

FUTSAL

14 ÅR OG ELDRE

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: 20 x 40 m

Ball: Futsalball

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 20 minutter

Firesekundersregel

Tilbakespillsregel: Begrensning i bruk av målvakt på egen banehalvdel



ANBEFALINGER

- 10 spillere i troppen



VI SPILLER IKKE MED

- Offside

TIPS TIL TRENEREN

Spillet

- Alle bør ha mye spilletid
- Ungdomsspillere bør få medbestemmelse og anledning til å «tenke selv»
- Gi ungdommen utfordringer å løse heller enn ferdige løsninger

Rammene

- I ungdomsfutsal blir det gjerne mer fokus på å vinne kampen, men ikke glem mestringsfokus og fair play

HVORFOR 5 MOT 5? 14 ÅR OG ELDRE

- Spillesystemer innføres gradvis, mest fokus fra 16-årsalderen og oppover.
- Fortsetter på å trene hvordan man angriper mot lag som mannsmarkerer.
- Prøve å utvikle spillere som er komfortable med å ha motstander nær seg, og ta på seg press når det er hensiktsmessig.
- Innføre flere virkemidler som er effektive på små flater for å skape fordel i spillet.
 - Skape progresjon i spillet
 - Åpne pasningslinjer
 - Bevegelser: vegg, parallell, diagonal, sperre og fortsett, offensive trekanter
- Trening på spesielle situasjoner, 5 mot 4, 4 mot 5 (overtall og undertall) og dødballer
- Fortsatt fokus på å kommunisere med blikk, gester og bevegelser både med og uten ball.
- Gjøre bevisste valg om bruk av hvilken fot og del av foten i ulike situasjoner.



5 mot 5
14 ÅR +

<i>3 mot 3</i> 6-7 ÅR 10 x 15 m	<i>5 mot 5</i> 8-9 ÅR 12,5-20 x 20-40 m	<i>5 mot 5</i> 10-11 ÅR 12,5-20 x 20-40 m	<i>5 mot 5</i> 12-13 ÅR <i>12 år:</i> 12,5-20 x 20-40 m <i>13 år:</i> 20 x 40 m	20 x 40 m
--	---	---	--	------------------

Gyldig fra 1.1.2021

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