



**K!** Kävelyfutis

**Kävelyfutisopas**

## Kävelyfutisopas

**Rauni Koikkalainen,  
Aapo Kotkavuori  
ja Matias Sakko**

**Kustannustoimitus:**

Sanataika ky.,  
Taina Ruottinen

**Taitto:**

Sideways Studio,  
Timoteus Ojala

**Kuvat:**

Kukunori ry.



## Esipuhe

Kävelyfutis on hieno, matalan kynnyksen joukkueurheilulaji, jota jo kymmenet sosiaali- ja terveysalan järjestöt pelaavat ympäri Suomen. Kävelyfutis on kaunis peli. Kannustamme myös sinua kokeilemaan lajia ja lähtemään mukaan toimintaan!

Tämä opas tarjoaa tarvittavan lajiymmärryksen ja antaa ohjeita kävellyfutiksen joukkue- ja harjoitustoiminnan käynnistämiseen ja ohjaamiseen. Olemme yrittäneet pitää oppaan mahdollisimman yksinkertaisena ja tiiviinä. Kävelyfutistoiminnan käynnistäminen ja ohjaaminen on helppoa ja hauskaa! Aiempaa peli- tai valmennuskokemusta ei tarvita. Tärkeintä on iloinen ja rohkea asenne ja valmius kokeilla uutta.

Tässä oppaassa esitetyt ohjeet eivät ole kiveen hakattuja. Ne on tarkoitettu toiminnan tueksi, ja niitä saa soveltaa vapaasti parhaaksi katsomallaan tavalla. Tärkeintä kävellyfutiksessa on yhdessäolo ja hauskanpito! Jos kaikki viihtyvät harjoituksissa, toiminta on varmasti hyvää riippumatta siitä, oliko kentän rajat piirretty oikein tai unohtuiko osa säännöistä pelin tuoksinassa.

Peli-iloa kaikille toivottaen

**Aapo Kotkavuori**

Hankepäällikkö  
Kävelyfutis-hanke

# Sisälllys

## Esipuhe

### **Johdanto: Kävelyfutis – mitä ja miksi?.....4**

Kävelyfutis – matalan kynnyksen joukkuepalloilulaji  
Kävelyfutis sosiaali- ja terveysalan toiminnan tukena  
Lajin syntyhistoria  
Kävelyfutis-hanke lyhyesti

## **1. Valmistautuminen .....8**

### **Joukkue toiminta ja harjoitukset .....8**

Pelaajien kartoittaminen ja kutsuminen mukaan  
Harjoituspaikka ja -aika  
Harjoituksista tiedottaminen

### **Mitä kävelyfutista varten tarvitaan? .....10**

Paikka  
Pelaajat  
Pallo ja maalit  
Muut pelivarusteet

## **2. Peliohjeet .....12**

### **Ennen harjoituksia .....12**

Harjoituksen aluksi  
Lämmittelyt  
Harjoitteet

### **Säännöt ja pelaaminen .....14**

Säännöt  
Tavanomaiset peliryhmykset ja tavat pelata  
Pelimuunnelmia  
Muuta tärkeää  
Positiivinen palaute

### **Harjoitusten lopuksi .....17**

Loppuverryttelyt  
Seuraavista treeneistä tiedottaminen  
Keskustelut ja kiittäminen  
Kentän ulkopuolinen toiminta

## **3. Toiminnan vakiinnuttaminen .....18**

Rahoitus  
Järjestöjen välinen yhteistyö

# Johdanto

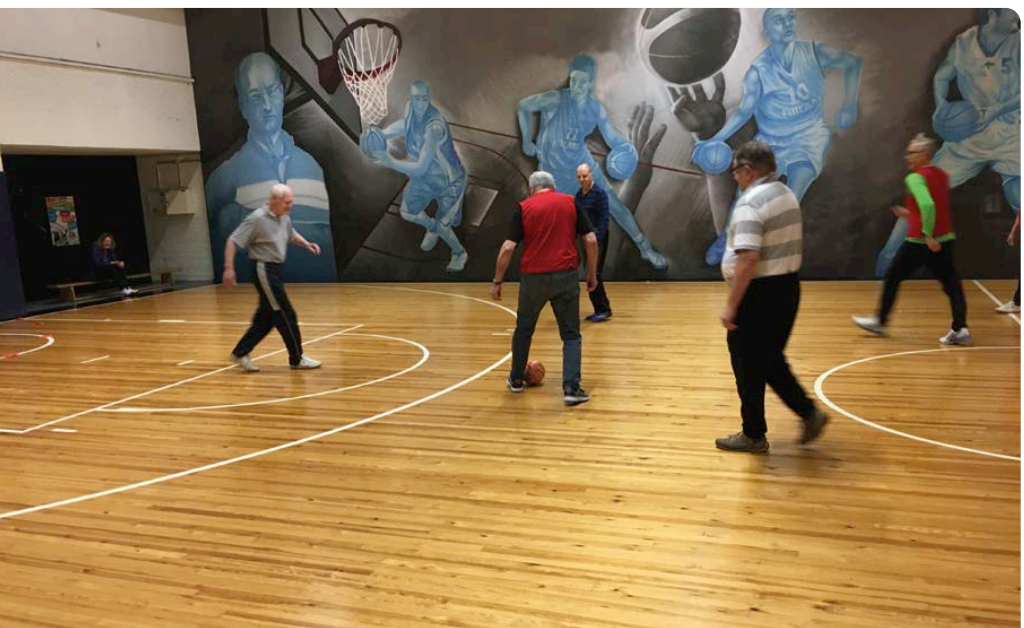
## Kävelyfutis – mitä ja miksi?

Kävelyfutis on jalkapallon pohjalta 2010-luvun alussa kehitelty joukkuelaji, jonka keskiössä ovat matala aloituskynnys ja saavutettavuus. Juoksu-, pääpeli- ja kontaktikieltojen myötä kävelyfutis on oiva liikuntamuoto ihmisille, joille perinteinen joukkueliikunta ei esimerkiksi vauhdin vuoksi sovellu.

