



Dossier Informativo: Walking Football en Sevilla

¿Qué es el Walking Football?

El Walking Football (Fútbol Caminando o Fútbol a tu ritmo) es una variante del fútbol tradicional diseñada específicamente para ser menos exigente físicamente. Se juega y se mantiene el mismo ritmo que el fútbol, pero con una regla fundamental: **está prohibido correr**. Esta adaptación permite que personas de todas las edades, especialmente adultos, mayores o aquellos con problemas de movilidad, puedan disfrutar del deporte.

El walking football en España: Un ecosistema deportivo en expansión para el envejecimiento activo.

La aparición del walking football —o fútbol andando— en el panorama deportivo español constituye uno de los fenómenos más significativos en la intersección entre las políticas de salud pública, la integración social de la población senior y la evolución del fútbol tradicional hacia modalidades inclusivas. Lo que comenzó como una adaptación recreativa en el Reino Unido en el año 2011 ha encontrado en España un terreno fértil para su desarrollo institucional, impulsado inicialmente por comunidades de residentes extranjeros en zonas costeras y, posteriormente, por la profesionalización a través de las fundaciones de clubes de élite de La Liga. En nuestra ciudad, fue impulsado por el Real Betis Balompié, a través de su Fundación.

El presente informe detalla exhaustivamente la estructura, la normativa, el impacto clínico y la proyección de esta disciplina en el territorio nacional, analizando cómo España se ha posicionado no solo como un practicante activo, sino como el epicentro organizativo del walking football europeo.

El crecimiento de esta modalidad deportiva está siendo exponencial: hoy se practica en más de 80 países bajo la tutela de la Federation of International Walking Football Associations (FIWFA), y en España ha permeado desde los polideportivos municipales hasta las ciudades deportivas de clubes centenarios como el Athletic Club, la Real Sociedad o el Real Betis. Esta evolución responde a una necesidad demográfica crítica en un país con una de las esperanzas de vida más altas del mundo, donde el envejecimiento activo se ha convertido en una prioridad para los sistemas de salud regional. El walking football ofrece una solución técnica a la pérdida de facultades físicas, permitiendo que el individuo mantenga el vínculo emocional con el fútbol sin los riesgos inherentes al impacto y la alta velocidad.

Estructura de gobernanza y organismos rectores

En la actualidad, el walking football opera en un ecosistema de colaboración con un fuerte componente asociativo y creemos que la Federación Sevillana de Fútbol, sería un aliado estratégico fundamental para ordenar, fomentar y facilitar la participación de más personas en este deporte.

La Federation of International Walking Football Associations (FIWFA)

La FIWFA actúa como el órgano rector mundial y la voz global del deporte, estableciendo las reglas del juego y los estándares internacionales para competiciones de naciones. Su misión principal es promover el fútbol como una herramienta de fitness y diversión accesible para todos, bajo la premisa de que "si puedes caminar, puedes jugar". En España, la influencia de la FIWFA es determinante para la validación de torneos internacionales, como el World Nations Cup (WNC) y el European Nations Cup, delegando en entidades nacionales para la coordinación logística.

Spain Walking Football (SWF)

Como entidad de coordinación nacional, Spain Walking Football desempeña un papel fundamental en la centralización de datos, la gestión del equipo nacional (Team Spain) y la promoción del deporte a través de redes de contacto y formación de entrenadores y árbitros. Esta organización ha sido la responsable de obtener los derechos de sede para grandes eventos internacionales y facilita un mapa interactivo para que los nuevos jugadores encuentren clubes cercanos en ciudades como Madrid, Barcelona, Sevilla y Málaga.

El papel de las Fundaciones de La Liga

Un factor diferenciador del modelo español es la implicación directa de las fundaciones de clubes profesionales. La Fundación Athletic Club, por ejemplo, ha integrado el walking football como un pilar de su estrategia de responsabilidad social, acumulando más de 1.300 horas de entrenamiento para mayores de 50 años en sus instalaciones de Lezama. Hace unos días, la Fundación Real Betis, ha vuelto a retomar esta modalidad integrándola en su organización.

