefilmpje over de spelvorm helpt daar ook bij. Deze film en een standaardpresentatie kun je downloaden op www.knvb.nl/walkingfootball.

4 Neem een intake en een fittest af

Geef uitleg over het nut en de noodzaak van de fittest. De intake en de fittest zijn bedoeld om een beeld te krijgen van het fysieke niveau van de deelnemers. Een fysiotherapeut of huisarts neemt de test af. 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 afgeraden worden. Of moet er toestemming gevraagd worden aan de huisarts. De fittest en intake voor walking football bestaat uit de volgende onderdelen:

- 1 Bespreken en toelichten intakeformulier
- 2 Uitvoeren fittesten
- 3 Intakegesprek met aanwezige fysiotherapeut of huisarts
- 4 Ondertekenen van de formulieren

5 Verzorg een training walking football

Spelers kunnen de 'wei' in voor de eerste training walking football. De spelregels staan beschreven in het eerste onderdeel van dit document. Tijdens de training kunnen de begeleiders ook uitleg geven aan de andere belangstellenden. Op deze wijze wordt elke aanwezige betrokken bij wat walking football inhoudt. En bij hoe de kernwaarden ingevuld worden tijdens een walking football-evenement.

6 Ontmoet elkaar tijdens de derde helft

Na de inspanningen op het veld volgt de ontspanning in de kantine. De derde helft is een belangrijk onderdeel van de spelvorm: gezelligheid en sociale activatie zorgen ervoor dat de deelnemers en begeleiders elkaar beter leren kennen.

Een kick-off kan ook plaatsvinden in de vorm van een demonstratie door een bestaand walking football-team uit de regio. Veel bestaande teams zijn bereid om andere clubs te helpen bij de opstart van een project. Dus schroom als vereniging niet om contact op te nemen met een nabijgelegen vereniging waarbij walking football al langer een bestaand initiatief is. In het tipkader is te lezen hoe ook een bestaand team van een betaald voetbalorganisatie kan ondersteunen bij een demonstratie en kick-off.

“Een oud-speler van het voormalig KSV Swift kwam vragen welke mogelijkheden er waren voor walking football. Toen wij deze vraag neerlegden bij de gemeente Roermond, bleek het al met zoiets bezig te zijn. Vervolgens zijn wij in samenwerking met de gemeente en de clubs EMS/RFC en SVC 2000 uit de regio begonnen met een pilot. Bij de aftrap van walking football Roermond waren de walking footballers van VVV-Venlo aanwezig voor een demonstratie.”

Hans Schroots, voorzitter SHH Herten

TIP

Doordat de AOW- en pensioensleeftijd wordt opgetrokken naar 67 jaar, zal een deel van de potentiële kandidaten moeilijk op een doordeweekse ochtend of middag aanwezig kunnen zijn voor een kick-off. Immers, dat deel moet nog gewoon werken. Hou daar rekening mee bij de organisatie van een eerste activiteit.

Tip

Nodig de lokale betaald voetbalorganisatie (BVO) uit voor een demonstratie of oefenpotje.

Voorbeeld

Een voorbeeld van een programma voor de kick-off van de spelvorm walking football:

10.00 uur	Koffie en ontvangst door de vereniging
10.15 uur	Toelichting op het initiatief door de voorzitter of de kartrekker
10.25 uur	Korte uitleg over de spelregels en een introductiefilm van de spelvorm
10.30 uur	Een warm welkom door de wethouder Sport en Welzijn
10.35 uur	Omkleden
10.50 uur	Introductie op het veld met een demonstratie van een bestaand walking football-team van een betaald voetbalorganisatie
11.00 uur	Walking football voor de geïnteresseerden
11.15 uur	Afronding op het veld en omkleden
11.30 uur	Afsluiting in de kantine en een gezamenlijke lunch

Stap 9 Start een serie trainingen

Wij hopen dat de kick-off het enthousiasme voor walking football flink heeft aangewakkerd. Geïnteresseerde deelnemers hebben kunnen ruiken aan de spelvorm en de volgende stap is het enthousiasme omzetten naar een eerste serie trainingen.

Na de kick-off is het dus tijd om te starten met die reeks trainingen. In deze stap is het van belang om te weten wat de voorkeuren van de deelnemers zijn. Op welke dag willen zij trainen? Welk tijdstip komt voor hen het beste uit? Wanneer gaan de trainingen daadwerkelijk van start? Afstemming met het bestuur van de vereniging is van belang om de wensen van de groep aan te laten sluiten bij de mogelijkheden bij de club.