**KÄVELYFUTIS – MATALAN KYNNYKSEN JOUKKUEPALLOILULAJI.** Lajin tarkoituksena on mahdollistaa joukkuepalloilu niille, joille juokseminen ja kovemmat kontaktit eivät sovellu. Lajin säännöt on kehitetty niin, että mahdollisimman monen olisi mahdollista pelata kävelyfutista. Suunnitellessanne joukkueenne pelitoimintaa miettikää aina, miten voitte

soveltaa lajia ja sen sääntöjä siten, että kaikkien halukkaiden olisi mahdollista osallistua. Sääntöjä ei tarvitse noudattaa kirjaimellisesti. Tarvittaessa kontaktit voidaan kieltää kokonaan, pallon korkeusrajoitusta voidaan madaltaa ja vauhtia hidastaa entisestään, jos tällä tavalla osallistumiskynnys saadaan matalammaksi.

Kävely on kevyempi muoto liikkua kuin juokseminen. Rauhallisemman pelitempoon ja vähäisten kontaktitilanteiden ansiosta laji on myös vaivatonta aloittaa. Toimintaan on helppo tulla mukaan, vaikka fyysinen kunto olisi heikko tai aiemmasta urheiluharrastuksesta olisi aikaa. Sääntömuutosten ansiosta pelaajien väliset taidolliset ja fyysiset tasoerot eivät korostu merkittävästi. Tällöin pelistä tulee tasaisempaa ja se on mielekästä ja hauskaa kaikille osallistujille. Kun jalkapalloa pelataan kävellen, joukkuepelin merkitys korostuu entisestään: itsekkäästi pelaaminen ei onnistu, vaan osallistujat joutuvat ottamaan toisensa huomioon.





### **KÄVELYFUTIS SOSIAALI- JA TERVEYS- ALAN TOIMINNAN TUKENA.**

Sosiaali- ja terveysalan organisaatioiden asiakkaille kävelyfutiksen hyödyt ovat moninaiset. Kävelyfutis edistää niin psyykkistä, fyysistä kuin sosiaalista hyvinvointia. Laji sopii lähes kaikille. Kävelyfutiksessa tittelit ja statukset jäävät taka-alalle ja perinteisessä ohjaaja-kuntoutuja-suhteessa oleva kuilu madaltuu tai muuttaa merkittävästi muotoaan. Mikäli yksittäinen vuoro kerää pelaajia useasta eri organisaatiosta, laji toimii myös hyvänä verkostoitumisen väylänä.

Kävelyfutis-hankkeen vuonna 2019 teettämän **pelaajakyselyn** mukaan kävelyfutiksen tärkeimpiä asioita olivat uudet pelikaverit, kunnonkohotus sekä raittius. 82 prosenttia kyselyyn osallistuneista kertoi saaneensa kävelyfutiksen myötä uusia pelikavereita. Vastaajista 81 prosenttia sanoi fyysisen kuntonsa kohentuneen ja 58 prosenttia raittiiden päivien lisääntyneen.

Kyselyssä tiedusteltiin myös, miten kävelyfutis on vaikuttanut pelaajan itse-tuntoon ja -tuntemukseen kentällä ja sen ulkopuolella. Reilut 90 prosenttia vastaajista koki, että uskallus ihmisten kohtaamiseen oli kasvanut harrastuksen myötä. 84 prosenttia oli oppinut luottamaan aiempaa enemmän omiin kykyihinsä. Myös merkityksellisten ihmissuhteiden määrä oli kasvanut (80 %), ja kävelyfutiksen lisäksi myös muun kuntourheilun määrä oli lisääntynyt (69 %).

*”Kävelyfutiksen myötä tuntuu, että osaan jotakin, kun kouluaikoina tunsin huononmuutta.”*

*”Ylitän itseni henkisesti sekä fyysisesti jokaisella harjoitus- ja pelikerralla.”*

*”Pidän kävelyfutiksen pelaamisesta hyvässä porukassa ilman suurempia paineita. Naiset ja miehet sopivat hyvin samalle kentälle.”*

(Kävelyfutis-hankkeen pelaajakysely, 2019)



**LAJIN SYNTYHISTORIA.** Nykymuodossaan kävelyjalkapalloa on pelattu vuodesta 2011 alkaen, jolloin Englannissa perustettiin yli 55-vuotiaiden liikuntaryhmäksi tarkoitettu Chesterfield Senior Spireites. Chesterfieldin johdolla ensimmäiset ottelet pelattiin kolme vastaan kolme -periaatteella ilman maalivahteja ja vailla tarkempia sääntöjä. Joukkueen suosio kasvoi kuitenkin nopeaan tahtiin, joten kenttäpelaajien määrää säädettiin ylöspäin ja lajille kirjoitettiin myös Englannin jalkapalloliiton ratifioimat viralliset säännöt. Vuonna 2018 Chesterfieldin kävelyfutisjoukkueen harjoituksissa kävi viikoittain yli 40 pelaajaa.

Ensimmäinen kävelyfutispeli pelattiin kuitenkin ennen kuin yksikään Chesterfieldin seniorijoukkueen pelaajista oli edes syntynyt. Tasan 88 vuotta sitten

Derbyn ja Crewen vanhoista rautatietyöläisistä muodostetut joukkueet kohtasivat Derbyn kaupungin jalkapallopöytästä, vuonna 1997 suljetussa Baseball Groundissa. Pääsyliput kustansivat kolme pennyä seisomapaikalle ja kuusi pennyä istumapaikalle. Yhteensä 1 500 uteliasta silmäparia kerääntyi paikalle kannustamaan näitä kahta joukkuetta, joiden pelaajista yksikään ei ollut 65:tä ikävuotta nuorempi.

