



FUTSAL

SPELFORM

4 MOT 4

MED SARG U9-U10

Målsättning med spelformen 4 mot 4 med sarg

Målet med spelformen 4 mot 4 med sarg är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många futsalaktioner.

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

Förutsättningar

Storlek planyta 18-20 x 12-15 m med sarg/nät på långsidorna.

Storlek mål
2.4 x 1.6 m eller 1.5-1.8 x 1.0-1.2 m.

Storlek boll 2.

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
Storlek planyta
benskydd.

Regler

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

Alla fasta situationer (avspark, inspark, hörna, frispark) startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Målvakten rullar ut bollen. Avståndet är alltid fyra meter. Alla fasta situationer är indirekta (får ej skjutas direkt i mål). Straff tillämpas ej.

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 händer och fötter vid tillbakaspel.

Finns det ett befintligt straffområde används detta. Finns det inget straffområde får målvakten ta bollen med händerna i närheten av sitt eget mål (ca 4 m).

Gula och röda kort tillämpas ej. Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta 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.

Rekommendationer

20 x 12 m med sarg/nät på långsidorna.

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.

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

Rekommendationer

Använd en ungdomsdomare i föreningen.

Beroende på vad som har skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen.

Spela med en extra utespelare.

Spelarutbildningsplan

3 mot 3 med sarg 4 mot 4

U13–U15*

Kollektivt spel

**4 mot 4 med sarg
U9–U10***

Spel med närmaste
spelare.

med flera spelare

5 mot 5

U7–U8*U11–U12*

Individuellt Kollektivt spel med

spel.få spelare.

(eller hela laget)



Hur spelar 8–10 åringar futsal?

I åtta- till tioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten. I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker ytor framför målet.

* **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 kritisera 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.

