



Norddeutscher Fußball-Verband e.V.

Für Fragen, Anregungen, Wünsche usw. stehen folgende Beauftragte für Futsal des Norddeutschen Fußball-Verbandes (NFV) zur Verfügung:



Ulf Drewes  
(Diplom-Sportlehrer)  
Stader Straße 3  
27283 Verden  
Tel. 0 42 31 / 67 19 29  
E-Mail drewes.ulf@t-online.de



Dieter Neubauer  
Andersenweg 7  
38448 Wolfsburg  
Tel. 0 53 61 / 6 15 63  
E-Mail dieter.neubauer@wolfsburg.de



Günther Schmidt  
Hans-Brüggemann-Str. 32  
24937 Flensburg  
Telefon: 04 61 / 5 91 59  
Fax: 04 61 / 1 60 46 50  
E-Mail g.schmidt@shfv-kiel.de



Klaus Diederichs  
Leher Heerstr. 101  
28359 Bremen  
Tel. 04 21 / 23 93 29  
E-Mail k.diederichs@bremer-fv.de



Thomas Runge  
Kahlenredder 35  
22885 Barsbüttel  
Tel. 040 / 6 70 31 59  
oder 0171 / 6 07 86 20  
E-Mail hfv.runge@t-online.de

**Herausgeber:** Norddeutscher Fußball-Verband e.V.  
Franz-Böhmert-Straße 1 B, 28205 Bremen  
Tel. 04 21 / 22 23 00, Fax 04 21 / 2 22 30 10  
**E-Mail:** NordFV@t-online.de  
**Internet:** www.nordfv.de  
**Redaktion** (verantw. für den Inhalt):  
Dieter Neubauer, Ulf Drewes

# Futsal & Verein



Was ist Futsal überhaupt?  
Warum ist Futsal im Verein sinnvoll?  
Bedingungen und Voraussetzungen für Futsal  
Das Regelwerk  
Wie kann ich Futsal in meine Übungsstunden integrieren?  
Wie geht es im DFB mit Futsal weiter?

Norddeutscher Fußball-Verband e.V.



# Grußwort des Präsidenten des Norddeutschen Fußball-Verbands e.V.



Liebe Fußballer im Norden,

nach der erfolgreichen WM im letzten Jahr sind viele Kinder und Jugendliche zu uns gekommen um dem runden Leder künftig hinterher zu jagen und den Idolen des Weltfußballs nachzueifern. Da kommt Futsal, die bei uns noch nicht so populäre Spielart des Hallenfußballs, gerade recht. Denn hier ist der Umgang mit dem gedämpften Spielgerät doch wesentlich einfacher zu erlernen und Fairness wird belohnt, denn die veränderten Regeln führen zu Spielvorteilen.

Der Norddeutsche Fußball-Verband mit seinen vier Landesverbänden aus Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Hamburg und Bremen hat sich deshalb zur Aufgabe gemacht, den Bekanntheitsgrad der Spielart Futsal zu erhöhen und möchte Sie in dieser Broschüre „Futsal und Verein“ mit den wesentlichen Merkmalen dieser Fußballvariante vertraut machen.

Viel Spaß mit Futsal wünscht Ihnen

Ihr

Dieter Jerzewski



# Was ist Futsal überhaupt?



Futsal (spanisch: **FUT**bol **SAL**a = Fußball in der Halle) ist der offizielle Hallenfußball der FIFA und UEFA und wird bereits in etwa 100 Ländern wettkampfmäßig gespielt. Beim Futsal kommt ein spezieller (Futsal)Ball zum Einsatz, der nicht so springt wie der normale. Dies hat zur Folge, dass mehr gespielt als gebolzt wird. Auch sind die Regeln anders, weil Körperkontakt nur beschränkt erlaubt ist und deshalb führt Unfairness zu wirklichen Spielnachteilen. Man spielt Futsal auf die normalen Hallenhandballtore und ohne Bande. Ein Torwart und vier Feldspieler bilden eine Mannschaft, die aber bis zu sieben Auswechselspieler haben kann. Der Vorteil von Futsal ist, dass seltener Verletzungen auftreten, weil der Ball nicht so hoch springt und Tacklings verboten sind.



