

UEFA
FUTSAL

ÖðLASTU STJÓRN
Á BOLTANUM!



10

ÁSTÆÐUR ÞESS AÐ SPILA FUTSAL

1 Ávinningur

Futsal skapar sömu **grunnfærni, tækni** og þekkingu á leiknum og þegar 11 spila á móti 11 utandyra.



"MAÐUR SÉR Í FUTSAL HVORT AÐ LEIKMAÐUR SÉ HÆFILEIKARÍKUR. Í HEFÐBUNDINNI KNATTSPYRNU BER MAÐUR EKKI ENDILEGA EINS AUÐVELDLEGA KENNSL Á HÆFILEIKA ÞVÍ HÚN ER MUN LÍKAMLEGRI. Í FUTSAL TEKUR MAÐUR BETUR EFTIR SMÁATRÍÐUNUM HVAD VARÐAR GÆÐI, STÍLL OG TÆKNILEGAN SKILNING."

XAVI

2 Snertingar við knöttinn

Í tölfraðilegri rannsókn þar sem futsal var borinn saman við innanhússknattspyrnu með veggjum kom fram að leikmenn **snerta boltann** 210% oftár.



"ÉG SPILAÐI FUTSAL ÞEGAR ÉG VAR LÍTILL. ÉG VAR MJÖG HRIFINN AF HONUM. SÁ SEM SPILAR MIKIÐ FUTSAL ENDAR EINNIG Á AÐ SÝNA (HVAD VIÐKOMANDI LÆRÐI Í FUTSAL) ÞAÐ Á KNATTSPYRNUVELLINUM."

HULK

3 Boltastjórn

Þörf er á **betri boltastjórn** hvað varðar færni og tækni þar sem rýmið er takmarkað og sífelld pressa hvílir á leikmönnum sökum mótherjans og hliðarlínunnar.

4 Leikhraði og betri ákvörðunartaka

Þættirnir sem minnst var á að ofan, ásamt fjögurra sekúndna reglunni, tryggja að leikmenn læra að **spila og hugsa á skjótari máta**.

5 Nauðsynlegur stuðningur

Þegar veggur er ekki í boði til stuðnings verða leikmenn að fara í **stuðningshlaup** þegar liðsfélagar þeirra eru með boltann.



"ÉG NAUT ÞESS AÐ SPILA FUTSAL Í SKÓLA OG ÞESS SEM FUTSAL VEITIR MANNI HVAD VARÐAR SKILNING OG HUGSUNARHÁTT. HVERS VEGNA? ÞVÍ MAÐUR HEFUR LÍTIÐ OG TAKMARKAÐ RÝMI, DEKKUN ER MIKIÐ NOTUÐ Í HONUM. MAÐUR VERÐUR ÞVÍ AÐ VERA SNJALL, VERA FLJÓTUR AÐ HUGSA OG SNÖGGUR Í HREYFINGUM. ÉG TEL AÐ YFIRLEITT EF EINHVER ER GÓÐUR Í FUTSAL GETUR HANN EINNIG VERIÐ GÓÐUR Í KNATTSPYRNU ÞVÍ ÞAR ER AÐ FINNA MEIRA RÝMI, MEIRI MÖGULEIKAR OG HUGUR MANNS VIRKAR BETUR. FÓLK SEM ER SNJALLT Í KNATTSPYRNU HEFUR MIKLA YFIRBURÐI YFIR AÐRA."

Dani ALVES

6 Samfelldni

Leikurinn er samfelldur og því neyðast leikmenn til að halda áfram að spila í stað þess að stoppa og horfa á.

7 Þekking

Skilningur leikmanna á leiknum eykst þegar fjórir eru í liði og allir grunnþættir leiksins utandyra eru til staðar án þess að þörf sé á að stöðva leikinn.

8 Bætt skot

Markið og vítateigurinn mynda tilvalda stærð fyrir þrengingu á vinklinum. Því læra leikmenn að **skjóta á nákvæman hátt** og skora mörk.