Paikallinen sanomalehti Derby Telegraph kirjoitti 1–1-tasapeliin päättyneestä ottelusta seuraavasti:

*”Kaljut pääläet, valkoiset viikset ja punaiset kasvot olivat päivän sana. Pelasipa eräs miehistä silmälasit päässään. Pelaajien yhteenlaskettu ikä oli Derbyllä 741 ja Crewellä 733.”*



Derbyn ja Crewen kävelyjalkapallopeleistä tuli jokavuotinen perinne, kunnes vuoden 1936 jälkeen otteluiden järjestämisestä luovuttiin. Seuraava merkintä kävelyfutiksesta on Chesterfieldistä vuodelta 2011. Nykyään koko Ison-Britannian alueella toimii arviolta 1 200 kävelyfutisjoukkuetta. Tähän mennessä kävelyfutishistorian suurin tapahtuma on järjestetty Skotlannissa kesäkuussa 2019, jolloin Skotlannin mestaruusturnaukseen osallistui yli 700 pelaajaa.

Suomeen kävelyfutis rantautuikin juuri Skotlannista, jossa uusi kävelyfutiksen pelaajakunta nousi päihde- ja mielenterveystoipujien keskuudesta. Ensimmäiset sosiaalipsykiatristen yhdistysten kävelyfutiskokeilut alkoivat Suomessa vuonna 2017, ja keväällä 2018 käynnistyi Kuku-norin Kävelyfutis-hanke. Maamme ensimmäinen kävelyfutisturnaus, Kuku-nori Cup, pelattiin elokuussa 2018 Helsingin Brahenkentällä.

Tällä hetkellä, vuonna 2021, Suomessa on noin 35 kävelyfutisjoukkuetta ja toiminnassa on mukana noin 70 järjestöalan toimijaa.

**KÄVELYFUTIS-HANKE LYHYESTI.** Kuku-nori ry:n kolmivuotinen Kävelyfutis-hanke (2018–2020) on STEAn rahoittama hanke, jonka tarkoituksena on luoda sosiaalisen liikunnan edellytykset päihde- ja mielenterveystoipujille. Hanke avustaa sosiaali- ja terveysalan toimijoita kävelyfutistoiminnan aloittamisessa ja liittämässä osaksi organisaation toimintaa.

Tätä opasta ovat olleet luomassa Kävelyfutis-hankkeen työntekijät Rauni Koikkalainen, Aapo Kotkavuori ja Matias Sakko yhteistyössä järjestöjen ja lajin harrastajien kanssa, ja se on koottu hankkeen aikana nousseiden kysymysten ja kokemusten pohjalta.

Tämä opas on kirjoitettu päihde- ja mielenterveysalan toimijoille, jotka pohtivat sosiaalisen liikunnan lisäämistä osaksi kuntoutustyötään. Oppaassa käydään tiiviisti läpi kävelyfutistoiminnan organisoimisen eri vaiheet kiinnostuneiden pelaajien kartoittamisesta aina toiminnan vakiinnuttamiseen ja rahoittamiseen.



## 1. Valmistautuminen

Kävelyfutistoiminnan käynnistäminen on helppoa ja yksinkertaista. Sitä varten ei paljoa tarvita: välttämättömiä ovat vain pelaajat, pallo ja jokin sopiva paikka! Tästä luvusta löytyvät ohjeet siihen, mitä on syytä ottaa huomioon ennen ensimmäisiä harjoituksia.

### Joukkue toiminta ja harjoitukset

**PELAAJIEN KARTOITTAMINEN JA KUTSUMINEN MUKAAN.** Kävelyfutistoiminnan aloittaminen käynnistyy potentiaalisten pelaajien kartoittamisella. Kynnys uutuuslajin aloittamiseen voi olla aluksi korkea, ja yhden organisaation asiakaista kokonaisen treeniporukan koostaminen voi osoittautua hankalaksi. Siksi yhteistyö esimerkiksi lähialueen muiden

toimijoiden kanssa on toivottavaa. Myös riittävä informaatio oman talon sisällä korostuu varsinkin alkuvaiheessa.

Paras tapa kutsua pelaajia mukaan joukkueeseen on järjestää lyhyt infotilaisuus. Tilaisuudessa voidaan esitellä lyhyesti lajin idea ja säännöt, tavata henkilökohtaisesti joukkueeseen kutsuttavia sekä vastata heidän kysymyksiinsä. Ennen tilaisuutta kannattaa myös päättää paikka ja aika, jolloin lajia pääsee kokeilemaan. Näin lajista kiinnostuneille voidaan tarjota heti mahdollisuutta tutustua lajiin pelaamalla. Myös sosiaalisessa mediassa kannattaa mainostaa, jos joukkueenne kaippaa lisää pelaajia.

Kävelyfutisaiheisia videoita ja kuvia löydät kotisivuiltamme, ja niiden läpikäynti yhdessä pelaajien kanssa voi auttaa mahdollisen alkujännityksen lievittämi-



sessä. Asia konkretisoituu kuitenkin aina parhaiten näyttämällä ja kokeilemalla, ei kertomalla.

**HARJOITUSPAIKKA JA -AIKA.** Kävelyfutista voi pelata käytännössä millä tahansa tasaisella alustalla, johon kentän rajat ovat selkeästi merkittävässä. Mikäli pelaajien sitoutuminen on alussa kyseenalaista, voi olla perusteltua käydä esimerkiksi vaikkapa läheisessä puistossa pelaamassa ilman varattua ja maksettua vuoroa. Toiminnan vakiintuessa toistuvan, viikoittaisen vuoron varaaminen on kuitenkin suotavaa rutiinin muodostamiseksi.

Muun muassa Helsingissä, Oulussa ja Vantaalla kaupungin liikuntatoimi on lähtenyt tukemaan sosiaali- ja terveysalan järjestöjen kävelyfutistoimintaa tarjoamalla ilmaisia kenttävuoroja. Voit

kääntyä paikallisen liikuntatoimen puoleen ja tiedustella mahdollisuuksia yhteistyöhön.

#### **HARJOITUKSISTA TIEDOTTAMINEN.**

Harjoituspaikan ja -ajankohdan varmistuttua seuraa harjoituksista tiedottaminen. Yhteinen tiedotuskanava on hyvä sopia jo joukkuetta muodostettaessa. Perinteiset WhatsApp- tai tekstiviestiringit ovat edelleen käyviä tapoja pitää huolta siitä, että kaikki pelaajat ovat ajan tasalla harjoitusajoista. Jokaisen toiminnassa mukana olevan organisaation on hyvä valita joukostaan yksi vastuuhenkilö, joka pitää huolta oman talonsa väen informoinnista. Myös internetissä olevat kolmannen osapuolen palvelut, kuten nimenhuuto.com, ovat käteviä ja helppokäyttöisiä tapoja pitää kirjaa siitä, milloin treenataan ja ketkä pääsevät paikalle.



