UEFA

FUTSAL

MESTRE BALLEN!

10 GRUNNER TIL Å SPILLE FUTSAL

1 Fordeler

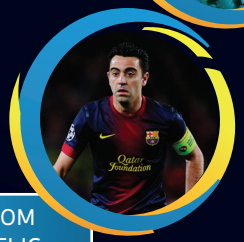
Futsal bygger på de samme grunnleggende **ferdigheter, taktikk** og kunnskap om spillet som utendørs 11'er fotball.

2 Ballberøringer

En statistisk analyse som sammenlignet futsal med innendørs fotball med vegger, viste at futsal-spillere **berørte ballen 210 %** oftere.

«JEG SPILTE FUTSAL DA JEG VAR UNG, OG JEG LIKTE DET VELDIG GODT. ALLE SOM SPILLER MYE FUTSAL, VIL TIL SLUTT ENDE OPP MED Å VISE HVA DE HAR LÆRT I FUTSAL, OGSÅ PÅ FOTBALLBANEN.»

HULK



« I FUTSAL SER DU OM EN SPILLER VIRKELIG HAR TALENT. I VANLIG FOTBALL ER DET IKKE NØDVENDIGVIS SÅ LETT Å IDENTIFISERE TALENT, I OG MED AT DET ER SÅ MYE MER FYSISK. MEN I FUTSAL LEGGER DU MERKE TIL DE SMÅ DETALJENE I KVALITET, KLASSE OG TAKTISK FORSTÅELSE. »

XAVI

3 Ballkontroll

Begrenset plass, konstant press fra motstander og spillebanens linjer krever **god ballkontroll** og teknikk.

4 Spillhastighet og forbedret beslutningstaking

Faktorene nevnt ovenfor, i tillegg til 4-sekunders regelen, sørger for at spillerne lærer å **spille og tenke raskere.**

5 Obligatorisk støtte

Når spillerene ikke har en vegg som støtte, må de gå på **støtteløp** når lagkameratene har ballen.

« JEG HADDE GLEDEN AV Å SPILLE FUTSAL PÅ SKOLEN, OG DET FUTSAL KAN GI DEG ER INTELLIGENS OG EN ANNEN MÅTE Å TENKE PÅ. HVORFOR? PÅ GRUNN AV VELDIG BEGRENSET PLASS, ER DET VANLIG MED MANNSOPPDEKNING. SÅ DU MÅ VÆRE INTELLIGENT, OG DU MÅ TENKE OG BEVEGE DEG VELDIG RASKT. JEG TROR AT VANLIGVIS VIL NOEN SOM LYKKES I FUTSAL, KUNNE LYKKES I FOTBALL OGSÅ, ETTERSOM DE FÅR BEDRE PLASS, FLERE MULIGHETER OG HJERNEN FUNGERER BEDRE. OG DE SOM ER INTELLIGENTE I FOTBALL, HAR EN STØRRE FORDEL I FORHOLD TIL ALLE ANDRE. »

Dani ALVES

6 Kontinuitet

I futsal er det **kontinuerlig action**. Spillerne er tvunget til å delta i spillet, i stedet for å stoppe opp og se på.

7 Kunnskap

Med fire utespillere og alle utendørsspillets grunnleggende muligheter i non-stop action, forbedres spillernes **forståelse av spillet.**

8 Forbedrede skuddferdigheter

Målet og straffefeltet har en perfekt størrelse for å begrense vinkelen, og spillerne må lære seg å **skyte nøyaktig** for å score mål.

«FUTSAL ER EN SVÆRT VIKTIG MÅTE FOR BARN Å UTVIKLE FERDIGHETENE SINE OG FORSTÅELSEN AV SPILLET PÅ.»

RONALDINHO

9 Læring som stimuleres

FIFAs «Futsal Laws of the Game» stimulerer til å utvikle **ferdigheter og Fair Play**, gjennom å straffe alle fysiske kontaktforseelser.

10 Moro

Spillere liker utfordringen med et **hurtig**, morsomt og ferdighetsorientert spill som setter de sportslige kvalitetene deres på prøve.

«I FUTSAL MÅ DU VÆRE GOD MED BEINA, DA DU HELE TIDEN MÅ ANGRIPE MOTSTANDERNE PÅ SMÅ FLATER. JEG ELSKET UTFORDRINGEN MED Å SPILLE PÅ EN SÅ LITEN BANE.»

RONALDO

DE ELSKER FUTSAL, HVA MED DEG?

