



FUTSAL

SPELFORM

4 MOT 4 10 - 12 ÅR

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 planyta U11: 20 x 15 m. U12: 28 x 15 m.
 Storlek mål 2.4 x 1.6 m eller 3 x 2 m.	Storlek mål 2.4 x 1.6 m (mini-handboll).
 Storlek boll 3.	Storlek boll Boll av god kvalitet.
 Speltid 3 x 10 minuter, sammandrag. 3 x 15 minuter, enskild match.	Speltid Lika speltid för alla. Sammandrag (2-4 matcher).
 Antal spelare 3 utespelare och en målvakt per lag på planen.	Antal spelare 4 avbytare per lag.
 Byten Fria byten.	Byten Byten görs företrädesvid i paus.
 Utrustning spelare Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.	Utrustning spelare Enhetliga matchkläder.

REGLER

Varje match leds av en eller två domare som ser till att spelreglerna följs.	
Igångsättning vid fasta situationer (avspark, inspark, hörna, frispark) sätts igång genom att spelaren passar eller skjuter bollen (förutom målvakten som får kasta).	
Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till retreatlinjen och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer.	Tillämpa retreatlinjen som markeras med mittlinjen
Målvakten får enbart 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 den utvisade spelaren med en annan spelare.
Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 5 spelare tills ställningen är lika.	Spela med 5 spelare.
Byte med västar, ackumulerade frisparkar och time-out tillämpas ej.	

REKOMMENDATIONER

SPELARUTBILDNINGSPLAN

3 mot 3 med sarg
6 - 8 år
Individuellt spel.

4 mot 4 med sarg
8 - 10 år
Spel med närmaste spelare.

4 mot 4
10 - 12 år
Kollektivt spel med flera spelare.

5 mot 5
12 - 15 år
Kollektivt spel med 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.

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.

- Upptred 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.