Met een goede organisatie voor de eerste trainingen zet het project een belangrijke basis voor de toekomst. De juiste invulling van de randvoorwaarden bedient de doelgroep optimaal in de kennismaking met de spelvorm.

Wij zien in de praktijk dat veel projecten beginnen met een serie van vier trainingen. Met behulp van gedreven begeleiders en een gemotiveerde doelgroep moet alles aanwezig zijn voor een mooie start op de velden.

“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.”

Teus Jordaan, deelnemer walking football bij v.v. Gestel.



FASE 4 EVALUATIE

De evaluatiefase is de vierde fase in de opstart van een nieuw walking football-project. Bij deze evaluatie is het van belang om alle onderdelen van de opstartfase met elkaar te bespreken. De communicatie, de samenwerking, de kick-off, de trainingen en de derde helft. Deze evaluaties komen samen in stap 10 van het stappenplan.

Stap 10 **Evalueer de start van het project**

Een passend vervolg geven aan het project walking football. Hoe doet een vereniging dat? Die vraag volgt op de fasen waarin het project is gestart. Het antwoord daarop is simpel: dat kan op elke gewenste manier voor de vereniging. Houd de club het bij een of twee keer per week trainen? Of breidt het project het aanbod uit met een toernooi, eens in de zoveel weken? Is er potentie en ruimte voor een extra walking football-groep? Moet de begeleider een cursus volgen?

Bij elke vereniging kunnen de wensen en ambities weer anders zijn. Daarom adviseren we je het aanbod af te stemmen op de behoefte van de deelnemers en de begeleiding. De evaluatie van de eerste fasen in het project is belangrijk om met elkaar te bespreken wat er beter kan. In die evaluatie spelen de kernwaarden van het concept altijd een rol. Voor alle facetten van de spelvorm raden we de initiatiefnemers, begeleiders en deelnemers aan de volgende waarden in het achterhoofd te houden: verantwoord bewegen, meedoen, zelfredzaamheid en sociale activatie.

Wat kan er beter in de communicatie? Hoe betrekken we de omgeving van de vereniging er beter bij? Hoe zorgen we voor differentiatie in de trainingen voor de verschillende fysieke niveaus? Hoe verdelen we de taken efficiënt in de groep? Hoe stemmen we het project binnen de vereniging af? Hebben we nog ondersteuning nodig van andere walking football-teams uit de regio? Met welke andere organisaties willen we nog samenwerken? Hebben we sponsoring nodig?

Het is een greep uit de vragen die gesteld kunnen worden bij stap 10. Het advies aan deelnemers en begeleiders is om deze vragen in deze fase als collectief door te nemen. Om zo met elkaar te evalueren en de start een goed vervolg te geven.

"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 zes man en mede door alle publiciteit is de groep gegroeid naar achttien man. We trainen op donderdagochtend, een uur lang. Voor de training drinken we een kopje koffie en na de training is er een lunch. Beide zijn bekostigd door de club. Dit wordt gedekt uit de contributiebijdrage van spelers, wij hanteren daarvoor 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 partijspel mag er alleen gewandeld worden. Daar ben ik als trainer heel streng in. We hebben al een paar keer tegen andere walking football-teams gespeeld. Dat was leuk maar wij houden het verder recreatief: hoe competitiever het wordt hoe groter de kans op blessures.

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 v.v. DOVO

"Ik ben met vervroegd pensioen en ik voelde dat ik mijn lijf moest onderhouden. Dus ik was op zoek naar wat ik kan doen. Ik ben een keer op een woensdagmiddag bij Telstar walking football gaan kijken. In eerste instantie schrok ik een beetje, want ik dacht: er zitten wel hele oude mannetjes tussen. Maar ze liepen allemaal op de juiste plek. Ik was als een kind zo blij dat ik dit gevonden had, het was precies waar ik naar op zoek was."

Nardi Odijk, deelnemer walking football bij Telstar

FASE 5

DOORONTWIKKELING EN KWALITEITSSLAG

Hoe zorgt een vereniging ervoor dat walking football niet na een enthousiast begin een stille dood sterft? Ofwel, hoe zorg je voor continuïteit in walking football? In deze laatste fase, de vervolgstappen en kwaliteitsslag, geven we voorbeelden van manieren om de positie van walking football in de vereniging te verstevigen. Daarnaast bevat deze fase tips over hoe de kwaliteit in het project te verhogen.

