

UEFA **FUTSAL**

**BEHERSK
BOLDEN!**



10

GRUNDE TIL AT SPILLE FUTSAL

1 Fordele

Futsal belønner de samme basale **færdigheder, taktikker** og kendskab til spillet som en udendørs kamp 11 mod 11.



2 Boldberøringer

Et statistisk studie, der har undersøgt forskellen mellem futsal og indendørsfodbold med bander, viser, at spillerne har **210% flere boldberøringer**.

"JEG SPILLEDE EN DEL FUTSAL, DA JEG VAR UNG. DET KUNNE JEG RIGTIG GODT LIDE. DET ER HELT SIKKERT, AT HVIS MAN HAR SPILLET MEGET FUTSAL, VIL DET OGSÅ KUNNE SES, NÅR MAN SENERE SPILLER FODBOLD PÅ EN ALMINDELIG BANE."

HULK

3 Boldkontrol

Med begrænset plads og et konstant pres fra modstanderne er **bedre boldkontrol** en nødvendighed.

4 Spillets hastighed & forbedret evne til at træffe beslutninger

Ovenstående faktorer samt 4-sekundersreglen sikrer, at spillerne lærer at **spille og tænke hurtigere**.

5 Konstant hjælp til medspillerne

Uden bander som støtte er spillerne nødt til at foretage en masse **løb uden bold** for at hjælpe den spiller, der har bolden.

"I FUTSAL KAN MAN VIRKELIG SE, OM EN SPILLER ER TALENTFULD. I ALMINDELIG FODBOLD KAN MAN IKKE NØDVENDIGVIS IDENTIFICERE TALENT LIGE SÅ NEMT, FORDI DET ER MEGET MERE FYSISK BETONET. I FUTSAL KAN MAN DERIMOD SE DE SMÅ DETALJER I KVALITET, KLASSE OG TAKTISK FORSTÅELSE."

XAVI



"JEG HAVDE FORNØJELSEN AF AT SPILLE FUTSAL I SKOLEN, OG HVAD FUTSAL KAN GIVE DIG SOM FODBOLDSPILLER ER INTELLIGENS OG EN ANDEN MÅDE AT TÆNKE FODBOLD PÅ. HVORFOR? FORDI MAN SPILLER PÅ MEGET BEGRÆNSET PLADS, SÅ DU ER NØDT TIL AT VÆRE INTELLIGENT, DU SKAL VÆRE MEGET HURTIG I DIN TANKEGANG OG I HANDLING. JEG TROR, AT HVIS MAN HAR SUCCES I FUTSAL, KAN MAN OGSÅ FÅ SUCCES I FODBOLD, FORDI DU HER HAR MERE PLADS, DU HAR FLERE MULIGHEDER OG DIN FODBOLDHJERNE FUNGERER BEDRE. OG SPILLERE, DER ER FODBOLDINTELLIGENTE, HAR EN STOR FORDEL I FORHOLD TIL ALLE ANDRE."

Dani ALVES

6 Uafbrudt spil

Uafbrudt action kendetegner futsal, for spillerne er tvunget til at bevæge sig i stedet for at stoppe op og kigge på.

7 Forståelse for spillet

Med fire spillere på banen og alle de muligheder, som udendørsfodbold tilbyder blot i non-stop action-version, øges spillernes **fodboldforståelse**.

8 Bedre afslutninger

Målet og straffesparksfeltet er i perfekt størrelse til at gøre vinklen smallere, så spillerne lærer at **afslutte præcist** for at score mål.

"FUTSAL SPILLER EN EKSTREMT VIGTIG ROLLE FOR DE UNGE I FORHOLD TIL AT UDVIKLE DERES FÆRDIGHEDER OG FORSTÅELSE FOR SPILLET."

RONALDINHO

9 Tilskynder fodboldfaglig læring

FIFAs Futsal Laws of the Game fordrer et spil, der **kræver øvelse og færdigheder** ved at straffe alle forseelser af fysisk karakter.



10 Sjov

Spillerne nyder udfordringen i at spille et **fart-, underholdnings- og færdighedsorienteret** spil, der tester deres fodboldkunnen.

"JEG HAVDE BRUG FOR EKSTREMT GODE FØDDER, FORDI MAN HELE TIDEN SKAL FØRSØGE AT GÅ FORBI MODSTANDERE PÅ MEGET LIDT PLADS. JEG ELSKEDE UDFORDRINGEN VED AT SPILLE PÅ EN SÅ LILLE BANE."

RONALDO



DE ELSKER FUTSAL – HVAD MED DIG?