## Mitä kävelyfutista varten tarvitaan?

*Missä kaikkialla voi pelata? Tarvitseeko varata vuoro?*

**PAIKKA.** Kävelyfutiskenttänä voi toimia mikä tahansa paikka, jossa pelaaminen on turvallista ja johon voi merkitä selvästi kentän rajat. Suositeltavimpia pelialustoja ovat nurmi- ja tekonurmikentät, mutta myös hiekkakentät ja koulujen sisäliikuntasalit sopivat hyvin pelaamiseen. Olennaista on huomioida, että kenttä on muodoltaan suorakulmio. Suositeltu pelikenttä on pituudeltaan 25–50 metriä ja leveydeltään 16–35 metriä.

Pelitoimintaa aloitettaessa ei ole vielä välttämätöntä varata omaa harjoitusvuoroa. Kokeilemaan pääsee hyvin vaikka puistossa, jossa esimerkiksi puiston penkeistä tai kartioista voi tehdä maalit. Toiminnan vakiintuessa kannattaa tiedustella esimerkiksi kunnan liikuntatoimelta omaa harjoitusvuoroa.

*Kuinka paljon pelaajia tarvitaan? Mistä pelaajia voi löytää? Mistä voi löytää itselleen joukkueen?*

**PELAAJAT.** Jos harjoituksissa halutaan pelata, olisi paikalla hyvä olla vähintään kuusi pelaajaa. Tällöin voidaan pelata kolmen pelaajan joukkueilla niin, ettei kummallakaan joukkueella ole maalivahtia. Ilman maalivahteja pelattaessa maa-

lit kannattaa rajata riittävän pieniksi, jotta maalin puolustaminen onnistuu ilman maalivahtiakin.

Pelaajamäärälle ei ole ylärajaa. Yhtä aikaa kävelyfutispeleissä voi kentällä hyvin olla 10–20 pelaajaa hieman kentän koosta riippuen. Jos kentällä alkaa tulla liian ahdasta, kannattaa ryhmä jakaa joko kahteen erilliseen peliin tai ottaa vaihtomiehet käyttöön. Jos harjoituksissa on paikalla esimerkiksi 20 pelaajaa, voidaan pelata niin, että molemmissa joukkueissa on yhdellä kertaa kentällä kuusi kenttäpelaajaa ja maalivahti. Tällöin molemmilla joukkueilla jää kolme vaihtopelaajaa.

Vaihtopelaajien käyttäminen on usein järkevää, koska vaihdossa käyminen tarjoaa mahdollisuuden hengähtää hetkeksi ja juoda vettä. Vaihtopelaajia käytettäessä on kuitenkin tärkeää huolehtia siitä, että peliaika jakautuu kaikkien harjoituksissa mukana olevien kesken mahdollisimman tasaisesti.

*Millainen pallo on sopiva? Millaiset maalit soveltuvat kävelyfutikseen?*

**PALLO JA MAALIT.** Ulkokentällä pelatessa suositellaan käytettäväksi pallokokoa 5, mutta mikä tahansa pallo, joka ei aiheuta pelaajille loukkaantumisvaaraa, sopii pelaamiseen. Sisätiloihin sopii futsal-pallo. Pallon on oltava ehjä ja tarpeeksi kova. Jos mahdollista, harjoituksissa on hyvä olla mukana useita palloja harjoitteita ja lämmittelyjä varten. Kävelyfutiksessa suositellaan käytettäväksi jalkapallon juniorimaaleja tai käsipallomaaleja. Kun maalit ovat pie-

nemmät, maalivahtina pelaaminen helpottuu ja pelistä tulee tasaisempaa. Jos pelikentältä ei löydy juniori- tai käsipallomaaleja, maalit voi tarvittaessa merkitä kartioilla tai esimerkiksi repuilla tai pelikasseilla. Maalien puuttumista ei tarvitse pitää esteenä pelaamiselle!

*Tarvitseeko maalivahti hanskoja? Pitääkö hankkia säärisuojat ja jalkapallokengät?*

**MUUT PELIVARUSTEET.** Kävelyfutiksessa ei ole pelaajien pelivarusteiden suhteen muita rajoituksia kuin se, että pelivaatteet ja -varusteet eivät saa aiheuttaa vaaraa itselle tai muille pelaajille. Mitkä tahansa liikkumiseen ja pelaamiseen sopivilta tuntuvat vaatteet ovat hyvät kävelyfutikseen.

Halutessaan pelaajat voivat käyttää jalkapallokenkiä, säärisuojia ja maalivahdin hanskoja, mutta nämä eivät ole välttämättömiä. Säärisuojien käyttö on

kuitenkin suositeltavaa. Kävelyfutiksessa jalkoihin kohdistuvat osumat ovat harvinaisempia hiljaisemmän vauhdin takia, mutta on syytä muistaa, että myös kävellessä jalat voivat kopista yhteen.

Jos mahdollista, joukkueelle kannattaa hankkia peliliivit. Liivien avulla joukkueiden jakaminen ja erottaminen toisistaan harjoituksissa helpottuu ja pelistä tulee sujuvampaa. Jos joukkueella ei ole peliliivejä, voidaan sopia, että jokainen pelaaja ottaa vaalean ja tumman paidan harjoituksiin mukaan, jolloin joukkueet voidaan jakaa paitojen värin perusteella.

Jokainen osallistuja tuo oman juomapullon mukanaan. Mikäli harjoituspaikassa ei ole vesipistettä, kannattaa siitä mainita erikseen.

Vaikka kävelyfutiksessa onkin matala loukkaantumisriski, on harjoituksissa syytä pitää mukana myös ensiapulaukku, jossa on sidetarpeita (haavasiteet, laastarit, ihoteippi), puhdistusaine sekä jääpusseja.





