Aspö IF P13/P14 Futsal 2026/2027

1. Välkomna till futsal!

Under vintern spelar vi futsal, alltså inomhusfotboll med lite andra regler än vanlig fotboll.

Planen är mindre, bollen studsar mindre och spelet går snabbare. Det betyder att alla får fler bollkontakter och behöver fatta snabba beslut.

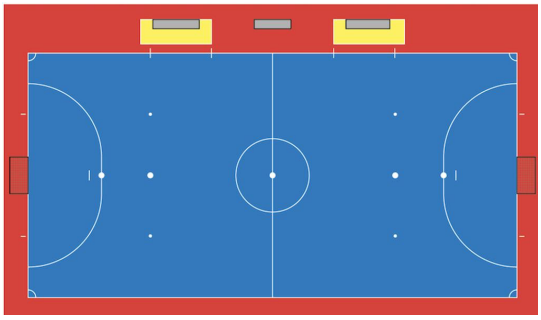
Aspö är anmälda till en futsalserie i Södermanland där vi spelar åtta matcher under vintern, med start söndagen den 15 november.

Målet är att ha roligt, utvecklas som fotbollsspelare och lära oss att samarbeta som ett lag.

2. Så fungerar futsal

Regel	**Vad som gäller**
Antal spelare	5 mot 5 (4 utespelare + målvakt)
Boll	Futsalboll storlek 3
Matchtid	3 × 15 minuter, rullande tid
Planstorlek	Rekommenderat 28 × 18 meter
Mål	Handbollsmål 3 × 2 meter fungerar
Byten	Fria byten under spelet
Offside	Finns inte
Inkast	Ersätts av inspark
Motståndaravstånd	5 meter vid fasta situationer
Speltid	Vår ambition: jämn speltid för alla

Eftersom vi bara har fyra utespelare på planen måste alla vara aktiva och hjälpa varandra i både anfall och försvar.



3. De viktigaste futsalreglerna

A. Inspark

- När bollen går över sidlinjen blir det inspark i stället för inkast.
- Bollen ska ligga stilla på sidlinjen.
- Motståndarna ska vara minst 5 meter från bollen.
- Bollen ska passas in i spel. Man får inte driva bollen själv direkt från sidlinjen.
- Det går inte att göra mål direkt från inspark.
- Medspelarna ska röra sig och göra sig spelbara.

B. Hörnspark

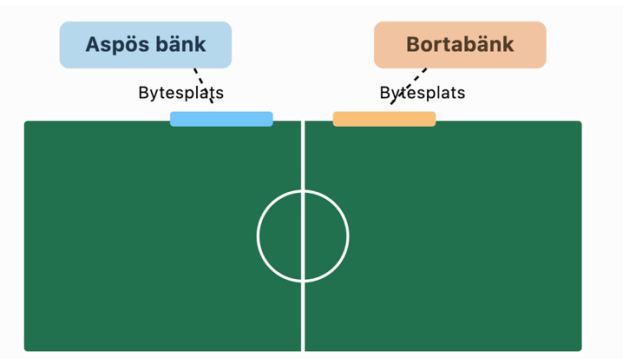
- Bollen ska ligga stilla i hörnet.
- Spelaren får passa till en medspelare eller skjuta direkt på mål.
- Man får inte driva bollen själv från hörnan.
- Den som slår hörnan får inte röra bollen igen innan någon annan spelare har rört den.
- Motståndarna ska vara minst 5 meter från bollen.

C. Målvaktsutkast och retreatlinjen

- När motståndarna skjuter ut bollen bakom vårt mål sätter målvakten igång spelet.
- Målvakten rullar eller kastar ut bollen med händerna.
- Motståndarna måste backa till retreatlinjen, 5 meter från straffområdets gräns.
- Motståndarna får börja pressa när bollen har lämnat målvaktens händer.
- Målvakten får ta emot hemåtpassningar med fötterna hur många gånger som helst.
- Målvakten får inte ta upp en avsiktlig fotpassning från en medspelare med händerna.

D. Fria byten och bytesområdet

- Vi får byta spelare när som helst under spelet.
- Byten görs vid lagets bytesplats nära mittlinjen.
- Spelaren som ska ut måste lämna planen innan nästa spelare får springa in.
- Vid ett felaktigt byte kan motståndarna få indirekt frispark.
- Alla spelare ska vara redo när det är deras tur att byta.



E. Frispark

Det finns två typer av frisparkar.

Direkt frispark

- Döms exempelvis vid knuffar, fällningar, otillåtna tacklingar och hands.
- Man får skjuta direkt på mål och göra mål.

