

FUTSAL

8-9 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

Ekstra spiller: Ja

Pressfri sone: Ja – egen banehalvdel

Ekstra spiller: Ja

Spilletid: 1 x 20 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

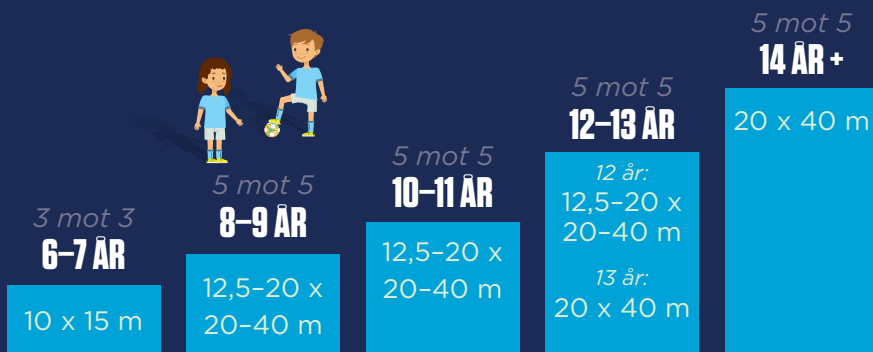
- Alle skal ha tilnærmet like mye spilletid
- Det kan forekomme kretsvis tilpasninger av spilletid og øvrig reglement
- Sett deg inn i hva slags bytterutiner du som trener ønsker deg

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? 8-9 ÅR

- For aldersklassene 8-9 år spiller vi 5 mot 5.
- Nå vil vi utvikle futsalferdighetene videre fra tre mot tre, og vi spiller med keeper.
- Et særlig fokus på spillerinvolvering, og det å etablere en grunnleggende forståelse av angrep og forsvar.
- I angrep handler det om å komme seg fremover på banen og avslutte mot mål.
- I forsvar handler det om å unngå scoring imot og vinne tilbake ballen.
- Alle spillerne bør få lov til å prøve seg i ulike roller.
- Det blir lagt vekt på samarbeid og respektfull adferd overfor andre.



Gyldig fra 1.1.2021

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