



FUTSAL

SPELFORM

4 MOT 4 U11-U12

Målsättning med spelformen 4 mot 4

Målsättningen med spelformen 4 mot 4 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utefter sina förutsättningar.

För en fullständig beskrivning av regler och förutsättningar hänvisar vi till dokumentet "Spelregler för barn- och ungdomsfutsal".

Förutsättningar

Storlek planyta 20-
28 x 12-18 m.

Storlek mål
2.4 x 1.6 m eller 3 x 2 m.

Storlek boll
3.

Speltid
3 x 10 minuter, sammandrag.
3 x 15 minuter, enskild match.

Antal spelare
3 utespelare och en målvakt per lag på planen.

Byten
Fria byten.

Utrustning spelare
Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.

Rekommendationer

Storlek planyta U11: 20 x
15 m.
U12: 28 x 15 m.

Storlek mål
2.4 x 1.6 m (mini-handboll).

Storlek boll
Boll av god kvalitet.

Speltid
Lika speltid för alla.
Sammandrag (2-4 matcher).

Antal spelare 3
avbytare per lag.

Byten
Byten görs under spelets gång.

Utrustning spelare
Enhetliga matchkläder.

Regler

Varje match leds av en domare eller ledare som ser till att spelreglerna följs. föreningen.

Igångsättning vid fasta situationer (avspark, inspark, hörna, frispark) sker genom att spelaren passar eller skjuter bollen (förutom målvakten som får rulla eller kasta).

När det är målvaktens boll eller när målvakten har fångat bollen i spel ska andra laget backa till sin egen planhalva (mittlinje = retreatlinje) och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer.

Målvakten får ta emot bollen med fötterna vid tillbakaspel, vid obegränsat antal tillfällen.

Finns det ett befintligt straffområde används detta. Finns det inget straffområde skall detta markeras och måttet är 4 meter.

Grundregeln är att utvisning inte tillämpas. Däremot får domaren göra undantag. Ersätt i så fall den utvisade spelaren med en annan spelare.

Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med en extra utespelare tills ställningen är lika.

Fyra-sekunder vid igångsättning, ackumulerade frisparkar, byte med västar och time-out tillämpas ej.

Rekommendationer

Använd en ungdomsdomare i

Spela med en extra utespelare.

Spelarutbildningsplan

3 mot 3 med sarg
U7–U8*

Individuellt spel med
flera spelare

4 mot 4 med sarg 5 mot 5
U9–U10* U13–U15*

Kollektivt spel spel.

4 mot 4

U11–U12*

Kollektivt spel med få
spelare.

närmaste spelare med

(eller hela laget)



Hur spelar 10–12 åringar futsal?

I åldern 10–12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och motståndare som är bra att bevaka.

* **Åldersangivelser:** För samtliga spelformer gäller åldern spelarna fyller efter årskiftet aktuell futsalsäsong

Tips!

Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning

– Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

– Bli inte arg på mig och kritiserar mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.

– Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.

– Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.

– Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

– Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

