

UEFA
ZAALVOETBAL

**BAAS OVER
DE BAL!**



10

REDENEN OM ZAAVOETBAL TE SPELEN

1 Voordelen

In het zaalvoetbal heb je dezelfde basis**vaardigheden**, **tactiek** en spelinzicht nodig als met 11 tegen 11 op het veld.



2 Balcontacten

Uit een statistisch onderzoek waarin zaalvoetbal werd vergeleken met boardingvoetbal is gebleken dat spelers **de bal 210%** meer balcontact hebben.

"IK SPEELDE ZAAVOETBAL TOEN IK KLEIN WAS. IK GENOOT ERVAN, VAN IEDEREEN DIE VEEL ZAAVOETBALT, ZIE JE HETGENE DAT ZE HEBBEN GELEERD IN HET ZAAVOETBAL ABSOLUUT TERUG OP HET VOETBALVELD."

HULK

3 Balbeheersing

Vanwege de beperkte ruimte, voortdurende druk van de tegenstander en de aanwezigheid van zijlijnen heb je **een betere balbeheersing** en techniek nodig.

4 Snelheid van het spel & sneller beslissingen nemen

De hierboven genoemde factoren zorgen er, in combinatie met de regel dat je het spel binnen vier seconden moet hervatten, voor dat spelers leren **sneller te spelen en te denken**.

5 Noodzakelijke ondersteuning

Omdat er geen wand is om je te helpen, moeten spelers **ondersteunende loopacties** maken als hun ploeggenoten de bal hebben.

XAVI



"IK HAD HET GELUK DAT WE OP SCHOOL AAN ZAAVOETBAL DEDEN. DOOR ZAAVOETBAL WORD JE SLIMMER EN GA JE OP EEN BEPAALDE MANIER DENKEN. HOE KOMT DAT? DOORDAT JE HEEL WEINIG RUIMTE KRIJGT, WORDT ER VEEL AAN MANDEKKING GEDAAN. DAARDOOR MOET JE SLIM ZIJN, JE MOET HEEL SNEL DENKEN EN BEWEGEN. VOLGENS MIJ KAN IEMAND DIE GOED IS IN ZAAVOETBAL DIE VAARDIGHEDEN GEBRUIKEN IN HET VELDOETBAL. WANT DAAR KRIJG JE MEER RUIMTE, HEB JE MEER MOGELIJKHEDEN EN WERKT JE GEEST BETER. MENSEN DIE SLIM VOETBALLLEN, HEBBEN EEN GROOT VOORDEEL TEN OPZICHTE VAN ALLE ANDEREN."

Dani ALVES

6 Continuïteit

Het spel gaat steeds door dus spelers moeten zich blijven concentreren en kunnen niet stoppen of toekijken.

7 Inzicht

Omdat er vier veldspelers zijn en er dezelfde afspeelopties zijn als op het veld, wordt hun **spelinzicht** verbeterd.

8 Beter schieten

Het doel en het strafschopgebied hebben de ideale afmetingen om de hoek te verkleinen, zodat spelers leren **doelgerichter te schieten en zo te scoren**.

"ZAAVOETBAL IS VOOR KINDEREN EEN HEEL BELANGRIJKE MANIER OM HUN VAARDIGHEDEN EN INZICHT IN HET SPEL TE ONTWIKKELLEN."

RONALDINHO



9 Stimulans om te leren

FIFA's Futsal Laws of the Game dragen ertoe bij dat het een **behendigheidsport** is, door alle overtredingen te bestraffen waarmee fysiek contact gepaard gaat.

10 Plezier

Spelers genieten van de uitdaging van een spel in **hoog tempo**, dat draait om plezier en behendigheid en hun vaardigheden op de proef stelt.

"MIJN VOETENWERK MOEST UITSTEKEND ZIJN, WANT JE BENT ALTIJD BEZIG MET HET KLOPPEN VAN TEGENSTANDERS IN DE KLEINSTE RUIMTE. IK VOND HET EEN PRACHTIGE UITDAGING OM OP ZO'N KLEIN VELD TE SPELEN."

RONALDO



"DE TECHNIEK DIE JE BIJ ZAALVOETBAL GEBRUIKT, IS ANDERS DAN OP HET VELD; JE KUNT SPECTACULAIRE ACTIES UITPROBEREN DIE JE IN HET VOETBAL NIET IN JE HOOFD ZOU HALEN. HET MAAKT DEZE VORM VAN VOETBAL NÓG LEUKER."

