

FUTSAL

6-7 ÅR

3 MOT 3



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

HVORDAN



BANE OG UTSTYR

Bane: 10 x 15 m

Ball: Alderstilpasset futsalball

Straffefelt: Nei

Mål: 1,2-1,5 x 0,75-1,0 m



REGLER

Antall spillere: 3 spillere på hvert lag uten keeper

Ekstra spiller: Ja

Spilletid: 1 x 15 minutter



ANBEFALINGER

- Spillformen kan spilles med vant/nett
- 6 spillere i troppen



VI SPILLER IKKE MED

- Straffespark
- Pressfri sone
- Gult kort
- 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 like mye spilletid
- Det kan forekomme kretsvisse 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 3 MOT 3? 6-7 ÅR

- For de aller fleste 6-7-åringene vil fokus være på «meg og ballen». 5 mot 5 kan bli litt for komplekst. Ved å redusere antall spillere gir vi økt sannsynlighet for mestring og idrettsglede.
- Vi spiller treerfutsal fordi hver enkelt spiller blir mer involvert.
- Gjennom mer ballkontakt og hyppigere mestringsopplevelser blir aktiviteten morsommere og mer utviklende for barna.
- 3 mot 3 er også en fin spillform på trening, og her er det såpass få aktører på banen at du kan se alle, og kanskje delta litt hvis noen trenger noen gode pasninger for å få noen mestringsopplevelser.



3 mot 3
6-7 ÅR

10 x 15 m

5 mot 5
8-9 ÅR

12,5-20 x
20-40 m

5 mot 5
10-11 ÅR

12,5-20 x
20-40 m

5 mot 5
12-13 ÅR

12 år:
12,5-20 x
20-40 m

13 år:
20 x 40 m

5 mot 5
14 ÅR +

20 x 40 m

Gyldig fra 1.1.2021

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