

FUTSAL

[Derfor shal du spille futsal – dbu.dk](http://Derfor-shal-du-spille-futsal-dbu.dk)

- Cristiano Ronaldo

"The small pitch helped me improve my footwork. If it weren't for futsal, I wouldn't be the player I am today."



- Pelé

"In futsal, you have to be able to think and play quickly. That makes it easier later when you switch to football."



FUTSAL

- Leg, teknik og tempo



Dagsorden

- Præsentation
- Kl. 19.05 – 19.45: Introduktion til futsal
- Kl. 19.50 – 20.35: Træningspas med u11
- Kl. 20.40 – 20.55: Afrunding

Præsentation / Underviser

- Rasmus Veng
- 33 år
- Spillet FUTSAL i 6 år
- Deltaget ved VM i Bulgarien i 2010 (DAI)
- Deltaget ved Preliminary round i Futsal Cup på Malta i 2010
- Udtaget til landsholdet i mod England i 2012
- Træner U9 og U13 drenge i futsal i dag – samt u13 drenge udendørs
- Spiller selv på nyt futsalhold i Viborg – startede det op i 2011

Hvad er Futsal?

- Et hurtigt og publikumsvenligt spil
- Et udviklingsspil for fodboldspillere
- Stor overførselsværdi til udendørs fodbold
- Den officielle form for fodbold på mindre baner (FIFA, UEFA og DBU)
- Stammer fra Sydamerika – Uruguay i 1930
 - FUTbol/sala and FUTebol/SALão = FUTSAL = indendørs fodbold



Bolden gør forskellen

- Bolden er tungere end en normal fodbold
- Bolden hopper ikke så højt
- Bolden er mindre end i udendørs og traditionel indendørs
 - 4 størrelser:
 - 1: til og med u9
 - 2: u10 – u11
 - 3: u12 – u13
 - 4: u14 og op
- Ovenstående betyder, at bolden er lettere at håndtere i spillet – og derfor kan spillerne koncentrere sig om at blive dygtigere fodboldspillere



5v5

- Der spilles 5v5 med op til 7 udskiftere på hvert hold
- Fast målmand som typisk bliver hjemme – ligesom i udendørs fodbold
- Mulighed for at trække målmanden med op som ”flying goalkeeper”
- Dvs. 4v4 i angreb/forsvar – ift. 4v3 i traditionel indendørs
- Mange 1v1 dueller

Nøgleord ift. spillet:

- Bevægelse uden bold
- Kombinationsspil
- Spilforståelse
- Kontraspil
- Aftaler/løbemønstre



De basale teknikker

- Futsal kan hjælpe med at udvikle disse punkter i fodbold
 - Boldkontrol
 - Pasninger
 - Finte fra stående
 - Løbe med bolden/finter i løb
 - Skud
 - Spil og bevægelse



Målmanden

Målmandens rolle er stort set som udendørs fodbold

- Han må tage med hænder
- Han må kaste og sparke bolden ud – dog kun kast ved målkast!

Vigtige forskelle ift. udendørs målmand:

- Han må kun have bolden i 4 sek. på egen banehalvdel
- Han må ikke få den igen fra medspillere før bolden har været over midten eller modstanderne har rørt den

Nøgleord ift. målmanden:

- Igangsætning
- Udkast
- Boldkontrol
- Spilforståelse



Hvor spilles futsal?