"TEKNIKKEN MAN BRUGER I FUTSAL ER ANDERLEDES I FORHOLD TIL ALMINDELIG FODBOLD; MAN KAN FØRSØGE SPEKTAKULÆRE TING, SOM MAN IKKE KUNNE DRØMME OM AT FØRSØGE SIG MED I FODBOLD. DET GØR DISCIPLINEN MERE UNDERHOLDENDE."

Zinédine ZIDANE



"I MIN BARNDOM I PORTUGAL SPILLEDE VI STORT SET IKKE ANDET END FUTSAL. SPILLET I DE SMÅ OMRÅDER HJALP MIN TEKNIK, OG JEG FØLTE MIG ALTID FRI, NÅR JEG SPILLEDE FUTSAL. HAVDE DET IKKE VÆRET FOR FUTSAL, HAVDE JEG IKKE VÆRET DEN SPILLER, JEG ER I DAG."

Cristiano RONALDO



"SOM LILLE DRENG I ARGENTINA SPILLEDE JEG FUTSAL PÅ GADERNE OG FOR MIN KLUB. DET VAR FANTASTISK SJOV, OG DET HJALP MIG MEGET I FORHOLD TIL AT NÅ DERTIL, HVOR JEG ER I DAG."

Lionel MESSI



"FUTSAL ER EN AF MINE PASSIONER. JEG HAR ALTID ELSKET AT SPILLE DET. FUTSAL HJÆLPER RIGTIG MEGET, FORDI DU ER NØDT TIL AT TÆNKE HURTIGT. DET ER ET MERE DYNAMISK SPIL, OG I DAG – I EUROPA – ER DER IKKE MEGEN PLADS AT SPILLE PÅ, SÅ MAN ER NØDT TIL AT TÆNKE HURTIGERE. DET HAR FUTSAL HJULPET MIG MEGET MED."

NEYMAR



"NÅR MAN SER PÅ SPILLERE, DER HAR SPILLET MEGET FUTSAL, ER DET TYDELIGT, AT FUTSAL HAR SPILLET EN VIGTIG ROLLE I DERES UDVIKLING. JEG ER SIKKER PÅ, AT HVIS UNGE SPILLERE BRUGER MERE TID PÅ AT SPILLE FUTSAL OG DERVED FORBEDRE DERES TEKNIK, KAN FUTSAL BLIVE MEGET VIGTIG I FREMTIDEN, FOR DET ER FODBOLDSPILLETS GRUNDLAG. SÅ HVIS BØRN BRUGER MERE TID PÅ FUTSAL, BLIVER DE BEDRE FODBOLDSPILLERE RENT TEKNISK."

Patrick VIEIRA



"FUTSAL KONFRONTERER SPILLERNE MED KONSTANT AT SKULLE TRÆFFE BESLUTNINGER. NÅR DU MODTAGER BOLDEN, HAR DU MASSER AF MULIGHEDER. DIN HJERNE ARBEJDER SOM EN COMPUTER; DEN KAN SE, AT DU HAR VÆRET UDSAT FOR EN LIGNENDE SITUATION TIDLIGERE OG FØRSØGER AT FINDE PÅ DEN RIGTIGE LØSNING – DEN RIGTIGE AFLEVERING ELLER AFSLUTNING. I FUTSAL BLIVER MAN STILLET OVER FOR MANGE SÅDANNE SITUATIONER, OG DET ER DERFOR, MAN BLIVER MEGET BEDRE AF AT SPILLE DET."

Arsène WENGER



FUTSALBANEN

Futsalbanen er omtrent samme størrelse som en håndboldbane. Til internationale kampe skal banen være 20 x 40 meter med to mål á 3 x 2 meter. Midtercirklen har en radius på 3 meter, der er to straffesparksfelter med en radius på 6 meter, to straffesparkspletter i hver ende (6 og 10 m fra målstregen) og to zoner til flyvende udskiftninger på sidelinjerne (mellem 5 og 10 meter fra midterlinjen).

HVAD ER SPILLETS REGLER?

Som en indledende introduktion til reglerne for futsal vil der her blive sat fokus på de grundlæggende regler, der adskiller spillet fra andre former for fem mod fem-fodbold. Det officielle regelsæt kan downloades fra FIFAs website – www.fifa.com.

BANEN

Futsal spilles på en optegnet bane, og bolden kan gå ud af spil.

FLYVENDE UDSKIFTNINGER

Der må bruges op til 14 spillere i en kamp, og der er ingen krav om, hvor længe en spiller skal blive på banen. Spillere skal gå ind og ud af banen via udskiftningszonerne, som er markeret på banen foran udskiftningsbænkene.