Zinédine ZIDANE



"IN MIJN JEUGD IN PORTUGAL WAREN WE DE HELE TIJD AAN HET ZAALVOETBALLEN. DANKZIJ HET KLEINE SPEELVELD LEERDE IK DE BAL BETER TE CONTROLEREN ALS IK ZAALVOETBALDE, VOELDE IK ME VRIJ. ZONDER ZAALVOETBAL ZOU IK NIET DE SPELER ZIJN GEWORDEN DIE IK NU BEN."

Cristiano RONALDO



"ALS KLEINE JONGEN SPEELDE IK IN ARGENTINIË 5 TEGEN 5 OP STRAAT EN VOOR MIJN CLUB. HET WAS ONTZETTEND LEUK EN HET HEEFT ME GEMAAKT TOT WIE IK NU BEN."

Lionel MESSI

"VOOR MIJ IS ZAALVOETBAL EEN GROTE PASSIE. IK VOND HET ALTIJD HEERLIJK OM TE DOEN. ZAALVOETBAL IS HEEL WAARDEVOL, WANT JE MOET SNEL DENKEN. HET SPEL IS DYNAMISCHER... EN IN EUROPA KRIJG JE TEGENWOORDIG WEINIG RUIMTE, DUS JE MOET SNELLER DENKEN. IN DAT OPZICHT HEB IK VEEL AAN ZAALVOETBAL GEHAD."

NEYMAR



"ALS JE KIJKT NAAR WAT DEZE SPELERS KUNNEN, ZIE JE DAT JE HEEL VEEL AAN ZAALVOETBAL HEBT. IK WEET ZEKER DAT ALS JONGE SPELERS VAKER GAAN ZAALVOETBALLEN EN HUN TECHNIEK BIJSCHAVEN, HET ZAALVOETBAL DAARDOOR IN DE TOEKOMST HEEL BELANGRIJK ZAL WORDEN. HET VORMT DE BASIS VAN HET SPEL, DUS ALS KINDEREN MEER ZAALVOETBALLEN, WORDEN ZE TECHNISCH BETERE SPELERS."

Patrick VIEIRA



"IN HET ZAALVOETBAL MOET JE VOORTDUREND BESLISSINGEN NEMEN. ALS JE DE BAL ONTVANGT, HEB JE METEEN TIENTALLEN OPTIES. JE GEEST WERKT ALS EEN COMPUTER: HIJ BESEFT DAT HIJ EERDER IN DEZE SITUATIE HEEFT GEZETEN EN PROBEERT DE JUISTE OPLOSSING TE VINDEN - DE JUISTE PASS OF HET JUISTE SCHOT. IN HET ZAALVOETBAL BELAND JE VAAK IN DIT SOORT SITUATIES EN DAAROM WORD JE ZOVEEL BETER ALS JE HET DOET."

Arsène WENGER



HET ZAALVOETBALVELD

De afmetingen lijken op die van het handbal. Voor internationale wedstrijden moet het veld 20 bij 40 meter zijn, met twee doelen van 3 bij 2 meter. De middencirkel moet een straal hebben van 3 meter, er zijn twee strafschopgebieden met een straal van 6 meter, twee strafschopstippen aan beide kanten (op 6 en 10 meter) en 2 zones voor doorlopend wisselen aan de zijlijn, tussen 5 en 10 meter van de middenlijn.

WAT ZIJN DE REGELS VAN HET SPEL?

Als eerste inleiding tot deze regels geven we hieronder de basisprincipes van het spel die het onderscheiden van andere varianten van voetbal met 5 tegen 5. De officiële regels van het zaalvoetbal kunnen als afzonderlijk document gedownload worden van de FIFA-website - www.fifa.com.



HET VELD

Zaalvoetbal wordt gespeeld op een afgebakend veld en de bal kan buiten het veld belanden.

DE BAL

Dit is een fundamenteel aspect van het spel. De bal moet officieel kleiner en zwaarder zijn en lager opstuiten dan de bal bij elf tegen elf.

DOORLOPEND WISSELEN

Per wedstrijd kunnen er maximaal 14 spelers worden gebruikt en er zijn geen regels voor de tijd dat een speler op het veld mag staan. Spelers moeten het speelveld betreden en verlaten in de wisselzone die gemarkeerd is voor de banken met wisselers.

INTRAP

Om het spel te hervatten nadat de bal buiten het veld is beland, wordt de bal vanaf de zijlijn en de hoeken het veld ingetrapt. De bal moet stilliggen op de zijlijn en de voeten van de speler die de intrap neemt, mogen niet over de lijn komen.