"FUTSAL ER MJÖG MIKILVÆG LEIÐ FYRIR KRAKKA TIL AÐ ÞRÓA TÆKNI SÍNA OG LEIKSKILNING."

RONALDINHO



9 Aukin þekking

FIFA leikreglur Futsal stuðla að því að hún verði **faglífrótt** með því að refsa fyrir öll líkamleg leikbrot þar sem snerting á sér stað.

10 Skemmtun

Leikmenn njóta áskorunarinnar samhliða þess að spila **hraðan**, skemmtilegan og færnistengdan leik sem lætur reyna á færni getu þeirra.



"ÉG ÞURFTI GRÍÐARLEGA GÓÐA FÆTUR ÞVÍ MAÐUR ER ÁVALLT AÐ REYNA AÐ SIGRAST Á MÓTHERJANUM Í SEM MINNSTA RÝMI. ÉG ELSKAÐI ÁSKORUNINA SEM FYLGDI ÞVÍ AÐ SPILA Á SVONA LITLUM VELLI."

RONALDO

ÞEIR ELSKA FUTSAL, HVAÐ MEÐ ÞIG?

"TÆKNI FUTSAL ER ÖÐRUVÍSI EN Í 11 MANNA LEIK. TIL STAÐAR ERU SKRAUTLEGIR HLUTIR SEM MAÐUR MYNDIR EKKI ÞORA AÐ REYNA Í KNATTSPYRNU. ÞAÐ GERIR LEIKINN SKEMMTILEGRI."

Zinédine ZIDANE



"Í ÆSKU MINNI Í PORTÚGAL SPILUÐUM VIÐ AÐEINS FUTSAL. LITLA LEIKSVÆÐIÐ BÆTTI STJÓRN MÍNA OG Í HVERT SINN SEM ÉG SPILAÐI FUTSAL LEIÐ MÉR SEM ÉG VÆRI FRJÁLS. EF FUTSAL HEFÐI EKKI KOMIÐ TIL VÆRI ÉG EKKI SÁ LEIKMAÐUR SEM ÉG ER Í DAG."

Cristiano RONALDO



"ÞEGAR ÉG VAR LÍTILL DRENGUR Í ARGENTÍNU SPILAÐI ÉG FUTSAL Á GÖTUNUM OG FYRIR FÉLAGSLIÐ MITT. ÞAÐ VAR GRÍÐARLEGA SKEMMTILEGT AÐ STUÐLAÐI AÐ ÞVÍ SEM ÉG ER Í DAG."

Lionel MESSI



"FUTSAL ER EIN AF ÁSTRÍÐUM MÍNUM. ÉG ELSKAÐI AÐ SPILA HANN. FUTSAL HJÁLPAÐI MÉR MIKIÐ ÞVÍ MAÐUR ÞARF AÐ BREGÐAST SKJÓTT VIÐ. ÞAÐ ER MUN KRAFTMEIRI LEIKUR... OG Í DAG, Í EVRÓPU, ER EKKI MIKIÐ RÝMI TIL STAÐAR ÞANNIG AÐ MAÐUR ÞARF AÐ HUGSA HRATT OG FUTSAL HJÁLPAÐI MÉR VIÐ SLÍKT."

NEYMAR



"ÞEGAR MAÐUR HORFIR Á HÆFILEIKA ÞESSARA LEIKMANNA SÉR MAÐUR AÐ FUTSAL ER MJÖG MIKILVÆGT. ÉG ER VISS UM AÐ EF UNGIR LEIKMENN MYNDU EYÐA MEIRI TÍMA Í AÐ SPILA FUTSAL OG ÞRÓA TÆKNI SÍNA AÐ ÞÁ YRÐI FUTSAL MJÖG MIKILVÆGT Í FRAMTÍÐINNI ÞVÍ HANN MYNDAR GRUNNINN FYRIR LEIKINN. EF KRAKKAR EYÐA ÞVÍ MEIRI TÍMA Í AÐ SPILA FUTSAL VERÐA ÞEIR BETRI LEIKMENN TÆKNILEGA SÉÐ."