BOLDEN

Denne er en fundamental faktor i spiller og er en mindre, tungere og mindre hoppende udgave af en almindelig femmer-bold.

INDSPARK

For at genstarte spillet, efter at bolden har været ude af spil, sparkes bolden tilbage i spil fra sidelinjen og fra hjørnerne. Bolden skal ligge stille på linjen, og den spiller, der tager indsparket, må ikke overskride linjen med sin fod.

4-SEKUNDERSREGLEN

For indspark, frispark, hjørnespark og målkast har spilleren med bolden fire sekunder til at starte spillet igen. Dommeren tæller til fire med fingre i luften. Hvis spillet ikke er genstartet inden for de fire sekunder, dømmes indirekte frispark til modstanderholdet. Målmænd må ikke have bolden i mere end fire sekunder på deres egen banehalvdel.

5-METERREGLEN

Ved frispark, hjørnespark, indspark, straffespark og målkast skal modstanderen holde sig fem meter væk fra spilleren med bolden.

MÅLMANDEN

Målmanden må gerne gå ud af, og markspillere må gerne gå ind i straffesparksfeltet. Et målkast skal kastes ud, og målmanden må ikke røre bolden igen, før den har været inde på modstanderholdets banehalvdel, eller før en modspiller har rørt bolden.

AKKUMULEREDE FRISPAK

Hvert hold må begå fem direkte frispark i hver halvleg. Den sjette forseelse giver modstanderen et direkte frispark, hvor det forsvarende hold ikke må stille spillere op (ud over målmanden) mellem bolden og målet. Frisparket må tages fra 10-meterpletten eller, hvis frisparket blev begået tættere på målet end de 10 meter, fra det sted frisparket blev begået.

TIME-OUT

Hvert hold må tage én 60-sekunders time-out i hver halvleg.

REALTID

En futsalkamp består af to halvlege á tyve minutters effektiv spilletid – f.eks. stoppes tiden, når bolden er ude af spil.

GLIDENDE TACKLINGER

Det er ikke tilladt at lave glidende tacklinger, men spillerne må gerne glide og kaste sig på banen for f.eks. at stoppe bolden fra at løbe ud af spil. For at en glidende aktion tolkes som en forseelse, skal modstanderen, der tackles, være i boldbesiddelse. Dommeren dømmer ikke frispark, hvis modstanderen ikke har kontrol over bolden.

RØDE KORT

Hvis en spiller bliver vist ud, forbliver dennes hold i undertal, indtil der enten er gået to minutter, eller indtil modstanderen har scoret et mål.

DOMMERE

I en international futsalkamp er der to dommere, en tredjedommer og en tidtager.



HISTORISK BAGGRUND

Futsal er et format af indendørs fodbold, der er anerkendt og støttet af FIFA og UEFA og med verdens- og europamesterskaber for både klubber og landshold.

Futsal startede i de sydamerikanske lande Uruguay og Brasilien. I Brasilien tvang de overbefolkede byer og manglen på fodboldbaner den fodboldgale nations indbyggere til at spille fodbold med få spillere på holdet på små baner.

De skærpede fodboldfærdigheder og den forbedrede teknik, som futsal fordrede, blev hurtigt tydelig med Brasiliens landsholds bedrifter – Pele, Rivelino og Zico spillede alle futsal på et tidspunkt i deres udvikling.

"FUTSAL KRÆVER, AT DU TÆNKER OG HANDLER HURTIGT. DET GØR ALTING NEMMERE, NÅR DU SENERE SKAL SKIFTE TIL FODBOLD."

PELÉ



Futsal blev det navn, som FIFA valgte for denne sportsgren, der er det eneste fem mod fem-fodboldspil, som organisationen støtter. Navnet kombinerer ganske enkelt de spanske ord for hal (sala) og fodbold (futbol) til ordet futsal. Spillet bliver normalt spillet på en flad indendørsbane med håndboldmål og en mindre hoppende udgave af en almindelig bold i størrelse fire. Man spiller med sidelinjer, og alle spillerne må befinde sig i straffesparksfeltet og spille bolden over hovedhøjde. Futsalspillere kommer konstant i situationer, hvor de modtager eller spiller under stort pres eller i små områder. Spillet er derfor krævende med hensyn til teknik, bevægelse, taktisk bevidsthed og kondition.

Forskellen fra den type indendørs fodbold, der hovedsageligt bliver spillet i Nordeuropa, er fraværet af bander samt nogle små ændringer i regelsættet, der vægter dygtighed og kreativitet over fysisk kontakt.

MORE INFORMATION ON [UEFA.com](https://uefa.com)