



# FUTSAL

# SPELFORM

# 5 MOT 5 U13-U15

## **Målsättning med spelformen 5 mot 5**

Målsättningen med spelformen 5 mot 5 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utefter sina förutsättningar.

*För en fullständig beskrivning av regler och förutsättningar hänvisar vi till dokumentet "Spelregler för barn- och ungdomsfutsal".*

## FÖRUTSÄTTNINGAR

 <b>Storlek planyta</b> 28-40 x 15-20 m.	<b>Storlek planyta</b> U13: 28 x 18 m. U14-U15: 36 x 18 m.
 <b>Storlek mål</b> 2.4 x 1.6 m eller 3 x 2 m.	<b>Storlek mål</b> U13: 2.4 x 1.6 m (mini-handboll). U14-U15: 3 x 2 m.
 <b>Storlek boll</b> 3.	<b>Storlek boll</b> Boll av god kvalitet.
 <b>Speltid</b> 3 x 15 minuter rullande tid.	<b>Speltid</b> Lika speltid för alla.
 <b>Antal spelare</b> 4 utespelare och en målvakt per lag på planen.	<b>Antal spelare</b> 4 avbytare per lag.
 <b>Byten</b> Fria byten.	<b>Byten</b> Byten görs under spelets gång.
 <b>Utrustning spelare</b> Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.	<b>Utrustning spelare</b> Enhetliga matchkläder.

## REGLER

Varje match leds av två domare som ser till att spelreglerna följs.	
Igångsättning vid fasta situationer (avspark, inspark, hörna, frispark) sker genom att spelaren passar eller skjuter bollen (förutom målvakten som får kasta).	
Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till retreatlinjen och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer.	Tillämpa retreatlinje som markeras 5 meter från straffområdesgränsen.
Målvakten får enbart ta emot bollen med fötterna vid tillbakaspel, vid obegränsat antal tillfällen.	
Finns det ett befintligt straffområde används detta.	Finns det inget straffområde skall detta markeras och måttet är 5 meter.
En utvisad spelare får i 5 mot 5 ersättas av en annan spelare efter 2 minuter eller efter att motståndarna gjort mål inom dessa två minuter.	Ersätt den utvisade spelaren med en annan spelare.
Byte med västar, ackumulerade frisparkar och time-out tillämpas ej.	

## REKOMMENDATIONER

# SPELARUTBILDNINGSPLAN

**3 mot 3 med sarg  
U7-U8\***  
Individuellt spel.

**4 mot 4 med sarg  
U9-U10\***  
Spel med närmaste spelare.

**4 mot 4  
U11-U12\***  
Kollektivt spel med få spelare.

**5 mot 5  
U13-U15\***  
Kollektivt spel med flera spelare (eller hela laget)



## Hur spelar 12-15 åringar futsal?

I tolv- till femtonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har ökad erfarenhet av futsal. Samverkan kan ske genom att flera spelare eller hela laget genomför förutbestämda rörelsemönster, t.ex. rotationer. I anfallsspelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra. I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis överflyttning och uppflyttning.

\* **Åldersangivelser:** För samtliga spelformer gäller åldern spelarna fyller efter årskiftet aktuell futsalsäsong

## TIPS!

### Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning

- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.

- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.

- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.

- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

