

FUTSAL

12–13 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 (12 år). 20 x 40 m (13 år)

Ball: Alderstilpasset futsalball / futsalball med lavere vekt

Straffefelt: Målfelt på sportsgulv (6 m)

Mål: 3 x 2 m



REGLER

Antall spillere: 5 spillere, inkludert keeper

Straffespark: Ja

Pressfri sone: Nei

Ekstra spiller: Nei

Spilletid: 2 x 10 minutter (12 år). 2 x 20 minutter (13 år)

Firesekundersregel

Tilbakespillsregel – begrensning i bruk av målvakt på egen banehalvdel fra 13-årsklassen



ANBEFALINGER

- 10 spillere i troppen



VI SPILLER IKKE MED

- Gult kort (umiddelbar soning) for 12-årsklassen
- Offside

TIPS TIL TRENEREN

Spillet

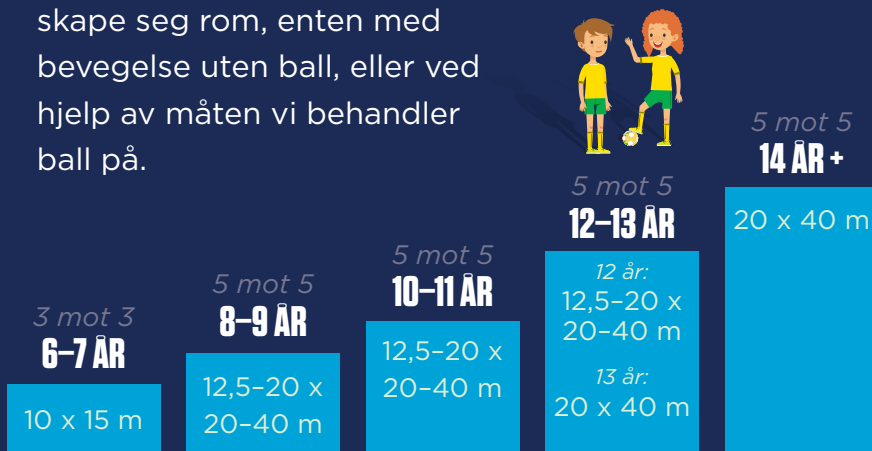
- Alle skal ha mye spilletid
- Det kan forekomme kretsvisse tilpasninger av reglementet
- For denne aldersgruppen innføres noen nye regler som illustrerer futsalens egenart som idrett

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? 12-13 ÅR

- For aldersklassene 12-13 år videreføres målene for angrep og forsvar, samt at vi starter å øve på bevegelse uten ball for å skape komme seg framover i banen og avslutte på mål. Dette gjør vi ved å legge vekt på grunnleggende bevegelser som vegg og parallell.
- I aldersklassene 12-13 år innføres gradvis flere futsal-spesifikke regler, slik at spillerne får en jevnere overgang til ungdomsfutsal. Det settes begrensninger for hvor mange ganger keeper kan involveres, og hvor lang tid en kan bruke for å sette i gang spillet igjen etter stopp (omtalt som firesekundersregelen).
- Det legges større vekt på hvordan en kommer seg forbi nærmeste motstander, både med og uten ball.
- Nå arbeides det også med å skape seg rom, enten med bevegelse uten ball, eller ved hjelp av måten vi behandler ball på.



Gyldig fra 1.1.2021

For fullstendig beskrivelse av regler og retningslinjer, se «Futsal – spilleregler barn (6-12 år)» og «Futsal – spilleregler» (fra 13 år) på fotball.no.