El proyecto del fútbol caminado en Sevilla

Sevilla se ha consolidado como uno de los focos principales del *walking football* en España, contando actualmente con 9 equipos (7 clubes) compuestos por equipos +50, equipos +60, equipos femeninos y equipos mixtos. Nos ponemos a disposición de la federación sevillana para dar visualización y mostrar la modalidad allá donde haya clubes interesados en conocerla.

Es fundamental contar con la colaboración de la Real Federación Andaluza de Fútbol, a través de la delegación de Sevilla. Nuestro objetivo es poder contactar con los equipos de la Federación para informar de los beneficios del fútbol andando como actividad deportiva y social. Creemos que para muchos futbolistas que van dejando la actividad por la edad y condición física, es una nueva oportunidad para seguir haciendo deporte.

Nos ponemos a disposición para organizar algunas actividades y jornadas para explicar las características de esta modalidad deportiva. Así como planificar partidos de exhibición.

Hoy en día, sin ayuda de ninguna administración, clubes, federación, etc., somos centenares de personas practicando el fútbol caminando en Sevilla. Somos la provincia en España con más equipos. Estamos viendo el crecimiento en otras provincias y regiones de España. Es por ello que con el respaldo de la Federación, este proyecto crecería de forma exponencial y estaría a la altura de una ciudad que siente una gran pasión por el fútbol.

A continuación, se detallan los clubes más destacados de la capital hispalense:

Clubes principales en Sevilla

- **CD Walking Betis (equipos masculinos, femeninos y mixtos)**
- **CD Íberas Sevilla (equipo femenino)**
- **CD Walking Fútbol Híspalis (equipo masculino)**
- **CD Walking Balompié de Sevilla (equipos masculinos, femeninos y mixtos)**
- **CD Correr es de Cobardes Balompié (equipo mixto)**
- **CD La Rotonda Walking Football. (equipo masculino)**
- **Fundación Real Betis Walking Football ((equipo mixto)**

Eventos y torneos internacionales en Sevilla durante el 2025-26

El año 2025 marcó un hito con la celebración de varias segundas ediciones y la incorporación del deporte a eventos municipales:

- **Walking Football en la Velá de Santa Ana (22 al 24 de julio):** Por primera vez, esta disciplina se integró en la programación deportiva de la Velá de Triana. Se

celebraron encuentros los días 22, 23 y 24 de julio a las 20:00 horas en el Centro Deportivo Vega de Triana.

- **II Torneo Walking Betis (25 de octubre):** Organizado por el CD Walking Betis en el Centro Deportivo Bellavista, este evento se celebró como homenaje a José Enrique Hernández.
- **II Torneo Internacional de Walking Football Ciudad de Sevilla (22 de noviembre):** Tuvo lugar en las instalaciones del IMD en la Vega de Triana. Fue organizado por los clubes Íberas Sevilla y Walking Fútbol Hispalis, contando con la participación de equipos de Portugal, Francia e Inglaterra.
- **I Torneo Internacional de Walking Football de Navidad de Sevilla (7 de diciembre):** Celebrado por el equipo Walking Balompié de Sevilla con 18 equipos participantes: AS Roma, Marbersula, CD Walking Betis, Benalmadena, Iberas, Rayo Majadahonda, San Fernando, Úbeda, Walking Balompie, Ibarburu, Marbella, Rota, Timanfaya, Getafe, Valle de Milhacos, Navarro FC, La Rotonda y los vencedores de esta edición, la UD Lanzarote. También hubo una exhibición de los veteranos del Betis y Sevilla jugando al walking football.
- **Promoción en Arcena** por parte de Iberas y Walking Fútbol Hispalis.
- **Competiciones Internacionales con participación sevillana.**



Reglas Clave

Aunque las reglas pueden variar ligeramente según la organización o la liga, estas son las normas más comunes que definen el Walking Football:

La mecánica de la caminata y la prohibición de correr

La regla más importante es la prohibición de correr. Técnicamente, se define la caminata como un movimiento en el que al menos un pie debe estar siempre en contacto con el suelo. Los árbitros, formados bajo estándares internacionales de la WFA, tienen la potestad única para interpretar esta infracción. Cualquier jugador que sea detectado trotando o corriendo, ya sea con o sin el balón, es sancionado con un

tiro libre indirecto para el equipo contrario. Algunas variaciones regionales permiten un "trote leve" en espacios vacíos si no se tiene la posesión, pero el sprint o la carrera agresiva son penalizados universalmente.