«TEKNIKKEN DU BRUKER I FUTSAL ER FORSKJELLIG FRA DEN DU BRUKER I 11'ER FOTBALL. DU KAN PRØVE PÅ SPEKTAKULÆRE TING, SOM DU IKKE VILLE VÅGE Å GJØRE I FOTBALL. DET GJØR DISIPLINEN MORSOMMERE.»

Zinédine ZIDANE

«I BARNDOMMEN MIN I PORTUGAL SPILTE VI BARE FUTSAL. DEN LILLE SPILLEFLATEN BIDRO TIL AT JEG FORBEDRET BALLKONTROLLEN. JEG FØLTE MEG ALLTID FRI NÅR JEG SPILTE FUTSAL. HVIS DET IKKE VAR FOR FUTSAL, VILLE JEG IKKE VÆRT DEN SPILLEREN JEG ER I DAG.»

Cristiano RONALDO

« SOM LITEN GUTT I ARGENTINA, SPILTE JEG FUTSAL I GATA OG FOR KLUBBEN MIN. DET VAR UTROLIG MORSOMT, OG DET HAR VIRKELIG HJULPET MEG MED Å BLI DEN JEG ER I DAG.»

Lionel MESSI

«FOR MIN DEL ER FUTSAL EN AV MINE LIDENSKAPER. JEG HAR ALLTID ELSKET Å SPILLE FUTSAL. FUTSAL HJELPER VELDIG, FORDI DU MÅ TENKE RASKT. DET ER ET MER DYNAMISK SPILL. I DAGENS EUROPEISKE TOPPFOTBALL, ER DET IKKE MYE PLASS, SÅ DU TRENGER Å TENKE RASKERE, OG FUTSAL HAR HJULPET MEG VELDIG MED DET.»

NEYMAR

«NÅR DU SER HVOR DYKTIGE DISSE SPILLERNE ER, TROR JEG AT FUTSAL ER VELDIG VIKTIG. JEG ER SIKKER PÅ AT UNGE SPILLERE VIL UTVIKLE TEKNIKKEN SIN VED Å BRUKE MER TID PÅ Å SPILLE FUTSAL. FUTSAL VIL BLI SVÆRT VIKTIG I FREMTIDEN. DET ER SELVE GRUNNLAGET I SPILLET, SÅ HVIS BARNA BRUKER MER TID PÅ FUTSAL, BLIR DE ENDA BEDRE TEKNISKE SPILLERE.»

Patrick VIEIRA

« FUTSAL STILLER SPILLEREN OVERFOR Å MÅTTE TA BESKUTNINGER KONSTANT. NÅR DU MOTTAR EN BALL, STÅR DU OVENFOR EN REKKE ALTERNATIVER. HJERNEN DIN FUNGERER SOM EN DATAMASKIN, DEN INNSER AT DEN HAR STÅTT OVENFOR DENNE SITUASJONEN FØR, OG PRØVER Å KOMME OPP MED DET RETTE SVARET - DEN RIKTIGE PASNINGEN ELLER DET RIKTIGE SKUDDET. I FUTSAL STÅR DU OVERFOR MANGE AV DISSE SITUASJONENE, OG DET ER DERFOR DU FORBEDRER DEG SÅ VELDIG NÅR DU SPILLER »

Arsène WENGER

FUTSAL-BANEN

Dimensjonene på banen er som for håndball. For internasjonale kamper må banen være 20 meter bred og 40 meter lang, og ha to mål på 3 x 2 meter. Midtsirkelen har en radius på 3 meter. Det er to straffefelt med en radius på 6 meter, to straffemerker i hver ende (6 meter og 10 meter) og to soner for rullerende innbytter på sidelinjene, mellom 5 meter og 10 meter fra midtlinjen).

HVA ER REGLENE FOR SPILLET?

Som en første introduksjon til spillereglene for futsal, skal vi her presentere de grunnleggende prinsippene som gjør futsal forskjellig fra andre versjoner av 5`er fotball. De offisielle reglene i futsal er tilgjengelig på hjemmesiden til FIFA - www.fifa.com.

BANEN

utsal spilles på en merket bane og ballen er ute av spill når den spilles ut over sidelinjene.

RULLERENDE INNBYTTER

Det kan brukes opptil 14 spillere i én kamp, og det er ingen begrensning på hvor lenge en spiller må være av eller på banen. Spillerne må gå inn og ut av banen gjennom innbytterområdene som er merket på banen foran innbytterbenkene.