## 2. Peliohjeet

Harjoitukset ja pelaaminen ovat harrastuksen ydin. Tästä luvusta löytyvät keskeisimmät asiat, jotka harjoituksia suunniteltaessa on hyvä ottaa huomioon. Alla käsitellyt asiat ovat kuitenkin vain ehdotuksia. Kävelyfutisharjoituksissa ei ole oikeaa ja väärää, vaan jokainen joukkue saa kehittää juuri itselleen sopivan toiminta- ja harjoituskulttuurin. Tärkeintä harjoituksissa on peli-ilo ja hauskanpito!

### Ennen harjoituksia

Pelinohjaaja suunnittelee harjoitukset etukäteen. Kun harjoitusten sisältö on mietitty etukäteen, kaikkien on mukavaa ja helppoa olla harjoituksissa. Ennen kaikkea etukäteen suunnittelu helpottaa pelinohjaajan omaa tehtävää. Harjoitusten sisältö voi yksinkertaisimmillaan

koostua alkulämmittelystä, pelaamisesta ja loppuverryttelystä. Riittää, että pelinohjaajalla on idea siitä, mitä alkulämmittelyssä tehdään, miten pelataan ja miten lopuksi verrytetään. Samaa harjoitussuunnitelmaa voi hyvin soveltaa pääpiirteissään viikosta toiseen. Aika ajoin on kuitenkin hyvä tiedustella pelaajilta, ovatko he tyytyväisiä harjoitusten rakenteeseen ja sisältöön.

**HARJOITUKSEN ALUKSI.** Ennen ensimmäisiä yhteisiä treenejä on hyvä varata riittävästi aikaa sääntöjen läpikäymiseen sekä määrittää joukkueen yhteiset arvot, joita voivat olla vaikkapa kannustaminen sekä muiden huomioon ottaminen ja kunnioittaminen. Osalle pelaajista kävelyfutis voi olla ensimmäinen harrastus, jonka aloittaminen jännittää kovasti. Siksi tapaaminen esimerkiksi toimipaikan

pihalla ja yhdessä harjoituspaikalle siirtymisen voivat olla varsinkin ennen ensimmäistä harjoituskertaa hyvä ratkaisu. Ohjaajan on hyvä huolehtia, että pelissä tarvittavat välineet ovat vuorolla mukana hyvässä kunnossa (esim. pallot täytettyinä ja liivit pestyinä) Tehtävää voi hoitaa myös muu joukkueen jäsen. Lisäksi ohjaajan, mieluiten yhteistyössä osallistujien kanssa, on hyvä laittaa pelikenttä valmiiksi ennen harjoitusten alkua (asetettava maalit paikoilleen ja merkittävä maalialue ja kentän rajat).

Harjoitusten alkajaisiksi on hyvä kerrata kävelyfutiksen keskeisimmät säännöt varsinkin silloin, jos kyseessä on ensimmäinen harjoituskerta tai ryhmään on saapunut uusia pelaajia. Sääntökertaukseen riittävät tässä oppaassa mainitut yleisimmät tilanteet.

**LÄMMITTELYT.** Alkulämmittely on tärkeä osa harjoituksia. Hyvin tehdyllä alkulämmittelyllä voidaan merkittävästi pienentää urheiluvammojen riskiä. Vaikka kävelyfutis on tempoltaan jalkapalloa rauhallisempi laji, saattaa pelatessa tulla kuitenkin yllättäviä tilanteita, joista voi aiheutua loukkaantumisia.

Esimerkiksi kävely, polvennostot, parkarajuoksu ja askelkyvykyt ovat sopivia tapoja lämmitellä kävelyfutista varten. On myös hyvin suositeltavaa ottaa pallot mukaan heti alkulämmittelyyn. Hyvä pallollinen lämmittely voi olla käveleminen ja syötteleminen pienryhmissä. Esimerkiksi perinteinen polttopallo toimii myös hyvänä alkulämmittelynä. Poltettavat voivat asettua esimerkiksi kentän keskikympyrään ja polttajat kentän reunoille. Lajinomaisuutta polttopalloon saadaan sillä, että heittäminen sijaan polttajat pot-

kaisevat palloa. Tärkeintä alkulämmittelyssä eivät ole yksittäiset liikkeet vaan se, että saadaan keho liikkeelle ja lämpimäksi kullekin sopivalla tavalla.

Joukkueen kesken voidaan myös sopia, että pelaajat suunnittelevat ja ohjaavat alkulämmittelyn vuorotellen. Näin saadaan vaihtelua harjoituksiin ja kaikki pääsevät osallistumaan halutessaan joukkueen toimintaan muutenkin kuin pelaamalla. Ideoita alkulämmittelyyn löytää helposti esimerkiksi YouTubesta kirjoittamalla hakukenttään football/soccer warm up. On hyvä kuitenkin ottaa huomioon, että joukkueessa voi olla myös pelaajia, jotka eivät halua ohjata alkulämmittelyä. Joukkueessa on hyvä olla tilaa jokaiselle olla oma itsensä ja osallistua itselle sopivalla tavalla – osallistujille tarjotaan mahdollisuuksia ottaa vastuuta ja toisaalta annetaan tilaa ja rauhaa.

**HARJOITTEET.** Suorituskeskeinen, tekninen harjoittelu ei ole keskeisessä roolissa kävelyfutiksessa. Pelinohjaajalta ei edellytetä aiempaa pelitaustaa tai laji-osaamista. Jos joukkueessa on pelaajia, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta jalkapallosta tai kävelyfutiksesta, on hyvä kuitenkin käyttää pieni osa harjoituksista siihen, että opetellaan jalkapallon perustaitoja: syöttämistä ja pallon haltuun ottamista, pallon kuljettamista ja laukaisemista. Jo auttava ymmärrys pallon käsittelystä ja kävelyfutiksen perustaidoista helpottaa huomattavasti pelaamista ja lisää pelin hauskuutta. Perustaitoja voi opettaa kuka tahansa, ja malleja näiden taitojen opettamiseen löytyy runsaasti YouTubesta, mm. Kävelyfutiksenkin YouTube-kanavalta.