Limitaciones de contacto y altura del balón

Para minimizar el riesgo de fracturas y traumatismos, el contacto físico es inexistente o mínimo. Están terminantemente prohibidas las entradas deslizantes (*tackles*) y las cargas por la espalda. Asimismo, el balón no debe jugarse por encima de una altura determinada, generalmente fijada en el travesaño de la portería o a una altura de 1,80 metros, dependiendo de la normativa local aplicada. Esta restricción elimina el juego de cabeza, protegiendo a los jugadores de conmociones y tensiones cervicales, y obliga a un juego de pases rasos que fomenta la técnica y la visión de campo.

El sistema de toques y la "Tarjeta Azul"

Para evitar que jugadores con mayor capacidad física monopolicen la posesión, muchas ligas españolas —como la de Barcelona o Sevilla— aplican la regla de los tres toques. Un jugador puede dar un máximo de tres toques consecutivos al balón antes de que otro compañero deba intervenir; un cuarto toque se considera infracción.

Una innovación disciplinaria importante es el uso de la tarjeta azul. Esta funciona como un "sin-bin" o castigo temporal, donde el jugador debe abandonar el campo por un periodo (habitualmente 2 o 3 minutos) tras acumular faltas menores o comportamiento irrespetuoso, permitiendo que el equipo se reorganice sin la expulsión definitiva que conlleva una tarjeta roja.

Comparativa de formatos de torneo en España 2026

Los torneos previstos para 2026 en España, como la Iberian International Cup, ofrecen diversos formatos para dar cabida a la diversidad de clubes europeos que visitan el país.

Formato	Jugadores	Reglas de Toque	Portero	Altura Balón
WFA Standard	6 vs 6	Ilimitado	Sí	Altura del travesaño
SWT / KNVB Rules	7 vs 7	3 Toques	Variable	Por debajo de la cadera
Mallorca English	6 vs 6	Reglas WFA	Sí	Travesaño

Mallorca Dutch	6 vs 6	Reglas KNVB	No	Por debajo de la cadera
-----------------------	--------	-------------	----	-------------------------

Beneficios del Walking Football

La participación regular en el Walking Football ofrece numerosos beneficios:

Categoría	Beneficio	Descripción
Salud Física	Mejora Cardiovascular	Aumenta el ritmo cardíaco de forma controlada, mejorando la salud del corazón y los pulmones.
	Fortalecimiento Muscular	Ayuda a mantener la fuerza y la masa muscular en las piernas.
	Mejora de la Movilidad	Aumenta la flexibilidad y reduce el dolor articular.
Salud Mental y Social	Reducción del Estrés	La actividad física es un conocido reductor del estrés y la ansiedad.
	Socialización	Combate la soledad y promueve la formación de nuevas amistades.
	Sentido de Comunidad	Fomenta un fuerte sentimiento de pertenencia a un grupo.

Información bibliográfica y prensa.

walkingbetis.com

[Walking Betis – Un gran club de amantes del futbol](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

walkingfootball.com

[Walking Fútbol Hispalis - Walking Football Hub | Find Local Walking ...](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

youtube.com

[II TORNEO INTERNACIONAL WALKING FOOTBALL CIUDAD DE SEVILLA - CAMPO 1](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

walkingfootballspain.com

[Walking Football Spain – Walking football for the over 50s in Benalmadena](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

walkingfootballspain.com

[About WFS Club - Walking Football Spain](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

diariodesevilla.es

[El fútbol caminando llega a Sevilla por medio del CD Walking Betis](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

spainwalkingfootball.com

[Spain Walking Football](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

spainwalkingfootball.com

[SPAIN WALKING FOOTBALL SCOOPS EUROPEAN CUP HOSTING RIGHTS](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

fiwfa.org

[FIWFA - Walking Football World Cup: International Walking Football](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

fundazioa.athletic-club.eus

[Walking Football | Athletic Club Foundation](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

realsociedad.eus

[Walking Football - Real Sociedad](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

mdpi.com

[Walking Football Programme for Elderly People: Study Protocol - MDPI](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

infobae.com

[Jugar Fútbol caminando, una práctica con respaldo científico que conquista a miles de adultos en todo el mundo - Infobae](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

fundazioa.athletic-club.eus

[Walking Football | Fundación Athletic Club Fundazioa](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

