

UEFA
FUTSAL

BEMÄSTRA
BOLLEN!



10

ANLEDNINGAR TILL ATT SPELA FUTSAL

1 Fördelar

Futsal utvecklar samma grundläggande teknik, **taktik** och spelförståelse som fotboll utomhus.



2 Bollkontakt

I en statistisk undersökning jämfördes Futsal med inomhusfotboll som spelas med sarg/väggar. Det visade sig att i Futsal har spelarna **210% mer bollkontakt** än i inomhusfotboll med sarg.

"JAG SPELADE LITE FUTSAL NÄR JAG VAR UNG, JAG GILLADE DET VERKLIGEN. OCH SPELAR MAN MYCKET FUTSAL SÅ KOMMER DET MAN LÄRT SIG DÄR ATT SYNAS PÅ FOTBOLLSPLANEN OCKSÅ."

HULK

3 Bollkontroll

I och med det begränsade utrymmet på planen och med ständig press från motståndaren krävs **förbättrad bollkontroll** och teknik.

4 Snabbt tempo och bättre beslut

Faktorererna ovan, kombinerat med en fyrasekundersregel vid fasta situationer, gör att spelarna lär sig att spela snabbare och **ta kvickare beslut**.

5 Viktigt med understöd

Eftersom Futsal spelas utan sarg måste spelarna hela tiden vara i rörelse och **inta nya positioner** för att undvika att hamna i passningsskugga.

XAVI



"JAG HADE NÖJET ATT SPELA FUTSAL I SKOLAN, OCH DET FUTSAL KAN GE DIG ÄR INTELLIGENS OCH ETT SÄTT ATT TÄNKA PÅ. VARFÖR? FÖR DET ÄR SÅ SMÅ YTOR, DU ÄR MARKERAD HELA TIDEN. SÅ DU MÅSTE VARA INTELLIGENT, DU MÅSTE TÄNKA OCH RÖRA DIG VÄLDIGT SNABBT. JAG TROR ATT OM NÅGON ÄR FRAMGÅNGSRIK I FUTSAL KAN HAN BLI FRAMGÅNGSRIK I FOTBOLL OCKSÅ, FÖR DU HAR STÖRRE FRIA YTOR, FLER ALTERNATIV OCH MER TID ATT TÄNKA. OCH DE SOM ÄR INTELLIGENTA I FOTBOLL HAR EN FÖRDEL JÄMFÖRT MED ALLA ANDRA"

Dani ALVES

6 Ständig rörelse

Det snabba spelet på liten yta, gör att spelarna hela tiden måste vara kreativa och **inta nya positioner**.

7 Spelförståelse

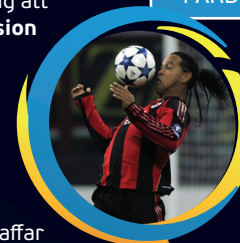
I och med att man har fyra spelare på banan och det spelas i ett högt tempo, utvecklar spelarna sin **spelförståelse**.

8 Bättre skott

3. Mål- och straffområdet storlek gör att skottvinkeln minskas, så spelarna lär sig att **skjuta med bättre precision** för att göra mål.

"FUTSAL ÄR ETT EXTREMT VIKTIGT SÄTT FÖR UNGDOMAR ATT UTVECKLA SINA FÄRDIGHETER OCH SIN SPELFÖRSTÅELSE."

RONALDINHO



9 Gynnar skicklighet

Genom att futsalregler bestraffar fysiska ojustheter **gynnas den tekniska skickligheten**.

10 Lekfullt

4. Spelarna gillar ett **snabbt**, avancerat spel som sätter deras skicklighet på prov.



"JAG BEHÖVDE EXTREMT SKICKLIGA FÖTTER, EFTERSOM MAN ALLTID FÖRSÖKTE TA SIG FÖRBI MOTSTÅNDARNA PÅ MINSTA MÖJLIGA YTA. JAG ÄLSKADE UTMANINGEN I ATT SPELA PÅ EN SÅ LITEN PLAN."

RONALDO

DE ÄLSKAR FUTSAL, VAD TYCKER DU?!

"TEKNIKEN NÄR MAN SPELAR FUTSAL ÄR ANNORLUNDA JÄMFÖRT MED FOTBOLL; DU KAN FÖRSÖKA DIG PÅ SPEKTAKULÄRA SAKER I FUTSAL SOM DU ALDRIG SKULLE VÅGA FÖRSÖKA I FOTBOLL. DET ÖKAR GLÄDJEN MED DENNA SPORT."