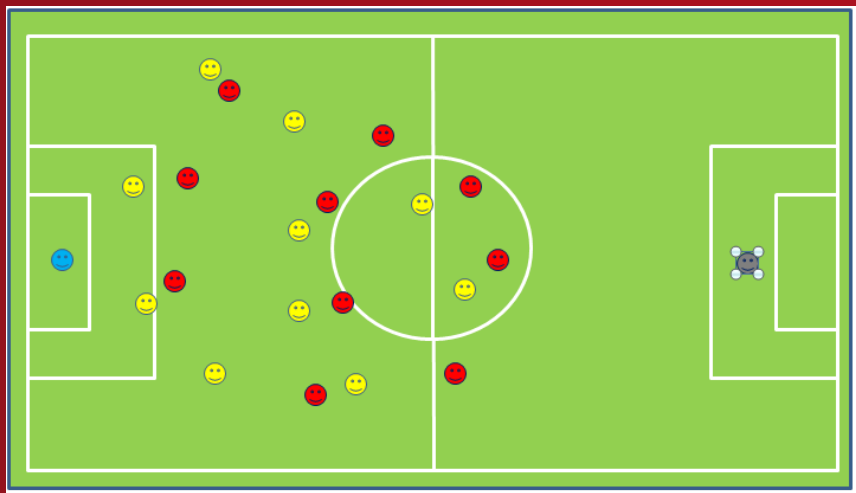
- Futsal skal spilles på et hårdt og jævnt underlag, så bolden kan spilles/afleveres hurtigt til en medspiller eller mod mål
- I Danmark spilles alle kampe i en håndboldhal, men kan i teorien spilles udendørs på et fast underlag
- Kunstbanen er oplagt til dette!
- For at spille futsal skal man bruge:
 - En futsalbold
 - Gummisko/futsalsko
 - En håndboldbane (ingen bander) eller en multibane



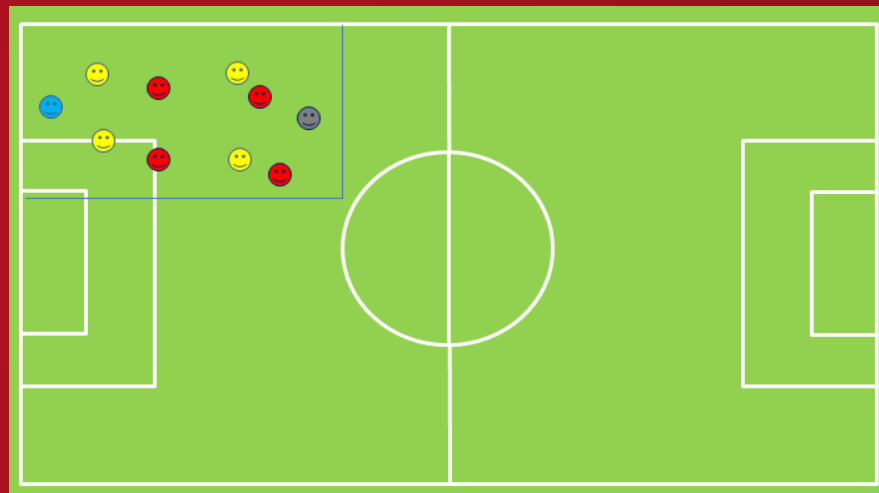
Tænk på spillet i skolegården..!

Hvordan kan futsal hjælpe med udviklingen af fodboldspillere?