# Warum ist Futsal im Verein sinnvoll?

Mit dem besonderen Ball, der nicht so schnell verspringt, haben vor allem Kinder und Jugendliche, die sich im Wachstum befinden oder koordinativ weniger begabt sind, die Möglichkeit, den Umgang mit dem „Runden“ besser und leichter zu erlernen.

Futsal ist ein fast körperloses Spiel, das die Schwerpunkte in Technik und Beweglichkeit setzt und es wird jedes Foulspiel gezählt.

Ab dem 6. Foulspiel einer Mannschaft wird jeweils ein Strafstoß verhängt. Diese Regelung sorgt dafür, dass Aggressionspotenzial gedrosselt wird und es deutlich fairer zugeht als im „normalen“ Hallenfußballspiel.



## Somit ergeben sich u.a. folgende Vorteile:

- Die restriktiven Regeln mindern Aggressionen
- Motorisch/koordinativ weniger begabten Schülern wird das Fußballspiel durch den speziellen Ball wesentlich erleichtert und die Schulung der Technik gefördert
- Spielverständnis, -intelligenz und Konzentrationsfähigkeit werden sehr gut geschult
- Kreativität und automatisierte Bewegungsabläufe finden hier ein tolles Miteinander
- Eigeninitiative ist eine unbedingte Spielvoraussetzung



## Verstecken ist nicht!



# Bedingungen und Voraussetzungen für Futsal

Es braucht nicht viel, um Futsal zu spielen. In der Sporthalle, in der ein Handballfeld (40 x 20 m oder kleiner) mit zwei Handballtoren vorhanden ist, bietet es sich an, statt mit dem normalen Fußball, mit einem Futsalball zu üben und zu spielen. Aber auch draußen spricht nichts dagegen, den Futsalball als Variante zum normalen



Fußball einzusetzen und kleine Spiele wie 4:4 auf einem markierten Feld mit Toren zu spielen. Der Übungsleiter kann hier durch die Regeln (Fouls werden als Mannschaftsfouls gezählt) gezielte Überzeugungsarbeit hinsichtlich Fair Play betreiben und ausgerüstet mit einer Stoppuhr sogar Spiele mit effektiver Spielzeit durchführen.

Und nun kann es losgehen.



# Das Regelwerk

## Übersicht der wichtigsten Regeln in Kurzfassung

<b>Spielfeld</b>	40 m x 20 m oder auch kleiner, ohne Bande aber mit Auslinien
<b>Ball</b>	Futsal-Ball, Größe 3 bis zum Alter von 12 Jahren, Größe 4 ab 12 J., besonderes sprungreduziertes Verhalten
<b>Tore</b>	3 m x 2 m, normale Hallenhandballtore
<b>Spielerzahl</b>	5 bestehend aus 4 Feldspielern und 1 Torwart, bis zu 7 Ersatzspieler
<b>Schiedsrichter*</b>	2 Schiedsrichter leiten das Spiel an den Längsseiten mit gleicher Aufgabenstellung
<b>Spielzeit*</b>	2 x 20 Minuten netto (reine Spielzeit) wie im Eishockey
<b>Time out**</b>	1 x pro Halbzeit
<b>Fouls</b>	Jedes Foul wird als Mannschaftsfoul gezählt, ab dem 6. Foul/Halbzeit: Strafstoß von 10-m-Marke
<b>Strafstoß</b>	6 m, bei kumuliertem Foulspiel 10 m
<b>Feldverweis</b>	Spieler kann nach 2 Minuten durch einen anderen ersetzt werden
<b>Torwart</b>	Spiel zum TW mit Handaufnahme erlaubt, wenn Ball nach Abwurf die Mittellinie einmal überquert hat oder von einem Gegner berührt worden ist.
<b>Freistöße</b>	direkt und indirekt, 5 m Gegnerabstand sh. re
<b>Einwurf</b>	erfolgt als Einkick, 5m Gegnerabstand sh. re
<b>4-Sekunden-Regel**</b>	Standards müssen innerhalb von 4 Sekunden ausgeführt werden, sonst Wechsel des Ballbesitzes