Patrick VIEIRA



"FUTSAL SETUR LEIKMANNINN SÍFELT Í AÐSTÆÐUR ÞAR SEM TAKA ÞARF ÁKVÖRÐUN. ÞEGAR MAÐUR FÆR KNÖTTINN STENDUR MAÐUR FRAMMI FYRIR MÖRGUM VALKOSTUM. HEILI MANNS ER SEM TÖLVA. HANN GERIR SÉR GREIN FYRIR AÐ HAFI VERIÐ Í ÞESSUM AÐSTÆÐUM ÁÐUR OG REYNIR AÐ BREGÐAST RÉTT VIÐ – MEÐ RÉTTU SENDINGUNNI EÐA SKOTINU. Í FUTSAL STENDUR MAÐUR FRAMMI FYRIR MÖRGUM SLÍKUM AÐSTÆÐUM OG ÞVÍ BÆTIR MAÐUR SIG SVONA MIKIÐ ÞEGAR MAÐUR SPILAR HANN."

Arsène WENGER



FUTSAL VÖLLURINN

Stærðin er svipuð og í handbolta. Í alþjóðlegum leikjum er völlurinn 20 m x 40 m, með tveimur 3 m x 2 m mörkum. Miðhringurinn er með 3 m radíus. Það eru tveir vítateigar með 6 m radíus, tveir vítapunktur á hverjum enda (6 m og 10 m) og tvö svæði fyrir fyrir frjálsar skiptingar við hliðarlínurnar, milli 5 m og 10 m frá miðjulínunni).

HVERJAR ERU LEIKREGLURNAR?

Grunnreglur leiksins, sem gera hann öðruvísi en aðrar tegundir knattspyrnu þar sem fimm leikmenn eru í liði, eru undirstrikaðar hér fyrir neðan. Opinberar reglur futsal er hægt að hlaða niður af heimasíðu FIFA - www.fifa.com.

VÖLLURINN

Futsal-leikir fara fram á merktum velli og boltinn getur farið út af vellinum.

FRJÁLSAR SKIPTINGAR

Nota má allt að 14 leikmenn í einum leik og ekkert takmark er á því hve lengi leikmaður má vera inni á vellinum eða utan hans. Leikmenn verða að fara inn á völlinn og út af honum á skiptingasvæðinu sem er merkt á vellinum fyrir framan varamannabekkina.

KNÖTTURINN

Þetta er grunnþáttur í leiknum og þarf hann að vera smærri, þyngri og skoppa minna en knöttur sem notaður er í leik með 11 í liði.

INNSPYRNUR

Til að hefja leikinn að nýju eftir að knötturinn hefur farið út af er honum sparkað inn á völlinn frá hliðarlínu og hornum. Knötturinn verður að vera kyrrstæður á hliðarlínunni og fætur leikmannsins sem tekur spyrnuna mega ekki fara yfir línuna.

FJÖGURRA SEKÚNDNA REGLAN

Í innspyrnum, aukaspyrnum, markköstum og hornspyrnum hefur leikmaðurinn sem er með knöttinn fjórar sekúndur til að hefja leik að nýju. Dómarar telja þær með fingrum sínum á lofti. Ef leikur er ekki hafinn að nýju innan fjögurra sekúnda fær hitt liðið óbeina aukaspyrnu. Markverðir mega ekki hafa knöttinn lengur en í fjórar sekúndur á sínum helmingi vallarins.

FIMM METRA REGLAN

Leikmenn þurfa að vera í fimm metra fjarlægð frá þeim leikmanni sem hefur knöttinn þegar aukaspyrnur, horn, markköst, innspyrnur og vítaspyrnur eru teknar.

MARKVERÐIR

Markverðir mega koma út og leikmönnum er heimilt að fara inn í vítateiginn. Taka þarf markkast og markvörðurinn má ekki snerta knöttinn að nýju fyrr en hann hefur farið yfir á helming andstæðingsins eða leikmaður í liði andstæðingsins hefur snert boltann.