DE VIER-SECONDENREGEL

Bij intrappen, vrije trappen, uitwerpen (door de keeper) en hoekschoppen heeft de speler in balbezit vier seconden om het spel te hervatten. De scheidsrechters tellen mee met hun vingers in de lucht. Als het spel niet binnen vier seconden hervat wordt, krijgt het andere team een indirecte vrije trap. Keepers mogen de bal niet langer dan vier seconden op hun eigen helft in bezit houden.

DE VIJF-METERREGEL

Spelers moeten vijf meter afstand houden van een speler die een vrije trap, hoekschop, uitworp, intrap of strafschop neemt.

KEEPERS

Keepers mogen buiten en veldspelers mogen binnen het strafschopgebied komen. Na een achterbal moet de bal uitgeworpen worden en de keeper mag de bal pas weer aanraken wanneer deze op de helft van de tegenstander is gekomen of een tegenstander de bal heeft geraakt.

OPTESOM VAN OVERTREDINGEN

Elk team mag per helft vijf directe vrije trappen veroorzaken. Bij de zesde overtreding krijgt de tegenstander een directe vrije trap en mag er van het verdedigende team (op de keeper na) niemand tussen de bal en het doel staan. Deze vrije trap mag op de 10-meterstip worden genomen of, als de overtreding dichterbij het doel is gemaakt dan de 10-meterstip, op de plek waar de overtreding plaatsvond.

TIMEOUTS

Elk team heeft recht op één timeout van 60 seconden in iedere helft.

ZUIVERE SPEELTIJD

Een zaalvoetbalwedstrijd bestaat uit twee halften van twintig minuten zuivere speeltijd, d.w.z. de klok wordt stilgezet als de bal niet in het spel is.

SLIDINGS

Die zijn in het zaalvoetbal niet toegestaan, maar spelers mogen WEL over het veld glijden, bijvoorbeeld om te voorkomen dat de bal buiten het veld belandt. Een speler die een sliding maakt, wordt alleen bestraft als zijn tegenstander op dat moment in balbezit is. De scheidsrechters fluiten niet voor een overtreding als de tegenstander niet in balbezit is.

RODE KAART

Als er een speler uit het veld wordt gestuurd, moet zijn team twee minuten met vier spelers blijven spelen of tot de tegenstander een doelpunt heeft gemaakt.

MATCH OFFICIALS

In een internationale zaalvoetbalwedstrijd zijn er twee scheidsrechters, een derde official en een tijdwaarnemer.

HISTORISCHE ACHTERGROND

Zaalvoetbal is de vorm van overdekt voetbal die door de FIFA en UEFA erkend en ondersteund wordt en waarvoor Wereld- en Europees Kampioenschappen bestaan voor zowel clubs als nationale ploegen.

Het zaalvoetbal is ontstaan in de Zuid-Amerikaanse landen Uruguay en Brazilië. In Brazilië dwongen de grote, overvolle steden en het gebrek aan speelvelden de voetbalgekke massa tot het spelen van voetbal met kleine partijen.

De in het zaalvoetbal geperfectioneerde vaardigheden en technieken zouden al snel terug te zien zijn in de prestaties van de Braziliaanse nationale ploeg: Pele, Rivelino en Zico hebben deze sport stuk voor stuk in een bepaalde fase van hun ontwikkeling beoefend.

“BIJ ZAALVOETBAL MOET JE SNEL DENKEN EN SPELEN.
HET MAAKT ALLES MAKKELIJKER ALS JE LATER OVERSTAPT
OP VOETBAL.”

PELÉ



Als internationaal woord voor zaalvoetbal, de enige vorm van voetbal met 5 tegen 5 die zij erkent, koos de FIFA voor 'futsal'. Dit woord is een combinatie van de Spaanse woorden voor zaal ("sala") en voetbal ("fútbol"). Het spel wordt normaal gesproken gespeeld op een vlak, overdekt veld met doelen van handbalformaat en een plofbal maat 4. Het wordt gespeeld met zij- en achterlijnen en alle spelers mogen het strafschopgebied betreden en de bal hoger dan hoofdhoogte spelen. Zaalvoetballers belanden voortdurend in situaties waarin ze de bal onder druk of in kleine ruimtes moeten aannemen of doorspelen. Het spel vraagt daarom bijzonder veel op het gebied van techniek, beweeglijkheid, tactisch inzicht en fitheid.

Een belangrijk verschil met varianten van overdekt voetbal die voornamelijk in Noord-Europa worden gespeeld, is de afwezigheid van wanden waarvan de bal kan terugkaatsen. Ook zijn de spelregels enigszins aangepast zodat hoogstaand en creatief spel meer oplevert dan fysiek contact.

MORE INFORMATION ON [UEFA.com](https://www.uefa.com)