

Futsal – Rekommenderade spelformer

Åldersangivelser:
Ålder man fyller efter
årsskiftet aktuell
futsalsäsong



3 mot 3
U7-U8 år



4 mot 4 med sarg
U9-U10 år



4 mot 4
U11-U12 år



5 mot 5
U13-U15 år



Futsal
U16+ år

Spelyta:

15x10 m

18-20 x 12-15 m

20-28x12-15 m

28-36 x 15-20m

36-40 x 18-20 m

Bollstorlek:

2

2

3

3

4

Mål:

Småmål (1,5-8 x 1,0-2 m)

Minihandboll (2,4 x 1,6 m)
alt innebandy

Minihandboll
alt Futsal med påhängsribba

Futsal

Futsal

Speltid:

4x3 min (rullande tid)

3x15 min (rullande tid)

3x15 min (rullande tid)

3x15 min (rullande tid)

2x25 (rullande) 2x20 (effektiv)

Regler:

Samma som fotboll

Samma som 5 mot 5 fotboll
- Sarg långsida
- Alla avstånd 4 m

7 mot 7 fotboll
- Inspark istället för inkast
- Mittlinje är retreatlinje
- Alla avstånd 4 m

Futsal med undantag:
- MV deltar fritt i spelet
- Ej time-out
- Ej 4-sekundersregeln
- Ej ackumulerade frisparkar

Futsal
Speltid kan anpassas