

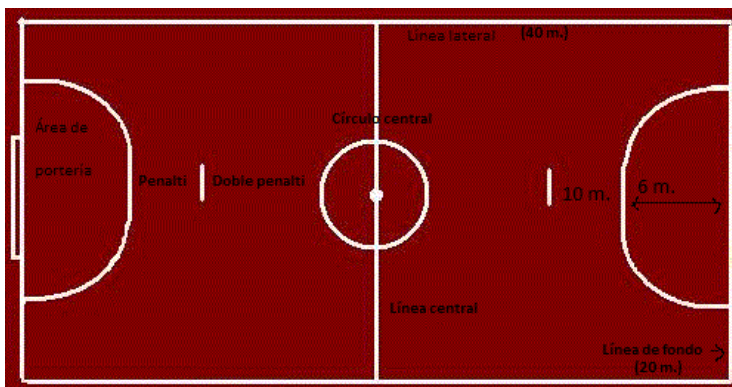
# FÚTBOL SALA

## 1. BREVE HISTORIA DEL FÚTBOL SALA

El fútbol sala nació en Uruguay, en 1930. Fue Carlos Cerlani, en 1933, quien escribió las primeras reglas de este deporte. Desde ahí se extiende a Brasil, donde se consolida. Primeramente se concibió como una modalidad de fútbol en terreno pequeño, pero su desarrollo reglamentario, técnico y táctico los ha convertido en dos deportes totalmente distintos. En Europa comienza a practicarse en Holanda y no llega a España hasta 1971.

## 2. REGLAS BÁSICAS

**El espacio de juego.** Es un rectángulo de 40x20 metros, en el que



encontramos:

- Las áreas de portería, delimitadas por una línea continua llamada línea de área de meta,

trazada a 6 metros de ésta.

- La línea central, que divide el campo en dos mitades.
- La línea de fondo.
- La línea lateral.
- El punto de penalti (6 m.) y el punto de doble penalti (10 m.)
- El círculo central (6 m. de diámetro), trazado alrededor del círculo de centro de 40 cm. de diámetro, situado en la mitad de la línea central.
- Las porterías, que miden 3 m. de largo por 2 de alto.

**El balón.** Hay diferentes medidas según las distintas categorías (entre 53 y 56 cm de circunferencia y 450-500 gramos de peso del balón).

**Forma de jugar el balón.** Puede golpearse con cualquier parte del cuerpo excepto con los brazos.

**Puntuación.** Cada vez que la pelota rebasa totalmente la línea de fondo, entre los palos de la portería, se anota un gol.

**Duración del partido.** A partir de 18 años, un partido consta de dos tiempos de 30' cada uno, con 10' de descanso.

**Número de jugadores.** Cada equipo puede estar formado como máximo por 12 jugadores. En el campo sólo tiene que haber 5 jugadores por equipo (cuatro jugadores de campo y el portero). El número de cambios es ilimitado y se puede hacer en cualquier momento, siempre que sea por la zona de cambios.

**Inicio del partido.** Los dos equipos se colocan en sus respectivos campos. Se saca por sorteo, situando el balón en el centro, mediante un pase hacia delante a un jugador del propio equipo. Los jugadores del equipo contrario no pueden entrar en el círculo central hasta realizar el saque.

**Los saques.** Pueden ser de diversas formas:

- **De banda:** cuando el balón sale fuera por la línea de banda. Saca un jugador del equipo contrario al jugador que lo ha enviado fuera, con el pie.
- **De portería:** lo realiza el portero, principalmente con las manos, cuando para un tiro a puerta o cuando el balón es enviado por la línea de fondo por un atacante.
- **De esquina o córner:** cuando un defensor envía el balón por la línea de fondo. Se saca desde la esquina con el pie.
- **De falta:** tras producirse una falta, desde el punto donde se ha producido, con el pie.

**Relaciones con los adversarios.** Se sanciona con falta: golpear a un contrario, agarrarlo con las manos, apoyarse en él por detrás o empujarlo, jugar de forma peligrosa y tener una conducta irrespetuosa con éste o con el árbitro. Todas las faltas realizadas dentro del área se sancionan con un tiro desde la línea de 6 m. (**penalti**). A partir de la 5ª falta de equipo en una misma parte del partido se realiza un lanzamiento desde 10 m. sin defensa (**doble penalty**). Si un jugador comete 5 faltas es descalificado.