# Säännöt ja pelaaminen

**SÄÄNNÖT.** Kävelyfutiksen sääntökirjan löydät osoitteesta [www.kävelyfutis.fi](http://www.kävelyfutis.fi). Voit myös tilata painetun version oppaasta olemalla yhteydessä kävelyfutiksen hanketyöntekijöihin. Yhteyshenkilöt löydät kotisivuiltamme.

Kävelyfutiksen säännöt ovat rakentuneet pitkälti perinteisen jalkapallon sääntöjen päälle, mutta myös eroja riittää. Tärkeimmät kävelyfutiksen erityispiirteet ovat juoksemisen, puskupallojen sekä kontaktien puuttuminen. Näiden sääntöjen tarkoituksena on mahdollistaa pelaamisen kaikille halukkaille madaltamalla aloituskynnystä sekä tekemällä pelaamisesta kaikille turvallista. Alla on esitelty sääntöjen keskeisimmät erot verrattuna jalkapalloon.

## NÄILLÄ SÄÄNNÖILLÄ PÄÄSET ALKUUN

- **Juokseminen on kielletty.** Kävelyfutiksessa ainoa sallittu etenemismuoto on kävely. Kävelyn määritelmänä on, että jommankumman jalan on säilytettävä koko ajan kosketus kentän pintaan. Jos pelaaja ottaa juoksuaskeleita, tuomitaan vastapuolelle epäsuora vapaapotku. Jos rike toistuu kolmannen kerran, tuomitaan vastapuolelle rangaistuspotku.
- **Kaikki jalkoihin kohdistuvat kontaktit ovat kiellettyjä.** Jos pelaaja palloa tavoitellessaan tai muuten osuu vastustajan jalkoihin, tästä tuomitaan vastustajalle epäsuora vapaapotku.
- **Palloa ei saa puskea päällä.** Jos pelaaja puskee palloa päällään, tuomitaan vastustajalle epäsuora vapaapotku paikasta, jossa pusku tapahtui.
- **Pallon tulee pysyä joka hetki maalin yläriman alapuolella.** Jos pallo potkaistaan tarkoituksellisesti ylärimaa korkeammalle, tuomitaan vastustajalle epäsuora vapaapotku sieltä, mistä potku lähti. Jos pallo vahingossa, esimerkiksi maalivahdin torjunnan seurauksena, kimpoaa ylärimaa korkeammalle, peliä jatketaan normaalisti.
- **Paitsioita ei käytetä.**
- **Sivurajaheiton sijaan käytetään sivurajapotkua.** Kun pallo ylittää sivurajan, peliä jatketaan sivurajapotkulla.
- **Edestakaiset pelaajavaihdot ovat sallittuja.**
- **Ainoastaan maalivahti saa pelata rangaistusalueen sisällä.** Kävelyfutiksessa maalivahdille on merkitty oma puolikaaren muotoinen maalivahdin alue. Maalivahti ei saa pelata tämän alueen ulkopuolella, eivätkä kenttäpelaajat saa pelata maalivahdin alueen sisällä. Jos maalivahti tulee alueensa ulkopuolelle tai oman joukkueen pelaaja menee maalivahdin alueelle, peliä jatketaan vastustajan epäsuoralla vapaapotkulla. Jos vastustajan pelaaja menee maalivahdin alueelle, peliä jatketaan epäsuoralla vapaapotkulla, jonka maalivahti saa antaa mistä tahansa maalivahdin alueen sisäpuolelta.

**TAVANOMAISET PELIRYHMITYKSET JA TAVAT PELATA.** Yleisimmin pelissä on kaksi vastakkain pelaavaa joukkuetta, joissa molemmissa on 5 kenttäpelaajaa sekä 1 maalivahti. Myös 4+1 ja 6+1 ovat varsin yleisiä virallisissa ottelutapahtumissa käytettäviä pelimuotoja.

Jos pelaajia on vähemmän, voidaan pelata ilman maalivahteja. Tällöin kannattaa käyttää mahdollisimman pieniä maaleja tai tehdä kartioista pienet maalit, jotta maalin tekeminen ei olisi liian helppoa. Jos pelaajia on paljon, kannattaa käyttää vaihtopelaajia tai jakaa ryhmä kahteen erilliseen peliin.



## PELIMUUNNELMIA

Tavallisen vapaan pelin lisäksi välillä voidaan käyttää joukkuetta pelillisesti tai sosiaalisesti kehittäviä pelimuunnelmia. Seuraavaksi esitellään muutama lisäsääntö, joilla voidaan kehittää joukkueen yhteispeliä ja edesauttaa sitä, että kaikki joukkueen pelaajat pääsevät osallistumaan peliin tasavertaisesti.

- **Kolmen kosketuksen peli**

Pelaajalla on käytössään kerrallaan yhteensä kolme kosketusta, joiden aikana syötön tai potkun on lähdettävä. Mikäli pelaaja koskettaa palloon useammin kuin kolme kertaa ilman, että pallo käy välissä muilla, seura rikkeestä epäsuora vapaapotku vastapuolen joukkueelle. Tämän pelimuodon tarkoituksena on pitää huoli siitä, että kaikki kenttäpelaajat pääsevät osallistumaan peliin eivätkä yksittäiset pelaajat voi hallita peliä mahdollisesta teknisestä ylivoimaisuudestaan huolimatta.

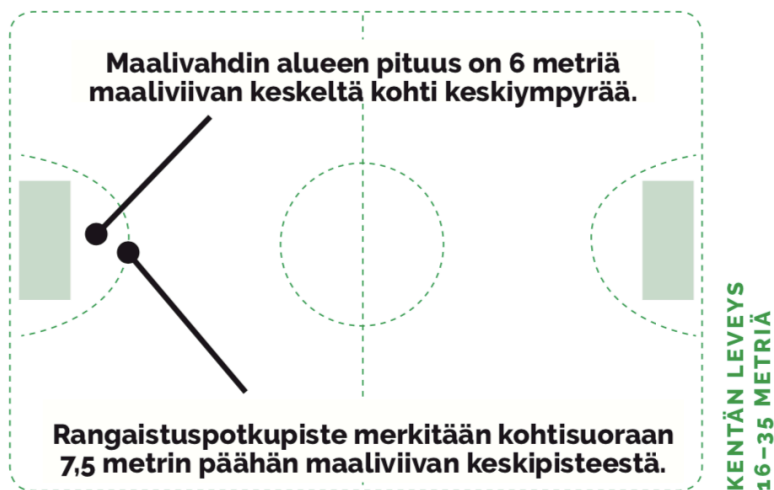
- **Pallon on käytävä jokaisella pelaajalla ennen maalintekoa**

Pallon on käytävä jokaisella joukkueen kenttäpelaajalla ennen maalintekoa yrittämistä. Tämä sovellus toimii parhaiten silloin, kun harjoitusten ryhmäkoko on pieni.