BALLEN

Dette er et grunnleggende element i spillet, og det kreves offisielt at det skal være en versjon som er mindre, tyngre og med mindre sprett enn den som brukes i 11'er fotball.

INNSPARK

Hvis en ball er ute av spill, startes spillet på nytt ved at det tas et innspark fra sidelinjen og fra hjørnene. Ballen må være i ro på sidelinjen og foten til spilleren som tar innsparket må ikke krysse linjen.

4-SEKUNDERS-REGELEN

Spilleren som besitter ballen har fire sekunder på seg til å sette ballen i spill ved innspark, frispark, målkast og hjørnespark. Dommeren teller sekundene med fingrene i luften. Hvis spillet ikke starter innen fire sekunder, blir et indirekte frispark tildelt motstanderlaget. Keepere kan ikke kontrollere ballen i mer enn fire sekunder på egen banehalvdel.

5-METERS-REGELEN

Spillerne er pålagt å holde seg fem meter fra spilleren som besitter ballen ved frispark, hjørnespark, målkast, innspark og straffer.

KEEPERE

Keepere kan gå ut av og spillere kan komme inn i straffefeltet. Et målkast må kastes ut, og keeper kan ikke spille ballen igjen før den har krysset banehalvdelen til motstanderen, eller en motstander har berørt ballen.

AKKUMULERTE FORSEELSER

Hvert lag kan pådra seg fem direkte frispark i hver omgang. Fra og med den sjette forseelsen, blir et direkte frispark tildelt motstanderlaget. Det forsvarende laget har ikke lov til å plassere andre spillere enn keeperen mellom ballen og målet. Frisparket kan tas fra 10-meters merket, eller fra posisjonen hvor forseelsen fant sted, hvis forseelsen ble begått nærmere målet enn 10-meters merket.

TIMEOUT

Hvert lag har lov til en timeout på 60 sekunder i hver omgang.

EFFEKTIV SPILLETID

En futsalkamp består av to omganger à tjue minutter som spilles med effektiv spilletid. Det vil si at klokken stoppes når ballen er ute av spill.

GLIDETAKLINGER

Disse er ikke tillatt i futsal, men spillerne KAN gli på banen, for eksempel for å hindre ballen i å gå ut av spill. Motstanderen som takles må være i besittelse av ballen for at en spillers glidetakling skal ansees som en forseelse. Dommere vil ikke dømme forseelse for en glidning hvis motstanderen ikke besitter ballen.

RØDE KORT

Hvis en spiller blir utvist, må laget som spilleren tilhører fortsette med fire spillere enten til det har gått to minutter eller til motstanderen har scoret et mål.

MATCH TJENESTEMENN

I en internasjonal futsalkamp er det to dommere, en tredjedommer og en tidtaker.

HISTORISK BAKGRUNN

Futsal er formatet for innendørs fotball som er anerkjent og støttet av FIFA og UEFA med VM og EM for klubber og landslag.

Futsal startet i de søramerikanske landene Uruguay og Brasil. I Brasil tvang de overfylte byene og mangelen på baner en fotballgal befolkning til å spille fotball i lite format.

Finslipte futsal-ferdigheter og -teknikker begynte raskt å gjøre seg gjeldende på landslaget til Brasil. Spillere som Pele, Rivelino og Zico spilte alle futsal på et tidspunkt i utviklingen sin.

«FUTSAL KREVER AT DU TENKER OG SPILLER RASKT. DET GJØR ALT ENKLERE NÅR DU SENERE BYTTER TIL FOTBALL.»

PELÉ

FIFA valgte navnet futsal for den eneste versjonen av 5'er fotball det gir sin støtte til. Navnet kombinerer rett og slett de spanske ordene for hall («sala») og fotball («futbol») til «futsal». Spillet blir normalt spilt på en innendørsbane med håndballmål og en ball med redusert sprett i størrelse 4. Linjene kan berøres, og alle spillerne står fritt til å gå inn i straffefeltet og spille ballen over hodehøyde. Futsal-spillere kommer konstant i situasjoner der de må motta eller sentre ballen mens de er under press eller har begrenset plass. Det legges derfor stor vekt på teknikk, bevegelse, taktisk bevissthet og kondisjon.

Forskjellen fra de versjonene av innendørsfotball som hovedsaklig spilles i Nord-Europa, er at det ikke brukes vant, som spretter ballen tilbake på banen. I tillegg noen forskjeller i reglene som fremmer ferdigheter og kreativt spill framfor fysisk kontakt.

MORE INFORMATION ON UEFA.com