22 spillere på ca. 6000 m²

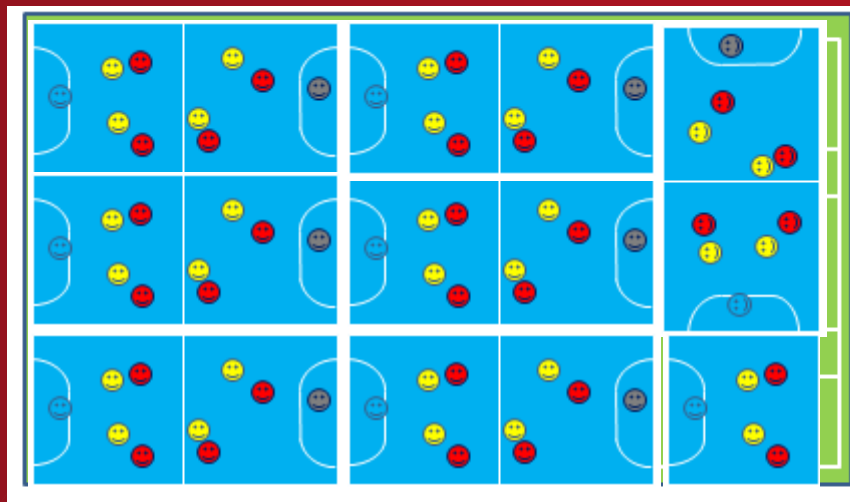


10 spillere på 800 m²

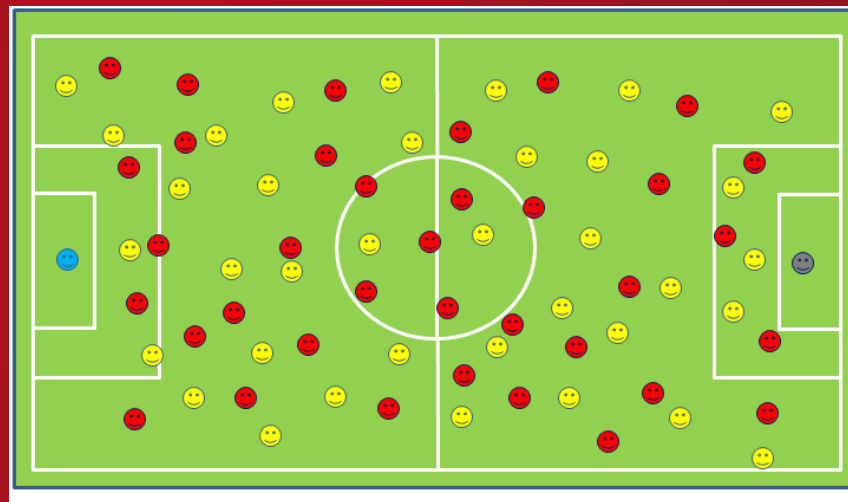


Hvordan kan futsal hjælpe med udviklingen af fodboldspillere?

7,5 futsal-baner på en fodboldbane



37 mod 37



Hvorfor Futsal?

KAKA

- Udvikler den enkelte fodboldspiller
- Kendetegn ved en god futsal-spiller er:
 - Kreativitet
 - God til spil på små områder
 - Hurtig tænkende i omstillinger (Omstillingsstærk)
 - Fantasifuld og opfindsom
 - Evne til at dribble på det rette tidspunkt
 - God i både forsvar og angreb
 - Igangsættelse af spillet for især målmand

[illegible]

Værdien ved futsal

- Der er langt flere boldberøringer ved futsal end fodbold (180 %, *Fenoglio 2004*)
- Flere berøringer på hele banen
- Flere 1 mod 1 driblinger
- Flere angreb på den sidste 3. del af banen samt straffesparksområdet
- Flere skud på mål
- Udvikling af teknikken hos målmanden
- Mere individuelt ansvar
- Alle spillere skal angribe og forsvare
- Variation af placeringen på banen, så spilleren udvikler forståelse for alle aspekter i spillet
- Flydende udskiftning kreere involvering fra alle 14 spillere

Forenklede regler til og med u13



- Futsal spilles på en håndboldbane uden bander.
- Et hold består af 5 spillere, hvoraf en skal være målmand
- - de må færdes over hele banen.
- Der anvendes flyvende udskiftning – og der må anvendes 7 indskiftere.
- Der skal benyttes nummererede trøjer, samt benskiner.
- Indkast udføres som indspark.
- Målspark udføres som målkast.
- Frispark, indspark, målkast og hjørnespark skal udføres indenfor 4 sek.
- Målmanden må kun røre eller kontrollere bolden i 4 sekunder på egen banehalvdel.
- For påny at måtte spille bolden på egen banehalvdel, som målmand, skal bolden have været over midterlinjen, have været rørt af modspiller eller komme fra en dødboldsituation.
- Målfelt og straffesparksfelt er sammenfaldende og benævnes straffesparksfeltet.
- Alle forseelser begået af målmand, er som i udefodbold - dog kun holde/kontrollere bolden i 4 sek.
- Reglen om akkumulerede frispark anvendes ikke.
- Der er begrænsninger i mulighederne for at udføre (glidende) tacklinger og angreb med skulderen.
- Der anvendes såvel direkte som indirekte frispark.
- Der kan scores på direkte frispark, straffespark og hjørnespark.
- Der kan ikke scores på begyndelsesspark, indirekte frispark, indspark og målkast.
- Spilles bolden i loftet eller lign., genoptages spillet med et indspark.
- Afstanden ved begyndelsesspark, frispark, straffespark, indspark og hjørnespark er 3 m.
- Gult og rødt kort anvendes efter reglerne i Fodboldloven.
- Et gult kort medfører udvisning til næste scoring.
- Ved udvisning er holdet reduceret med en spiller resten af kampen.

