



**FUTSAL**

**SPELFORM**

**4 MOT 4**

**MED SARG** U9-U10

---

**Målsättning med spelformen 4 mot 4 med sarg**

Målet med spelformen 4 mot 4 med sarg är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många futsalaktioner.

---

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

## FÖRUTSÄTTNINGAR

	<b>Storlek planyta</b> 18-20 x 12-15 m med sarg/nät på långsidorna.	<b>Storlek planyta</b> 20 x 12 m med sarg/nät på långsidorna.
	<b>Storlek mål</b> 2.4 x 1.6 m eller 1.5-1.8 x 1.0-1.2 m.	<b>Storlek mål</b> 2.4 x 1.6 m (mini-handboll).
	<b>Storlek boll</b> 2.	<b>Storlek boll</b> Boll av god kvalitet.
	<b>Speltid</b> 3 x 10 minuter, sammandrag. 3 x 15 minuter, enskild match.	<b>Speltid</b> Lika speltid för alla. Sammandrag (2-4 matcher).
	<b>Antal spelare</b> 3 utespelare och en målvakt per lag på planen.	<b>Antal spelare</b> 3 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 en domare eller ledare som ser till att spelreglerna följs.	Använd en ungdomsdomare i föreningen.
Alla fasta situationer (avspark, inspark, hörna, frispark) startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Målvakten rullar ut bollen. Avståndet är alltid fyra meter. Alla fasta situationer är indirekta (får ej skjutas direkt i mål). Straff tillämpas ej.	
När det är målvaktens boll eller när målvakten har fångat bollen i spel ska andra laget backa till sin egen planhalva (mittlinje = retreatlinje) och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer.	
Målvakten får ta emot bollen med händer och fötter vid tillbakaspel.	
Finns det ett befintligt straffområde används detta. Finns det inget straffområde får målvakten ta bollen med händerna i närheten av sitt eget mål (ca 4 m).	
Gula och röda kort tillämpas ej. Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare.	Beroende på vad som har skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen.
Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med en extra utespelare tills ställningen är lika.	Spela med en extra utespelare.
Fyra-sekunder vid igångsättning, ackumulerade frisparkar, byte med västar 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 8-10 åringar futsal?

I åtta- till tioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten. I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker ytor framför målet.

\* **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.