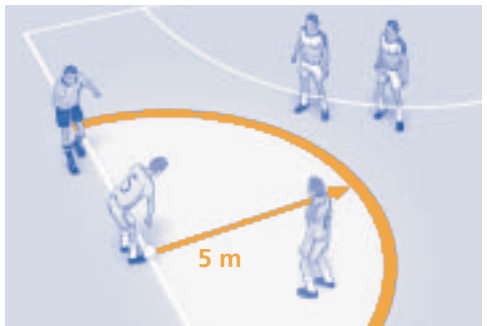
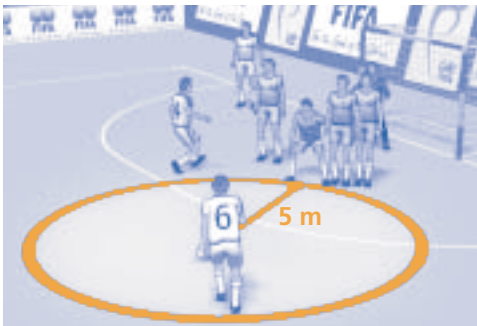
\* individuell handhaben

\*\* nicht unbedingt notwendig

Das komplette Regelwerk findet ihr unter folgendem Link:

<http://www.fifa.com/de/regulations/regulation/0,1584,13,00.html>





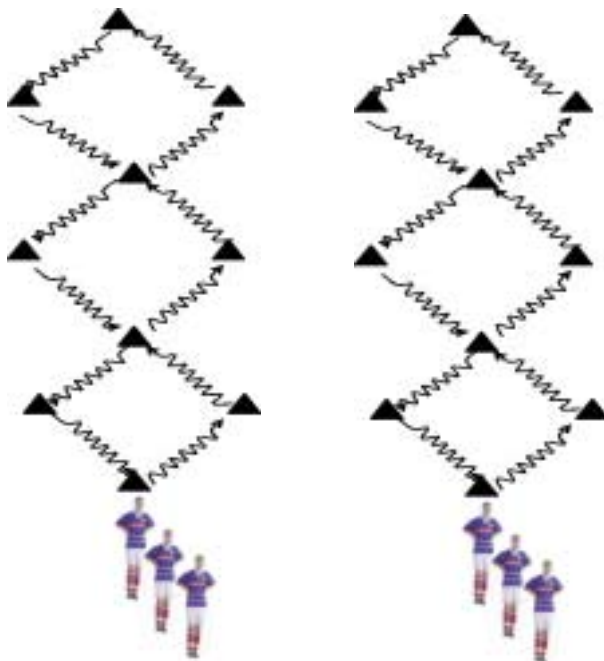
# Wie kann ich Futsal in meine Übungsstunden integrieren?

## Futsal-Trainingseinheit

### Aufwärmprogramm

1) Dreifaches Karo

10 bis 12 Minuten



Entgegen den üblichen Slalom- und Dribbelparcours, bei denen die Spieler um die Hütchen herum dribbeln sollen, ist es bei dieser Organisationsform wichtig, dass die Spieler vor den Hütchen die Richtung ändern. Denn sonst könnte es zu Zusammenstößen mit anderen Spielern kommen, da alle



Spieler gleichzeitig üben! So gibt es an den Hütchen jeweils nur „Begegnungen“, die auch gewollt sind. Beim doppelten Karo gibt es einen Start- und einen Wendepunkt. Mit 10 Hütchen können hier 12 Spieler ohne Probleme trainieren. Eine Verlängerung des Parcours mit weiteren Hütchen ermöglicht die Teilnahme weiterer Spieler.