- **Suoraan syötöstä**

Maali hyväksytään vain, jos se on tehty ensimmäisellä kosketuksella. Pallo on siis potkaistava maaliin suoraan joukkueoverin syötöstä. Jos pelaaja ottaa pallon haltuun tai koskee siihen ennen maalintekoyritystä, hän ei voi tehdä maalia ennen kuin pallo on käynyt jollakulla toisella joukkueen pelaajista.

## KENTÄN PITUUS 25–50 METRIÄ



**MUUTA TÄRKEÄÄ.** Yhtäjaksoisesti kannattaa pelata korkeintaan 15 minuuttia kerrallaan. Tämän jälkeen on hyvä pitää pieni juoma- ja lepotauko. Näin kukaan ei väsy liiaksi ja loukkaantumisriski pysyy pienempänä ja peli mielekkäämpänä. Tunnin mittaisten harjoitusten aikana kannattaa pitää vähintään kolme lyhyttä juomataukoa.

Kun harjoituksissa pelataan, on tärkeää pyrkiä pitämään peli jouhevasti etenevänä kuitenkin siten, että sääntöjä noudatetaan ja peli pysyy turvallisena pelaajille. Harjoituksissa pelatessa on myös tärkeää, että joukkueet ovat riittävän tasaväkiset. Jos alkaa näyttää siltä, että toinen joukkue ei meinaa pärjätä, pelitauolla voi vaihtaa muutaman pelaajan joukkueesta toiseen voimasuhteiden tasaamiseksi. Näin peli on kaikille mielekkäämpää.

On myös hyvä, että valmentaja kertoo pelin aikana, mistä syystä esimerkiksi vapaapotku tuomittiin. Pelitilanteiden

sanoittaminen auttaa kaikkia ymmärtämään peliä paremmin.

Kävelyfutistreeneissä on keskeistä, että toisiin pelaajiin suhtaudutaan myönteisesti. Kaikki joukkue toiminnassa mukana olevat mahdollistavat hienon harastuksen toinen toisilleen. On tärkeää kunnioittaa toisia ja käyttäytyä hyvin. Tästä on hyvä keskustella yhdessä joukkueen kanssa. Jos tarpeen, aiheesta voi myös muistuttaa tasaisin väliajoin. Tärkeintä on kuitenkin oma esimerkki. Kannustetaan joukkue overeita niin onnistuneiden kuin epäonnistuneidenkin pelisuoritusten jälkeen! Valmentaja jakaa kannustusta ja kehuja molemmien joukkueen pelaajille riippumatta siitä, ovatko suoritukset olleet tuloksellisia.

**POSITIIVINEN PALAUTE.** Valmentaja tai ohjaaja innostaa esimerkiksi omalla auttaamalla oikeanlaisen rutiinin ja ilmapiirin syntymistä joukkueessa. Valmentaja kannustaa ja innostaa pelaajia eikä moiti tuomaria tai vastustajia. Onnistuneista



suorituksista tulee antaa aina positiivinen palaute ("Hyvä Pekka! Hieno veto!"), ja epäonnistuneesta suorituksesta, joka oli kuitenkin hyvä yritys, voi myös aina antaa positiivisen palautteen ("Hyvä yritys!"). Epäonnistuneen suorituksen jälkeen voi myös osoittaa tukea ja kannustusta ("Ei mitään! Kohta osuu!"). Harjoitusten päätyttyä valmentaja voi myös antaa loppupalautteen positiivisessa hengessä ("Olipa hyvät treenit! Olipa hauska pelata taas! Nähdään ensi viikolla!"). Rungas positiivinen palaute rakentaa myönteistä joukkuehenkeä, joka on hyvän kävelyfutisjoukkueen perusta.

## Harjoitusten lopuksi

**LOPPUVERRYTTELYT.** Loppuverryttelyn on hyvä olla lajinomaista ja helposti toteutettavaa, esimerkiksi pallon kanssa kävelyä ja kevyttä syöttelyä. Osana loppuverryttelyä voi olla myös tötsien, pallojen ja liivien kerääminen yhdessä. Jälkien siivoaminen lisää myös yhteistä vastuunottoa harjoituksista. Loppuverryttelyssä ei ole keskeisintä se, että liikkeet tehdään teknisesti oikein. Tärkeintä on, että harjoitusten jälkeen muistetaan liikkua vähintään 5–10 minuuttia kevyesti sekä ylä- että alavartaloa liikuttellen. Tyyli on vapaa. Tällä tavoin nopeutetaan harjoitusten rasituksesta palautumista ja ehkäistään vammojen syntymistä. Ideoita loppuverryttelyyn löydät halutessasi Kävelyfutiksen Youtube-kanavalta tai muilta jalkapalloon ja kävelyfutiseen keskittyneiltä Youtube-kanavilta.

**SEURAAVISTA TREENEISTÄ TIEDOTTAMINEN.** Joukkueella on hyvä olla jokin yhteinen tiedotuskanava, josta löytyvät tulevien harjoitusten aika ja paikka. Myös treenien lopuksi kannattaa mainita kaik-

kien pelaajien läsnä ollessa seuraavan harjoituskerran ajankohta.

**KESKUSTELUT JA KIITTÄMINEN.** Harjoitusten päätteeksi pelaajilla ja valmentajalla on hyvä tilaisuus keskustella pelin tapahtumista ja vaihtaa muuten vain kuulumisia. Sosiaalisuus ja yhdessäolo harjoitusten päätteeksi on keskeinen osa joukkue toimintaa.