[eldiario.es](#)

[Está prohibido correr, no hay portero y los equipos pueden ser mixtos: el 'Walking Football' llega para quedarse - El Diario](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

[wfbarcelona.cat](#)

[Walking Futbol Barcelona: Home inicial](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

[el tiempo.com](#)

[Video | España puso a rodar el 'walking football', una variante de juego que se adapta para cualquier edad y condición física - ELTIEMPO.COM](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

[mallorca-tournament.com](#)

[Reglas de los partidos Torneo de Walking Football 2026 - Mallorca-tournament.com](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

[static1.squarespace.com](#)

[Walking Football 2026 - Squarespace](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

[walkingfootballspain.com](#)

[Rules & Code - Walking Football Spain](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

[walkingfootballspain.com](#)

[Rules of Walking Football](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

[geriatricarea.com](#)

[Walking Football: un deporte inclusivo para el envejecimiento activo - Geriatricarea](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

[wfbarcelona.cat](#)

[Home editable - Walking Futbol Barcelona](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

[spainwalkingfootball.com](#)

[The Iberian international cup is announced for September 2026 - Spain Walking Football](#)

[Se abre en una ventana nueva](#)

mallorca-tournament.com

[WALKING FOOTBALL RULES 2026 - Mallorca-tournament.com](http://mallorca-tournament.com)

[Se abre en una ventana nueva](#)

mallorca-tournament.com

[Torneos - Mallorca Football Tournament 2026](http://mallorca-tournament.com)

[Se abre en una ventana nueva](#)

ehu.eus

[Los beneficios de jugar al fútbol sin correr - Campusa - EHU](http://ehu.eus)

[Se abre en una ventana nueva](#)

elclasrozascf.es

[Walking Football - elclasrozascf](http://elclasrozascf.es)

[Se abre en una ventana nueva](#)

condadofutbol.com

[Camposol 8 a Side Walking Football Tournament 2026 - Condado Futbol](http://condadofutbol.com)

[Se abre en una ventana nueva](#)

pmc.ncbi.nlm.nih.gov

[Health-related effects of walking football in older adults: A real-world longitudinal study across a season comparing two age groups - PMC](http://pmc.ncbi.nlm.nih.gov)

[Se abre en una ventana nueva](#)

walkingfootball.com

[Spain To Host 2025 World Nations Cup Walking Football](http://walkingfootball.com)

[Se abre en una ventana nueva](#)

walkingfootball.com

[FIWFA European Nations Cup Of Walking Football Hosts Confirmed](http://walkingfootball.com)

[Se abre en una ventana nueva](#)

walkingbetis.com

[About - Walking Betis](http://walkingbetis.com)

[Se abre en una ventana nueva](#)

kissfm.es

[El 'walking football' para mayores crece en España - KISS FM](http://kissfm.es)

[Se abre en una ventana nueva](#)

walkingbetis.com

[II TORNEO INTERNACIONAL DE WALKING FOOTBALL CIUDAD DE SEVILLA](http://walkingbetis.com)

[Se abre en una ventana nueva](#)

walkingfootballspain.com
[Contact - Walking Football Spain](#)
[Se abre en una ventana nueva](#)

walkingbetis.com
[Noticias - Walking Betis](#)
[Se abre en una ventana nueva](#)

betismevoycontigo.es
[Real Betis - Me voy contigo](#)
[Se abre en una ventana nueva](#)

walkingbetis.com
[Equipos - Walking Betis](#)
[Se abre en una ventana nueva](#)

football-forward.com
[Betis Official Tryout 2025: La Plataforma Para El Talento Internacional - Football Forward](#)
[Se abre en una ventana nueva](#)

almeriaciudad.es
[Almería estrena 'Walking Fútbol', un deporte para disfrutar del balón, mixto y adaptado a los mayores](#)
[Se abre en una ventana nueva](#)

spainwalkingfootball.com
[News - Spain Walking Football](#)