- |  |                 |
|--|-----------------|
| a) Dribbling mit dem rechten Fuß               | 2 bis 3 Minuten |
| b) Dribbling mit dem linken Fuß                | 2 bis 3 Minuten |
| c) Dribbling mit dem Innenrist rechts/links    | 2 bis 3 Minuten |
| d) Dribbling mit dem Außenrist rechts/links    | 2 bis 3 Minuten |
| 2) <u>Dehnphase</u>                            |                 |
| a) Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur | 2 x 30 Sekunden |
| b) Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur | 2 x 30 Sekunden |
| c) Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur  | 2 x 30 Sekunden |
| d) Dehnung der Wadenmuskulatur                 | 2 x 30 Sekunden |

### 3) Kräftigungsphase

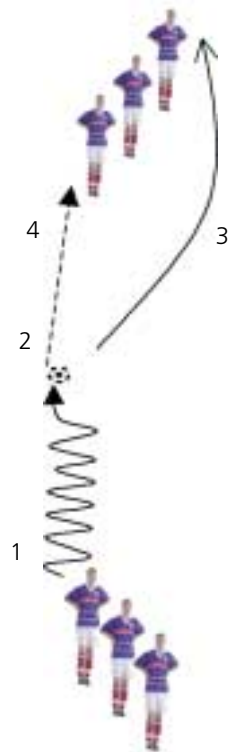
- |                  |             |
|------------------|-------------|
| Endlose Reihe    | 5 Minuten   |
| a) starker Fuß   | 3,5 Minuten |
| b) schwacher Fuß | 1,5 Minuten |

## Technikphase (Ballkontrolle mit der Sohle)

- |  |            |
|--|------------|
| 1) Endlose Reihe (wie vorher)  | 12 Minuten |
| a) Der ankommende Ball wird nun mit der Sohle in die Bewegung mitgenommen  | 6 Minuten  |
| b) Der Abstand wird vergrößert und es wird statt des Flachpasses ein hohes Zuspiel zum Gegenüber gespielt, welches mit der Sohle in die Bewegung mitgenommen werden soll | 6 Minuten  |

## Abschluss

Futsalspiel (2 x 12 Minuten), nach 3 Mannschaftsfouls erfolgt ein Strafstoß



- 1) Kurzes Dribbling
- 2) Flachpass zum Gegenüber
- 3) **Sprint** hinter die gegenüberliegende Gruppe
- 4) freie Ballmitnahme zum Gegenüber usw.



# Wie geht es im DFB mit Futsal weiter?

Auf Initiative von FIFA und UEFA sieht sich der DFB veranlasst, den offiziellen internationalen Hallenfußball auch in Deutschland zu verbreiten. Mittelfristiges Ziel ist die Bildung von Nationalteams, um an internationalen



Wettbewerben wie Europa- und Weltmeisterschaften, die schon seit 1989 ausgetragen werden, teilzunehmen. Ebenso ist die Teilnahme von Clubmannschaften an der „Futsal-Champions-League“ angedacht. Dazu findet seit 2006 der DFB-Futsal Cup für Senioren und ab 2007 auch der DFB-Futsal Cup für C-Junioren statt. Um eine erfolgreiche Teilnahme der norddeutschen Vertreter an diesen Wettbewerben zu ermöglichen, haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, den Bekanntheitsgrad der Fußballvariante Futsal zu erhöhen und unsere Vereine mit seinen Inhalten vertraut zu machen.



Paulo  
**futsal  
point**

**SAMBA**

**DO FUTEBOL**

[www.futsalpoint.com](http://www.futsalpoint.com)

**Dein Spiel. Dein Stil.**  
Gestaltet eure eigene Kollektion!



- Individuelles Design
- hochwertige Stoffe
- eigene Produktion in Brasilien
- Bestellung direkt beim Hersteller
- inkl. Logos, Nummern, Sponsoren
- Made in Brasil
- eigene Vereinskollektion

ab **29 €**

das Set aus Trikot, Hose und Stutzen

**5 Futsalbälle für 75 €**

**100 Ausrüsterverträge und Sponsoringverträge  
im Wert von 500 € ! Jetzt bewerben unter:**

[www.futsalpoint.com](http://www.futsalpoint.com)

[info@futsalpoint.com](mailto:info@futsalpoint.com)

Tel.: 03 64 3 / 499 348

Fax.: 03 64 3 / 499 349



**DalPonte**  
MARCAS OFICIAIS DA CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA DE FUTEBOL