Zinédine ZIDANE



"UNDER MIN BARNDOM I PORTUGAL SPELADE VI FUTSAL HELA TIDEN. DEN LILLA SPELPLANEN HJÄLPTE MIG ATT FÖRBÄTTRA MIN KONTROLL OCH NÄR JAG SPELADE FUTSAL KÄNDE JAG MIG ALLTID FRI. OM DET INTE VORE FÖR FUTSAL SKULLE JAG INTE VARA DEN SPELARE JAG ÄR IDAG."

Cristiano RONALDO



"SOM LITEN GRABB I ARGENTINA SPELADE JAG FUTSAL PÅ GATORNA OCH FÖR MIN KLUBB. DET VAR FANTASTISKT KUL OCH DET HJÄLPTE MIG VERKLIGEN ATT BLI DEN JAG ÄR IDAG."

Lionel MESSI



"FUTSAL ÄR EN AV MINA PASSIONER. JAG ÄLSKADE ALLTID ATT SPELA. FUTSAL HJÄLPER DIG MYCKET EFTERSOM DU MÅSTE TÄNKA SNABBT. DET ÄR ETT MER DYNAMISKT SPEL... OCH IDAG, I EUROPA, FINNS DET INTE MYCKET YTOR. SÅ MAN MÅSTE TÄNKA SNABBARE OCH FUTSAL HAR HJÄLPT MIG MYCKET MED DET."

NEYMAR



"JAG TROR ATT, NÄR DU SER HUR SKICKLIGA DESSA SPELARE ÄR, SÅ SER DU ATT FUTSAL VERKLIGEN ÄR VIKTIGT OCH JAG ÄR SÄKER PÅ ATT OM UNGA SPELARE LÄGGER MER TID PÅ ATT SPELA FUTSAL OCH UTVECKLAR SIN TEKNIK, SÅ KOMMER FUTSAL ATT BLI VÄLDIGT VIKTIGT I FRAMTIDEN. HÄR FINNS GRUNDERNA I FOTBOLL SÅ OM UNGDOMARNA SPELAR MER FUTSAL SÅ KOMMER DE ATT BLI MER TEKNISKA."

Patrick VIEIRA



"I FUTSAL MÅSTE SPELAREN STÄNDIGT FATTA BESLUT. NÄR DU FÅR BOLLEN STÄLLS DU INFÖR ETT DUSSIN ALTERNATIV. DIN HJÄRNA FUNGERAR SOM EN DATOR. DEN INSER ATT DEN HAR VARIT I SAMMA SITUATION FÖRUT OCH FÖRSÖKER KOMMA PÅ RÄTT SVAR – RÄTT PASSNING ELLER RÄTT SKOTT. I FUTSAL STÄLLS DU INFÖR MÅNGA AV DE HÄR SITUATIONERNA OCH DET ÄR DÄRFÖR DU FÖRBÄTTRAS SÅ MYCKET NÄR DU SPELAR."

Arsène WENGER



FUTSALPLANEN

Måtten liknar en handbollsplan. Vid internationella matcher ska planen vara 20 x 40 m, med två mål på 3 x 2 m. Mittcirkeln har en radie på 3 m, det finns två straffområden med en radie på 6 m, två straffpunkter på varje sida (6 m och 10 m), samt två zoner för flygande byten på sidlinjerna, mellan 5 m och 10 m från mittlinjen).

VILKA ÄR SPELREGLERNA?

Som en första introduktion till dessa regler går vi här igenom de grundläggande principerna i spelet som gör att det skiljer sig från andra versioner av femmannafotboll. De officiella futsalreglerna kan laddas ner som ett separat dokument från FIFA:s webbplats - www.fifa.com.

PLANEN

Futsal spelas på en plan med begränsningslinjer och bollen kan vara ur spel.

FLYGANDE BYTEN

Upp till 14 spelare kan användas i en match och det finns ingen gräns för hur länge en spelare måste vara inbytt eller utbytt. Spelarna måste gå in och av planen via avbytarområdet som är markerat på planen framför avbytarbänkarna.

BOLLEN

Denna är en grundläggande faktor i spelet och måste officiellt vara mindre, tyngre och lågstudsande jämfört med en vanlig fotboll.