Harjoituksista lähettäessä on hyvä kiittää valmentajaa ja joukkue tovereita harjoituksista. On tärkeää, että jokainen voi lähteä harjoituksista kotiin hyvillä mielin. Vaikka pelin aikana joukkue tovereiden ratkaisut, epäonnistuneet suoritukset tai sooloilut voivat aiheuttaa joskus turhautumista tai harmia, on harjoitusten ja pelin päätyttyä tärkeää muistaa, että joukkueessa pelaajat mahdollistavat toisilleen pelaamisen ja harrastuksen. Ilman pelikavereita ei olisi joukkuetta ja yhteistä harrastusta. Kiittäminen on hyvä tapa osoittaa, että arvostaa pelikavereita ja valmentajaa.

**KENTÄN ULKOPUOLINEN TOIMINTA.** Kävelyfutis on parhaimmillaan paljon muutakin kuin pelaamista. On hyvin suositeltavaa, että joukkueen pelaajat lähtevät harjoitusten jälkeen yhdessä kahville, syömään tai vaikka puistoon istuskelemaan. Harjoitusten jälkeen on mukava keskustella treenien tapahtumista, tutustua muihin ja syventää ystävyys suhteita, jotka voivat olla lopulta harrastuksen arvokkain ja kestävin anti. Vähintään kerran vuodessa kannattaa järjestää myös joukkueelle kauden päätäjät, joihin kokoonnutaan muistelemaan kulunutta vuotta ja viettämään yhdessä aikaa.

## 3. Toiminnan vakiinnuttaminen

Kun kävelyfutistreenit alkavat rullata viikosta toiseen ja harrastuksen ympärille on kerääntynyt sille vihkiytynyt ydinporukka, on syytä alkaa miettiä toiminnan vakiinnuttamista. Harrastuksesta voi koitua myös kustannuksia, mikä osaltaan nostaa kynnyistä toiminnan jatkumiselle niin organisaatio- kuin yksilötasolla.

**RAHOITUS.** Jos järjestöllänne ei ole varaa maksaa harjoitusvuorosta, kannattaa olla yhteydessä kunnan liikuntapalveluihin. Kävelyfutis-hankkeen työntekijät auttavat myös mielellään kuntayhteistyön käynnistämisesä. Järjestöt voivat hakea myös asiakkaille suunnatun toiminnan ylläpitämiseen rahoitusta. Tässä niistä muutama listattuna.

- **Tukilinja** ([www.tukilinja.fi](http://www.tukilinja.fi)). Tukilinja tukee apurahoillaan muun muassa mielenterveystoipujien harrastustoimintaa. Apurahoja voivat hakea yksityishenkilöt sekä yhteisöt. Henkilökohtaisia apurahoja voi hakea ympäri vuoden, ja niitä myönnetään kuukausittain. Yksityishenkilöiden apurahat ovat alle 5 000 euron suuruisia. Yhteisöille myönnettävät apurahat voivat olla tätä suurempiakin.

- **Suomen Palloliitto** (<https://www.palloliitto.fi/jalkapallopeliperhe/palloliitto/jalkapallo-saatio/avustukset>). Vuonna 2019 myönnettyissä avustuksissa Jalkapallo-Säätiön hallitus painotti muun muassa jalkapallo- ja urheilukulttuuria tukevia hankkeita. Esimerkiksi VPS-juniorit sai vuonna 2019 päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kävelyfutiksen kenttämaksuihin 1 500 euroa. VPS-junioreiden

kävelyfutisjoukkue toimii yhteistyössä Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen kanssa.

- **Sponsorit.** Rahoituksen lisäksi joukkue voi etsiä sponsoria, joka osallistuisi esimerkiksi peliasujen ja varusteiden kustannuksiin. Sponsorit voi olla vaikkapa paikallinen oman alueen yritys, jota voi lähestyä puhelimitse tai sähköpostilla. Yritykset ovat nykyään aiempaa halukkaampia tekemään yhteiskunnallista vaikuttamista, ja paikallisen kävelyfutisjoukkueen sponsorointi on potentiaalisesti hyvä ja myös vaivaton tapa yritykselle osallistua alueen kehittämiseen. Yritys voi myös vähentää sponsorikulut verotuksessaan. Peliasujen ja varustehankintojen hinta-arvioita kannattaa kysyä etukäteen, jotta mahdollista sponsoria lähestyttäessä voi esittää konkreettisia lukuja.

### JÄRJESTÖJEN VÄLINEN YHTEISTYÖ.

Peli on mielekkäämpää, kun harrastajapohja on vakaa ja laaja. Siksi eri organisaatioiden yhteistyö on alusta asti tärkeää, mutta korostuu toiminnan vakiintuessa. Jos mahdollista, kunnan liikuntapalvelut kannattaa pyytää alusta asti mukaan toimintaan. Kunnilla on usein mahdollisuus tarjota erityisliikuntaa varten kenttiä ilmaiseksi tai hyvin edullisesti.

Pelaajia on helpompi saada riittävästi harjoituksiin, kun mukana on useampi järjestö. On hyvin harvinaista, että harjoituksissa olisi liian paljon pelaajia. Runsas pelaajamäärä on kävelyfutistoiminnan

kannalta pelkästään myönteinen asia. Sen sijaan liian vähäinen pelaajamäärä syö toimintaan sitoutuneiden motivaatiota ja voi pahimmillaan johtaa toiminnan loppumiseen. Huolehtikaa siis siitä, että harjoituksissa on tarpeeksi pelaajia!

Esimerkkinä mainittakoon Oulu, jossa kävelyfutista lähdettiin kehittämään vuo-

sien 2018 ja 2019 taitteessa monen eri organisaation yhteistyönä. Mukana olivat Oulun kaupungin erityisliikunta, Klubitalo Pönkkä, Hyvän mielen talo sekä Oulun A-kilta. Ensimmäisissä harjoituksissa paikalla oli yli 30 lajista kiinnostunutta uutta pelaajaa.





# KUKUNORI

Kävelyfutis