Deze fase staat in directe relatie tot fase vier het stappenplan. Na de evaluatie van de behoeften om het project verder te brengen, kan een plan worden gemaakt om dat te vertalen naar de praktijk. Verbeterslagen kunnen liggen op alle facetten van het project: kwantiteit, kwaliteit van het aanbod, geld, randvoorwaarden, differentiatie voor de deelnemers, begeleiding, kennis, samenwerkingen en het sociale aspect.

Het doel van deze fase is het structureel en kwalitatief aanbieden van een leven lang voetbal door de vereniging. Kortom: doorlopend walking football aanbieden.

Stap 11 Doorlopend walking football

Door ouderdom zijn ook verstkote walking footballers uiteindelijk genoodzaakt te stoppen. Aanwas van nieuwe spelers is dus cruciaal voor de continuïteit in het project. Ook hier geldt: werf eerst dichtbij voor nieuwe deelnemers. Bij vrienden, familie en kennissen van deelnemers, opa's, vrijwilligers, enzovoorts. Een van de manieren om nieuwe spelers 'buitenshuis' te vinden is door samenwerkingen 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 in de buurt. De vereniging kan de instellingen helpen door bijvoorbeeld promotiemateriaal achter te laten, zodat ze dat op kunnen hangen of aan 60-plussers kunnen uitdelen.

Denk daarnaast aan samenwerkingen met andere verenigingen of met het gemeentelijk sportbedrijf. Een andere mogelijkheid is om 60-plussers via niet-voetbalactiviteiten kennis te laten maken met de vereniging en met walking football. Bijvoorbeeld door een computercursus of hulp-bij-administratie-workshop te organiseren. Er zijn binnen de vereniging vast en zeker leden die deze

activiteiten kunnen en willen organiseren en begeleiden. 'Bekend maakt bemind'. Het is dus als walking football-groep belangrijk om het gezicht te laten zien en betrokkenheid te tonen in 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 of een 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 zich 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, enzovoorts. En communiceer hierover actief binnen de vereniging en in de groep van walking footballers.

Om de kwaliteit van het aanbod omhoog te brengen is het advies om uitwisselingen te organiseren met andere walking football-teams. Door in de doelgroep onderling met elkaar in contact te komen, bestaat de mogelijkheid om kennis uit te wisselen. Dat kan kennis zijn over oefenvormen, manieren van sociale activatie of andere praktische onderdelen. Speel af en toe een potje tegen een walking football-team uit de buurt en deel daarbij de ervaringen. Ook de organisatie of deelname aan regionale evenementen kunnen daarin helpen. In de praktijk zien we dat veel deelnemers uit de doelgroep in andere projecten willen helpen. Bijvoorbeeld door tijdelijk spelers uit te wisselen zodra bij een project een tijdelijk tekort optreedt.

Begeleiders kunnen kennis bijschaven door een cursus voor het programma te volgen. De cursussen bieden ook de mogelijkheid om als begeleiders onderling ervaringen en tips uit te wisselen. Om daarmee het aanbod voor de deelnemers uit te breiden en af te blijven wisselen in de oefenstof.

Het gesprek over de randvoorwaarden voor het project kan gevoerd blijven worden met het bestuur van de vereniging, de gemeente, lokale welzijnsinstellingen en commerciële organisaties. Een blik blijven richten buiten de grenzen van de vereniging helpt in het vinden van een sponsor of het mogelijk maken van een nieuw evenement. Dit versterkt de lokale verankering van het project en de betrokkenheid van de gemeenschap bij de club.

"We begonnen met een klein clubje dames uit het dorp. Maar nadat we op TV Noord waren geweest, kregen we ook aanmeldingen vanuit de regio. Inmiddels hebben we een groep van veertien vrouwen."

Jan van Woudenberg, initiatiefnemer walking football s.v. Bedum. Bij die club ontstond het eerste Nederlandse walking football-project voor dames.

"Ouderenproblematiek is over het algemeen wijk gebonden. Je kunt in steden eenvoudig aanwijzen in welke wijken het speelt. Met de komst van de nieuwe WMO-wet verschuiven er steeds meer zorgtaken naar de gemeente. Zij zijn zoekende, zeker naar dagbestedingsvormen."