UPPSÖFNUD LEIKBROT

Hvert lið má fá á sig fimm aukaspyrnur í hverjum hálfleik. Við sjötta leikbrot fær mótherjinn aukaspyrnu og hinu liðinu er óheimilt að staðsetja leikmenn sína (aðra en markvörðinn) á milli knattarins og marksins. Spyrnuna má taka frá 10 m ytra vítamerkinu eða, ef leikbrotið átti sér stað fyrir innan 10 m merkisins, frá þeirri staðsetningu sem leikbrotið átti sér stað.

LEIKHLÉ

Hvort lið á rétt á einu 60 sekúndna leikhléi í hvorum hálfleik.

RAUNTÍMI

Futsal leikur samansendur af tveimur 20 mínútna hálfleikjum sem eru leiknir í rauntíma, þ.e. klukkan er stöðvuð í hvert sinn sem knötturinn fer út af vellinum.

RENNITÆKLINGAR

Þær eru ekki leyfðar í futsal, en leikmenn MEGA renna sér á vellinum, til dæmis til að koma í veg fyrir að knötturinn fari út af. Snerti leikmaðurinn sem tæklar þann mótherja sem er með knöttinn þegar hann/hún rennir sér telst það vera leikbrot. Dómarar dæma ekki leikbrot ef mótherjinn er ekki með knöttinn.

RAUÐ SPJÖLD

Ef leikmaður er sendur út af verður það lið sem hann/hún spilar með að leika með fjóra í liði þar til tvær mínútur eru liðnar eða mótherjinn hefur skorað mark.

DÓMARAR

Í alþjóðlegum futsal leik eru tveir dómarar, varadómari og einn tímavörður.

SÖGULEGUR BAKGRUNNUR

Futsal er tegund af innanhússknattspyrnu sem er viðurkennd og studd af FIFA og UEFA en Heimsmeistara- og Evrópukeppnir eru haldnar bæði fyrir félagslið og landslið.

Futsal á rætur sínar að rekja til landa Suður-Ameríku Úrúgvæ og Brasilíu. Í Brasilíu höfðu stórar, fjölmennar borgir og skortur á völlum þau áhrif að knattspyrnuóða þjóðin fór að spila knattspyrnu með minni velli.

Færni og tækni úr futsal varð skjótt sýnileg í frammistöðu landsliðs Brasilíu – Pele, Rivelino og Zico spiluðu allir áður futsal.

„FUTSAL GERIR ÞÆR KRÖFUR AÐ MAÐUR HUGSI HRATT OG SPILI HRATT. HANN AUÐVELDAR ALLT ÞEGAR MAÐUR ÁKVEÐUR SÍÐAR AÐ SKIPTA YFIR Í KNATTSPYRNU.“

PELÉ



Futsal var nafnið sem valið var af FIFA fyrir þá einu tegund sem það styður fyrir knattspyrnuleik með fimm í liði. Nafnið sameinar spænska orðið fyrir sal („sala“) og knattspyrnu („futbol“) í orðið „futsal“. Leikurinn er yfirleitt spilaður á flötum innanhússvelli með handboltamörkum og bolta í stærð fjögur sem skoppar minna. Hann er spilaður að hliðarlínunum og allir leikmenn mega fara inn á vítateiginn og spila knettinum yfir höfuðhæð. Futsal leikmenn eru sífellt í aðstæðum þar sem þeir verða að taka við knettinum eða spila undir pressu eða í litlu rými. Sem leikur gerir hann umtalsverðar kröfur til tækni, hreyfinga, tæknilegs skilnings og líkamshreysti.

Munurinn á þeim tegundum innanhússknattspyrnu sem að mestu eru spilaðar í Norður-Evrópu er sá að frákastveggir eru ekki til staðar og smávægilegar breytingar hafa verið gerðar á reglunum sem stuðla að færum og skapandi leik í stað líkamlegrar snertingar.

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