



## KORT OM FUTSAL

Futsal er en internasjonal betegnelse på innendørsfotball, og er en sammenstilling av spansk *fútbol de salón*. Futsalsesongen starter normalt når den ordinære fotballen slutter, og varer frem til den ordinære fotballen starter på våren (november-mars). Det er mulig og vanlig at spillere spiller futsal for ett lag, og fotball for et annet lag, men det kan selvfølgelig også være samme lag.

## REGLER

Det spilles på håndballbaner med håndballmål. Det er fem spillere på hvert lag, hvorav én målvakt. Det tas innspark i stedet for innkast. Ballen er mindre enn en fotball og litt bløtere og tyngre, fordi futsal hovedsakelig skal spilles langs bakken. Harde kroppstaklinger eller sklitaklinger er heller ikke tillat, dette fordi futsal betegnes som et teknisk, hurtig ballspill hvor det fysiske ikke har mest å si.

## FUTSAL I NORGE OG INTERNASJONALT

I Norge arrangeres det nasjonal eliteserie i regi av NFF. I tillegg arrangerer kretsene regionale lavere divisjoner for herrer og damer. Det er også ønskelig at kretsene skal arrangere futsalserier for yngre aldersbestemte barne- og ungdomslag.

FIFA og UEFA har for flere år siden startet med egne mesterskap i futsal, både for landslag og klubblag herrer og damer. Futsal er en av verdens raskest voksende innendørsidretter og det spilles i dag futsal i 38 av UEFAs 53 medlemsland. Det er stigende interesse for idretten internasjonalt. Vinneren av eliteserien i Norge deltar i europacup arrangert av UEFA. Norges landslag spiller kvalikkamper til VM og EM, men har foreløpig ikke kvalifisert seg til et mesterskap.

## HVORFOR BLI MED?

***Futsal utvikler dine 1 vs 1 ferdigheter defensivt og offensivt.*** Med kun 4 utespillere pr lag, og liten flate vil alle spillerne komme i mange 1 vs 1 situasjoner iløpet av en kamp, og futsalarenaen vil i stor grad kunne styrke disse egenskapene.

***Futsal er et teknisk spill!*** Forskning viser at regelmessig trening med futsalball innendørs gir det raskere læring i teknikk og finter enn trening kun med vanlig fotball.

***Futsal er et pasningsspill!*** Ballen spretter ikke langt vekk med et dårlig touch, og det er enklere å få i gang pasnings- og samspill og dermed også enklere å jobbe med spilleforståelse.

***Futsal gir vinteren mer innhold!*** Konkurransen øker motivasjonen. Gjør vinterperioden morsommere og enda mer aktiv med seriespill også i perioden november-mars.

***Futsal forenkler trenerrollen!*** Futsal kan brukes til å øve på forsvars- og angrepsspill med få spillere og enkle bilder som også kan overføres til 7'er og 11'ers fotball.

***Futsal er sosialt!*** Det spilles gjerne 2-3 kamper pr lag pr dag i futsal, og laget er derfor samlet i lengre perioder av gangen.

***Klubben får mer treningstid.*** Futsal er definert som innendørsidrett, og alle klubber som deltok sesongen året før, og som skal delta sesongen etter har krav på en time treningstid pr uke på full bane. Dette er gratis!