

Nopeatempoinen futsal innostaa Johanna Jaurolaa tekemään harhautuksia. Emilia Rautiainen yrittää estellä.

Sohjon nujertajat

Kun ulkona räppää räntää eikä lenkkipolku innosta, älä suotta jystä vanhoja lajeja vaan nujerra sohjokausi uudella harrastuksella! MILLA LAAKSO | KUVAT ROSEMARIE SÄRKKÄ

1 Futsalista tekniikkaa ja kuntoa

Kun lapsena aloitettu aktiivinen jalkapalloharrastus alkoi viedä liikaa Emilia Rautiaisen, 25, ja Johanna Jaurolan, 24, ajasta, tytöt halusivat tilalle rennomman vaihtoehdon. Nyt ystävykset ovat pelanneet futsalia noin vuoden verran Tampereen Teknillisen yliopiston joukkueessa, ACE-naisissa.

NOPEITA OIVALLUKSIA JA PELISILMÄÄ

Futsalissa pelaajalta vaaditaan samoja asioita kuin jalkapallossa, mutta esimerkiksi pallonkäsittelytaito, nopeat oivallukset ja pelisilmä korostuvat futsal-kentällä, sillä se on huomattavasti jalkapallokentää pienempi.

– Jalkapallossa en harhautellut, mutta tässä ne tulevat kuin vahingossa, kun ei ole aikaa miettiä, Johanna nauraa.

Peliaikakin on yli puolet lyhyempi kuin jalkapallossa: futsalissa pelataan kaksi 20 minuutin erää.

– Futsalissa syke nousee todella korkealle. Tässä mennään kaksi minuuttia

kentällä aivan täysillä ja sitten vaihtoon, Johanna kertoo.

KIIVAS TEMPO TUO HIEN PINTAAN

Futsalissa ei ole paitsioita ja sivurajat annetaan lyhyinä potkuina, joten pelin tempo pysyy kiivaana ja tilanteita syntyy paljon.

Futsalissa pallonkäsittelytaito korostuu myös siksi, että alusta on tasainen ja kova, joten pallo liikkuu siinä nopeasti. Pallo ei liioin pompi yhtä ketterästi kuin jalkapallo, joten syötöt on annettava lyhyinä, nopeina ja maata pitkin.

Futsalia pelataan viidellä pelaajalla, joten jo kymmenellä pelaajalla saa kaksi kentällistä ja hyvän treenin aikaiseksi.

Nuorten naisten joukkue voitti keväällä opiskelijoiden futsalin SM-kisoissa naisten kilpasarjan.

– Pelaamme hyvätasoista peliä ja aina täysillä. Jos harrastan jotain, haluan että sen tiimellyksessä on hiki pinnassa, kolmen lapsen äiti Emilia kertoo. >>

Vinkit aloittelijalle

- 1 Pyri pitämään itsesi koko ajan liikkeessä, vaikka pallo ei olisikaan sinulla.
2. Älä koskaan hukkaa katsettasi pallosta. Pelaajan pitää olla koko ajan valmis vastaanottamaan pallo.
3. Pallon suojaaminen on tärkeää. Pyri pitämään pallo omalla joukkueellasi.
4. Muista, että futsal on joukkuepeli. Mene vaihtoon vielä silloin kun jaksat juosta vaihtoaitioon.
5. Futsalissa jokaisen pelaajan velvollisuus on puolustaa ja vastaavasti jokaisella on oikeus hyökätä.

Vinkit antoi Suomen futsal-maajoukkueen valmentaja Jouni Pihlaja

Palloa on osattava käsitellä ketterästi

i Futsal

LAJI PÄHKINÄNKUORESSA

Kenelle? Futsal sopii kaikille, eritoten pallopelien harrastajille oheisharjoitteluksi.

Miksi? Kohottaa kuntoa, lisää nopeutta ja ketteryyttä, parantaa pelisilmää ja pallonkäsittelytaitoa. Erinomainen osteoporoosin ehkäisijä!

Mitä mukaan? Pelipaita, pelisortsit, säärisuojat, sukat ja kumipohjaiset sisäpeli- tai voimistelukengät.

Mitä maksaa? Futsalin kausimaksut vaihtelevat piireittäin ja sarjatasoittain 150 eurosta 500 euroon joukkueelta, sisältää muun muassa sarjamaksun, erotuomareiden palkkiot ja hallimaksun. Lisäksi seurat perivät pelaajiltaan kausimaksun, joka on 50–150 euroa.

Miten mukaan? Suomen palloliiton piirit ympäri Suomen järjestävät futsal-sarjoja kaikenikäisille.

Lisätietoja www.futsal.fi



Futsalissa mennään täysillä.