

FUTSAL

10–11 ÅR

5 MOT 5



- Fusalaktivitet tilpasset alder og modning
- Futsal er gøy og spennende
- Futsal bidrar til ferdighetsutvikling også i ordinær fotball

HVORDAN

BANE OG UTSTYR

Bane: 12,5–20 x 20–40 m

Ball: Alderstilpasset futsalball

Straffefelt: Målfelt på sportsgulv (6 m)

Mål: 3 x 2 m (nedsenket tverrligger kan benyttes)

REGLER

Antall spillere: 5 spillere, inkludert keeper

Straffespark: Ja

Pressfri sone: Én fjerdedel av banen er pressfri sone

Ekstra spiller: Ja

Spilletid: 2 x 10 minutter

ANBEFALINGER

- 10 spillere i troppen

VI SPILLER IKKE MED

- Gult kort (umiddelbar soning)
- Offside
- Tilbakespillsregel
- Firesekundersregel ved dødball

SPESIELLE REGLER

Ekstra spiller

Som et virkemiddel for å få jevnbyrdighet i kampen, kan lag som ligger under med 4 mål eller mer, sette inn én (1) ekstra spiller. Den ekstra spilleren må tas ut igjen når/hvis måldifferansen kommer under fire mål.

TIPS TIL TRENEREN

Spillet

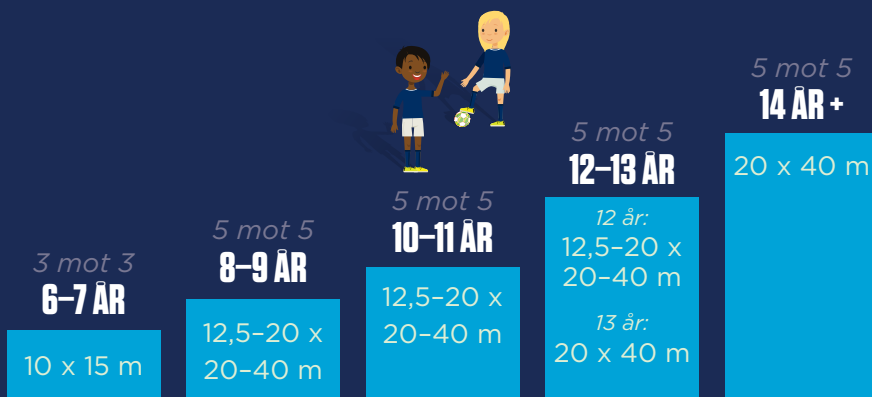
- Alle skal ha tilnærmet like mye spilletid
- Det kan forekomme kretsvis tilpasninger av spilletid og øvrig reglement

Rammene

- Husk fair play-møtet før kamp
- Husk fair play-hilsen før og etter kampen
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på tribunen eller ved banen på motsatt side av lagleder- og spillersiden

HVORFOR 5 MOT 5? 10–11 ÅR

- For aldersklassene 10–11 år videreføres de grunnleggende målene for angrep og forsvar, samt at vi starter på å øve på samspill mellom ballfører og nærmeste medspiller for å komme seg framover i banen og avslutte på mål. Dette gjør vi ved å være spillbar for ballfører.
- Enkle retningslinjer i angrepsspillet kan innføres, noe som sikrer god kroppstilling og større synsfelt.
- Keeper har nå vært brukt i to år. I futsal er keeperen første angrepsspiller og siste forsvarsspiller.
- Vi øver også på å forsvare oss individuelt og sammen med de andre for å hindre det andre laget i å komme seg framover i banen. Dette gjør vi ved å vektlegge øving på 1 mot 1 i forsvar og å hindre skudd mot mål.



Gyldig fra 1.1.2021

For fullstendig beskrivelse av regler og retningslinjer, se «[Futsal – spilleregler barn \(6–12 år\)](#)» på fotball.no.