INSPARK

För att återuppta spelet när bollen är ur spel, spelas bollen in i igen från sidlinjen och vid hörnor. Bollen ska ligga still på sidlinjen.

FYRASEKUNDERSREGELN

Vid insparkar, frisparkar, målvaktsutkast och hörnor måste spelet sättas i gång inom fyra sekunder, som domarna räknar ned med fingrarna i luften. Om spelet inte återupptas inom fyra sekunder får motståndarlaget en indirekt frispark. Målvakterna får inte ha bollen i mer än fyra sekunder på sin egen planhalva.

FEMMETERSREGELN

Spelarna måste hålla ett avstånd på fem meter från bollen vid frisparkar, hörnor, målvaktsutkast, insparkar och straffar.

MÅLVAKTERNA

Målvakterna måste sätta igång spelet med ett utkast och får sedan inte röra bollen igen förrän den har kommit in på motståndarens planhalva eller om en motståndare har rört bollen.

ACKUMULERADE FRISPARKAR

Varje lag kan dra på sig fem direkta frisparkar per halvlek. Vid den sjätte får motståndarlaget en direkt frispark och det försvarande laget får inte placera några spelare (förutom målvakten) mellan bollen och målet. Frisparken läggs från 10-meterspunkten eller, om regelbrottet skedde närmare målet än 10-meterspunkten, från den plats där regelbrottet begicks.

TIMEOUTS

Varje lag får använda sig av en timeout på 60 sekunder per halvlek.

EFFEKTIV TID

en futsalmatch består av två halvlekar på 20 minuter vardera med effektiv tid, dvs klockan stoppas när bollen är ur spel.

GLIDTACKLINGAR

Detta är inte tillåtet i futsal, men spelarna får glida på planen, t.ex. för att förhindra att bollen går ur spel. För att en glidning ska anses vara ett regelbrott, måste motståndaren vara bollennehavare. Domarna dömer inte frispark för en glidning om inte motståndaren har bollen.

RÖDA KORT

Om en spelare blir utvisad måste dennes lag spela med tre spelare + målvakt i två minuter eller tills motståndarna gör mål.

MATCHFUNKTIONÄRER

I en internationell futsalmatch finns det två domare, en tredjedomare och en tidtagare.



HISTORISK BAKGRUND

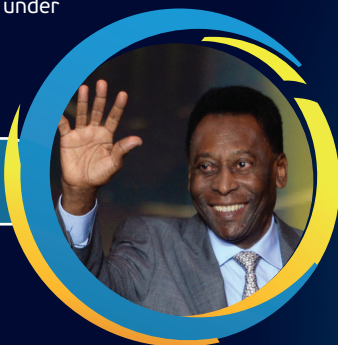
Futsal är FIFA:s och UEFA:s officiella namn för inomhusfotboll som spelas utan sarg/vägg. FIFA arrangerar VM för landslag och UEFA arrangerar EM för landslag och klubbtag.

Futsal uppstod i de sydamerikanska länderna Uruguay och Brasilien. Överbefolkade städer och bristen på fotbollsplaner i Brasilien, tvingade den fotbollstokiga befolkningen att spela smålagsfotboll.

Färdigheter och teknik inlärd i futsal började snart att synas hos brasilianska landslagsspelare – Pele, Rivelino och Zico spelade alla futsal någon gång under sin utveckling.

"I FUTSAL MÅSTE DU TÄNKA OCH SPELA SNABBT. DET UNDERLÄTTAR ALLTING NÄR DU SENARE BYTER TILL FOTBOLL."

PELÉ



Futsal var det namn som FIFA valde för den enda version av femmannafotboll som de stödde. Namnet är helt enkelt en kombination av de spanska orden för hall ("sala") och fotboll ("futbol") - "Futsal". Sporten utövas normalt på en inomhusplan med handbolls mål och en lågstudsande boll med storlek 4 .. Det spelas med sidlinjer och alla spelare får gå in i straffområdet och spela bollen över huvudhöjd. Futsalspelare sätts regelbundet i situationer där de måste ta emot eller spela bollen under press och på små ytor. Som spel ställer det således höga krav på teknik, rörelse, speluppfattning och kondition.

Skilnaderna mot de versioner av inomhusfotboll som tidigare spelats främst i norra Europa är avsaknaden av sarg, samt några smärre regeländringar som främjar skickligt och kreativt spel framför fysisk kontakt.

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