Walking Football



Walking Football, auch Gehfußball genannt, ist eine entschleunigte Variante des klassischen Fußballs, bei der Rennen verboten ist. Gespielt wird meist in kleineren Teams und auf einem kleineren Spielfeld, wobei Technik, Taktik und Zusammenspiel wichtiger sind als Schnelligkeit und Ausdauer. Walking Football bringt Menschen unterschiedlichen Alters zusammen, die es ruhiger angehen lassen möchten, aber ein aktives und geselliges Hobby suchen.

Walking Football entstand 2011 in England. Als einer der Wegbereiter gilt der englische Fußballverein Chesterfield FC Community Trust, der ein Fußballangebot für ältere Menschen schaffen wollte. Die Idee war einfach: Fußball spielen, ohne laufen zu müssen, und dadurch auch im höheren Alter aktiv bleiben.

Das Konzept fand schnell Anklang. Immer mehr Vereine und Organisationen boten Walking Football an. Besonders Menschen ab 50 Jahren entdeckten diese Variante für sich, weil sie Bewegung, Teamgeist und die Freude am Fußball miteinander verbindet.

Ein wichtiger Schub kam 2014 durch einen britischen Fernsehwerbespot, der die neue Fußballvariante einem breiten Publikum vorstellte. In den folgenden Jahren entstanden zahlreiche Mannschaften und eigene Wettbewerbe. Auch international verbreitete sich die Idee, Fußball ohne Rennen und mit weniger Körperkontakt zu spielen.

Im Jahr 2016 wurde in England mit der Walking Football Association (WFA) ein eigener Dachverband gegründet, in dem laut Wikipedia 366 Clubs gelistet sind. Die WFA organisierte Anfang 2018 ein Nationalteam und schon im Mai des gleichen Jahres fand das erste Spiel gegen Italien statt.

Auch in Deutschland griffen etliche Vereine die Idee auf, darunter der FC Schalke 04, Werder Bremen und der VfL Wolfsburg. Der Deutsche Fußball-Bund e.V. (DFB) unterstützt Walking Football inzwischen als inklusive Freizeit- und Breitensportvariante. Heute können Menschen unterschiedlichen Alters und Leistungsstands gemeinsam spielen – aus Freude an der

Bewegung, für die eigene Fitness und aus sportlichem Ehrgeiz.

Obwohl die Sportart gelegentlich belächelt wird, ist sie laut Sportmedizinern ein optimales Herz-Kreislauf-Training, bei dem der Trainingspuls ideal im gesundheitsfördernden Bereich (60–70 % der maximalen Herzfrequenz) gehalten wird. Da taktisches Verständnis und präzises Passspiel wichtiger sind als Athletik, ermöglicht Walking Football ein langes, inklusives Sporttreiben bis ins hohe Alter.

Die Regeln sind einfach

Beim Walking Football steht der spielerische und gesundheitliche Aspekt im Vordergrund. Um Gelenke zu schonen und Verletzungen zu minimieren, gelten strikte Kernregeln.

Laufen ist verboten: Ein Fuß muss zu jedem Zeitpunkt den Boden berühren (keine Flugphase). Schnelles Gehen ist die maximale Geschwindigkeit. Härterer Körperkontakt ist verboten.

Das Spielfeld ist in der Regel 21 m × 42 m groß. Gespielt wird mit kleinen Teams, in der Regel hat jedes Team 6 Spieler. Der Ball darf nur bis Hüfthöhe gespielt werden (etwa 1 Meter Höhe).

Das Tor ist 3 Meter breit und 1 Meter hoch. Der Torraum (5 m × 3 m) darf nicht betreten werden. Einen Torwart gibt es nicht, aber auch kein Abseits.

Was brauchst du dafür?

Für Walking Football brauchst du nur eine überschaubare Grundausstattung. Da du auf einem kleineren Fußballfeld spielst und nicht rennen darfst, kannst du zunächst mit deiner normalen Sportkleidung anfangen. Teure Spezialausrüstung ist nicht erforderlich.

Den Fußball und weiteres Trainingsmaterial stellt normalerweise der Verein zur Verfügung. Für den Einstieg musst du deshalb meist keinen eigenen Ball kaufen. Falls doch: Er kostet zwischen 20 und 50 €.

Die Mitgliedsbeiträge unterscheiden sich je nach Verein. Manche Vereine verlangen für Walking Football einen normalen Mitgliedsbeitrag, andere bieten spezielle Tarife oder zeitlich begrenzte Schnupperangebote an. Eine Mitgliedschaft kann so zwischen 50 und 200 € im Jahr kosten.

Mein Tipp: Vereinbare zunächst ein Probetraining und frage nach dem Jahresbeitrag sowie möglichen Zusatzkosten. So kannst du Walking Football erst einmal ausprobieren, ohne gleich viel Geld auszugeben.

Ist das was für dich?

Walking Football ist ein passendes Hobby für dich, wenn du gerne Fußball spielst oder es schon immer einmal ausprobieren wolltest, ohne dich körperlich zu überfordern. Du solltest Freude an Bewegung, Ballgefühl und dem Zusammenspiel mit anderen haben.

Du musst weder besonders sportlich noch ein erfahrener Fußballspieler sein. Wichtig ist, dass du gehen kannst und dich auch bei leichter körperlicher Anstrengung wohlfühlst. Walking Football eignet sich besonders für ältere Menschen und für alle, die nach einer weniger laufintensiven Alternative zum klassischen Fußball suchen.

Wenn du Geselligkeit, Teamgeist und regelmäßige Bewegung schätzt, könnte Walking Football genau das Richtige für dich sein. Wenn du gesundheitliche Einschränkungen hast, solltest du vorher klären, ob die Belastung für dich geeignet ist.

Mein Fazit

Klingt Walking Football interessant für dich? Dann such dir einen passenden Verein in deiner Nähe, der Walking Football anbietet.

Am besten suchst du zunächst beim Deutschen Fußball-Bund e.V. (DFB). Dort findest du Informationen zum Walking Football, Hinweise auf Ansprechpartner in den Landesverbänden und hier dann auch unter „Vereine & Verbände“ eine Vereinssuche nach Postleitzahl.

Eine weitere Möglichkeit ist die Website Gehfußball Deutschland – Vereine. Dort findest du eine nach Regionen geordnete Übersicht von Vereinen, die Walking Football anbieten.

Hast du einen Verein gefunden, frage nach Trainingszeiten und einem kostenlosen oder unverbindlichen Probetraining. So kannst du herausfinden, ob die Spieler, die Trainingsbedingungen und die Atmosphäre zu dir passen.

Und falls du sagst: Ball ja, aber Walking Football wäre nicht so deins! Es gibt noch jede Menge andere Ballspiele, die für dich interessant sein könnten!