### **3. LA TÉCNICA**

La técnica de un deporte hace referencia a los movimientos que el deportista debe realizar para tener éxito en su actuación. Los elementos técnicos básicos son: la conducción y el regate, el pase, el control o la parada, el tiro y el marcaje-desmarque.

#### **La conducción y el regate**

Consiste en desplazar el balón de forma individual, manteniendo el control sobre éste. Los puntos clave de una buena conducción son.

- ✓ Utilizar varias superficies del pie, como empeine, la zona interior y exterior o la planta del pie y ser capaz de combinarlas.
- ✓ Utilizar ambos pies.
- ✓ Levantar la cabeza para tener una buena visión del juego.

#### **El pase**

Consiste en golpear el balón y mandarlo a otro jugador del propio equipo. Es la forma más rápida de trasladar el balón, por lo que debemos emplearlo constantemente. Los puntos clave para un buen pase son:

- ✓ Dominar los distintos tipos de golpeo del balón (con las distintas partes del pie y también la cabeza):
- ✓ Realizarlo en el momento adecuado, de forma que la posición del compañero sea ventajosa para el juego del equipo y no exista ningún defensor en posición de interceptar el balón.
- ✓ Realizarlo con la suficiente fuerza y precisión.

#### **El control o parada.**

Permite contactar el balón y dejarlo en proximidad, para enlazar una conducción, pase o golpeo. Los puntos clave para realizar bien el control son:

- ✓ Utilizar la parte del cuerpo más apropiada en función de las características de la trayectoria del balón (parte del pie incluida la planta, el muslo, el pecho...)
- ✓ Realizar una adecuada amortiguación del balón, acompañando el balón en su recorrido de frenada, para evitar que salga rebotado.

### El tiro.

Es similar al gesto de un golpeo o pase, pero con un movimiento más amplio y enérgico y dirigido hacia la portería con la intención de marcar gol.

Para realizar un buen tiro:

- ✓ Hay que tirar cuando exista espacio libre y haya por lo tanto posibilidades de conseguir gol.
- ✓ No hay que perder tiempo preparando excesivamente el balón.

### El marcaje.

Consiste en la acción de un jugador defensor para impedir que el jugador adversario reciba un pase e interceptar el balón o en el caso de que ya lo posea, dificulte su avance hacia la portería. Para realizar un buen marcaje:

- ✓ Mantener una distancia adecuada respecto del rival, en función de su posición en el terreno de juego y de si posee o no el balón.
- ✓ Tener una buena posición defensiva.
- ✓ Estar atento a cualquier desplazamiento de los jugadores del equipo contrario.

### El desmarque.

Consiste en la acción de un jugador atacante de desplazarse de un lugar a otro para evitar el marcaje del defensor. Para realizarlo correctamente es importante:

- ✓ Realizar un fuerte cambio de ritmo a la vez que se cambia de dirección.
- ✓ Desplazarse hacia el espacio libre.

## 4. LA TÁCTICA

La táctica hace referencia a las decisiones que se toman en el partido para conseguir el mayor rendimiento del equipo. Un equipo debe organizarse en defensa y en ataque.

### Defensa

Hay tres grandes formas de organizar la defensa: individual, zona y mixta.

- Defensa individual: cuando cada defensor se encarga del marcaje de un atacante.
- Defensa en zona: cuando cada defensor se encarga de proteger una zona del campo (por ejemplo 2:2 , 1:2:1...)
- Defensa mixta: cuando se combinan las dos anteriores. Por ejemplo, un defensor realiza defensa individual y el resto defensa en zona.

### Ataque

Dependerá de cómo sea la posición defensiva del equipo al que se ataca. Hay que diferenciar entre:

- Contraataque: cuando los atacantes llegan a la meta contraria en superioridad numérica y antes de que la defensa esté colocada. Suele realizarse tras un robo de balón o tras una puesta en acción del balón rápida por parte del portero.
- Ataque posicional o estático: es el ataque ante una defensa organizada, combinando diversos movimientos de los jugadores para desestabilizar a la defensa (rotaciones, bloqueos, pasar y cortar...)