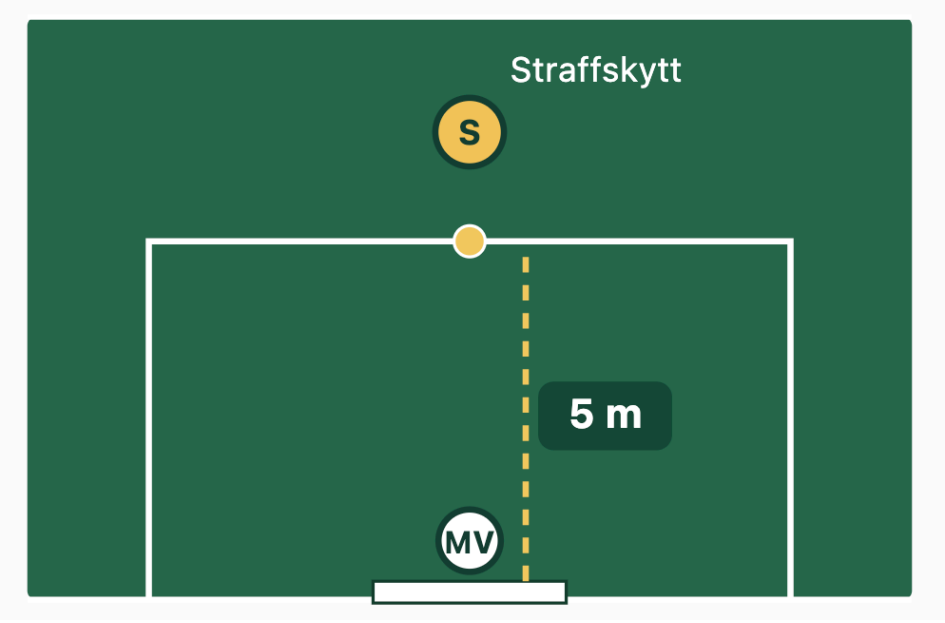
Indirekt frispark

- Döms exempelvis vid felaktiga byten eller när målvakten tar upp en avsiktlig hemåtpassning med händerna.
- Bollen måste röra en annan spelare innan den går i mål.
- Domaren markerar indirekt frispark genom att hålla en arm ovanför huvudet.

Vid samtliga frisparkar gäller att bollen ska ligga stilla, motståndarna ska stå minst 5 meter bort och frisparksskytten får inte röra bollen igen innan någon annan spelare har rört den.

F. Straffspark

- Straff döms när en försvarare begår ett regelbrott i eget straffområde som normalt ger direkt frispark.
- Straffen slås från 5 meter från mållinjen.
- Det är inte handbollens vanliga sjumeterspunkt.
- Målvakten ska ha minst en fot på mållinjen tills bollen sparkas.
- Övriga spelare ska stå utanför straffområdet, bakom straffpunkten och minst 5 meter från bollen.
- Straffskytten ska sparka bollen framåt och får göra mål direkt.

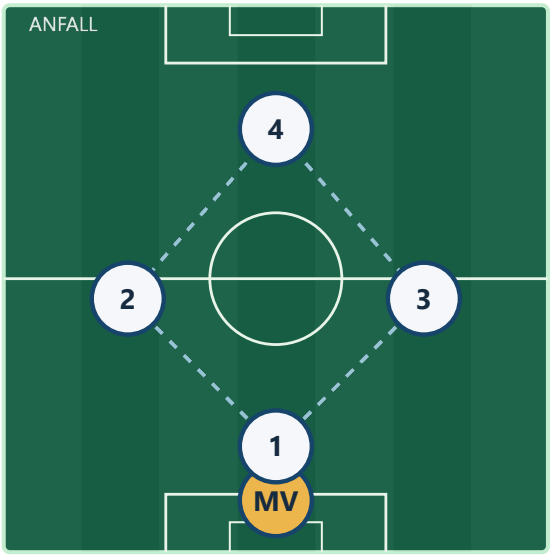


G. Schysst spel

- Inga knuffar, farliga tacklingar eller efterslängar.
- Vi respekterar domarens beslut.
- Vi hjälper varandra och uppmuntrar våra lagkamrater.

4. Så spelar vi tillsammans – 1–2–1

Vi börjar med ett enkelt spelsystem där vi har en bakre spelare, två kantspelare och en främre spelare, plus målvakten.



Spelarnas roller

- Bakre spelare: Startar anfallen, fördelar bollen och hjälper till i försvaret.
- Kantspelare: Skapar bredd, erbjuder passningsalternativ och hjälper både framåt och bakåt.
- Främre spelare: Håller uppe spelet, möter passningar och försöker komma till avslut.
- Målvakt: Försvarar målet och hjälper till att starta anfallen.

Positionerna är inte låsta. Alla behöver röra sig, byta positioner och hjälpa varandra.

Tre viktiga saker att komma ihåg

1 Passa och rör dig! / Stå inte kvar efter att du har passat.

2 Hjälp den som har bollen! / Ge alltid kompisen passningsalternativ.

3 Prata med varandra! / Hjälp varandra i både anfall och försvar.

5. Våra matcher – Futsal 2026/2027

Vi är anmälda till futsalserien i Södermanland och kommer att spela totalt 8 matcher, 4 hemma och 4 borta.

Vi möter fyra olika lag två gånger vardera:

- Invictus FC 2014 Futsal
- Järna SK P14
- Flens FF 1
- Atlantic SC P2014

Matchschema – Aspö IF P14

Datum	Motståndare	Hemma/borta	Tid
Sön 15 nov 2026	Invictus FC	Borta	Ej angiven
Sön 22 nov 2026	Järna SK	Hemma	15.00
Sön 29 nov 2026	Flens FF 1	Hemma	11.30
Lör 12 dec 2026	Atlantic SC	Borta	11.30
Sön 17 jan 2027	Invictus FC	Hemma	10.00
Sön 24 jan 2027	Järna SK	Borta	Ej angiven
Sön 31 jan 2027	Flens FF 1	Borta	Ej angiven
Sön 14 feb 2027	Atlantic SC	Hemma	10.00

Kallelser skickas ut inför respektive match så att alla vet när och var vi ska spela.

6. Vårt mål med futsalsäsongen

Under inomhussäsongen vill vi utveckla spelarnas bollkontroll, passningsspel, spelförståelse och samarbete.

Alla ska få möjlighet att spela, prova olika positioner och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Resultaten är inte det viktigaste – vi vill framför allt att spelarna har roligt och fortsätter utvecklas tillsammans som lag.

Vill du se hur futsal spelas?

Titta gärna på futsalmatcher på TV4 Play: https://www.tv4play.se/sok/futsal