Verenigingen kunnen daarop inspelen door hun aanbod kenbaar te maken bij de gemeenten. Dat kan zelfstandig, maar beter nog in samenwerking met een buurtsportcoach of een sociaal wijkteam. Een vereniging speelt namelijk van oudsher 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."

Jens Dijkstra, projectmanager Stichting Sportwijk Nijlân



DEEL
4

**Ondersteuning door
de KNVB**

DEEL 4 **ONDERSTEUNING DOOR DE KNVB**

De KNVB staat voor een kwalitatief voetbalaanbod voor elke doelgroep. Dit houdt in dat we ondersteuning bieden aan verenigingen om het voetbalaanbod op peil te houden of te brengen. Dat geldt ook voor de spelvorm walking football.

Onze doelstellingen voor het programma zijn divers en gelden als uitgangpunten in onze ondersteuning. De KNVB streeft naar een landelijke dekking waarin minimaal vierhonderd clubs het programma aanbieden. Daarin hechten we veel waarde aan de bereikbaarheid: minimaal 90% van de deelnemers moet op maximaal 15 kilometer reisafstand deze vorm kunnen spelen. En bij voorkeur bieden clubs het programma aan conform het gedachtegoed.

Op termijn willen we doorgroeien naar 10.000 deelnemers in Nederland, met de doelstelling om ook meer vrouwen aan het programma te laten deelnemen. We gaan voor het verhogen van de kwaliteit door opleidingen aan te bieden voor de begeleiders: trainers, experts en spelbegeleiders. In het verhogen van die kwaliteit zien wij ook een rol weggelegd voor de BVO's. Wij gaan er, samen met de Eredivisie CV, voor dat zo veel mogelijk Nederlandse BVO's betrokken raken en fungeren als vliegwiel in het programma. Verder zetten wij in op een toename van het aantal vrijwilligers bij de Nederlandse clubs.

We hebben een uitgebreid netwerk van verenigingsadviseurs. Deze professionals zijn in dienst van de KNVB en bieden hulp voor allerlei vraagstukken bij voetbalverenigingen. Zodra een vereniging met vragen zit over de spelvorm walking football, kunnen de verenigingsadviseurs van waarde zijn. Door direct oplossingen te bieden, advies te geven, verbindingen te maken of te verwijzen naar informatie bij de KNVB.

We proberen de verenigingsadviseurs zo dicht mogelijk bij de verenigingen te laten staan. Clubs die van deze adviseurs hulp nodig hebben over de spelvorm walking football kunnen dus altijd aankloppen. De adviseurs staan in alle fasen van een project tot de beschikking van de clubs. Dus zowel in de opstartfase als in de fase van doorontwikkeling van een walking football-project. Door

jouw verenigingsnaam op de volgende webpagina in te vullen, kom je erachter welke verenigingsadviseur in jouw regio actief is: <https://www.knvb.nl/assist-bestuurders>.

Ook bieden wij een kennispagina op onze website. Op www.knvb.nl/walkingfootball zorgen we ervoor dat praktische informatie over walking football gebundeld is. Verhalen uit de praktijk, de spelregels en nog meer informatie is terug te vinden op die locatie. Ook publiceren wij hier regelmatig landelijk nieuws over de spelvorm. Het kennisplatform biedt bovendien informatie over opleidingen voor de spelvorm.

Door nauw in contact te staan met de doelgroep en de clubs proberen wij het aanbod van een zo hoog mogelijk niveau te laten zijn. Kortom, wij komen graag met jou in contact over de ontwikkeling van walking football!

Voor meer informatie kun je altijd terecht op www.knvb.nl/walkingfootball.nl en www.oldstars.nl. Mailen kan ook: walkingfootball@knvb.nl.

KONINKLIJKE NEDERLANDSE VOETBALBOND

Woudenbergseweg 56-58 3707 HZ Zeist
Postbus 515 3700 AM Zeist

t 0343 49 92 11

f 0343 49 91 99

e www.knvb.nl/walkingfootball.nl
www.oldstars.nl
walkingfootball@knvb.nl

COLOFON**HANDLEIDING WALKING FOOTBALL**

Samen voor een leven lang voetbal

Content:

SPORTMEDIA
NEDERLAND

Vormgeving:

Studio Wesseling

Copyright © KNVB

Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever

