 Liceo Bicentenario Luis Alberto Barrera

 **Unidad Técnica Pedagógica**

**FUTSAL O FÚTBOL SALA**

Es un juego donde cada equipo debe estar compuesto por 5 jugadores en los que debe haber un portero en cada equipo, el juego consiste en introducir el balón en un arco protegido por el portero del equipo contrario quien tratará de evitar que el balón entre en la portería.

La creación de este deporte nos remonta a [1930](https://es.wikipedia.org/wiki/1930) en [Montevideo](https://es.wikipedia.org/wiki/Montevideo), [Uruguay](https://es.wikipedia.org/wiki/Uruguay). Se vivió una auténtica locura, los jóvenes se sentían eufóricos por practicar el fútbol sin tener en cuenta el tamaño o el tipo de superficie. Eran pocas las canchas para practicarlo y permanecían llenas, obligando a niños y jóvenes a jugar en las calles y en terrenos más pequeños.

**DESTREZAS INDIVIDUALES EN EL FUTBOL**

El propósito de esta parte es revisar desde un punto de vista biomecánico las destrezas individuales y los movimientos básicos de fútbol, discutir el desarrollo de las destrezas y los movimientos básicos en los jugadores y extraer conclusiones acerca de la metodología de enseñanza y entrenamiento de las destrezas individuales y los movimientos básicos.

Las destrezas individuales abarcan los gestos básicos para la posesión del balón, para mantener el balón bajo control en situaciones difíciles y su utilización para sacar ventaja. Una buena destreza técnica adaptada a cualquier situación particular le permite al jugador evitar la pérdida frecuente del balón y el gasto consecuente de energía para su recuperación. La destreza individual no es un elemento singular que pueda ser explicado en términos conclusivos; de hecho, esta en desarrollo constante.

No existe una sola forma de destreza individual que se universalmente válida para todos. Sin embargo, existen unas cuantas reglas básicas que los entrenadores deberían seguir. Lo importante es que el entrenador perciba las cualidades técnicas individuales de cada jugador y las vías por las cuales estas destrezas podrían ser desarrolladas. Los jugadores jóvenes técnicamente mas dotados son capaces de aprender mas destrezas y mas rápidamente que los jugadores ordinarios. El entrenador debe asegurarse de que en la sesión de entrenamiento se trabajen todas las facultades de sus jugadores, tales como velocidad y fuerza o velocidad y agilidad. Los efectos fisiológicos del entrenamiento están ligados para complementarse unos con otros y de ninguna manera deben cancelarse unos a otros. Además, las destrezas individuales dependen de las habilidades perceptuales y tal vez intelectuales de los jugadores. La motivación en el entrenamiento de las destrezas individuales depende de cuan complejo o simple y cuan real o artificial es el entrenamiento.

**CONTROL DE MOVIMIENTOS DE HABILIDAD**

Lo movimientos en el fútbol son monitoreados internamente por los jugadores. Los órganos sensitivos dentro de los músculos, articulaciones y tendones proveen de información acerca de sus movimientos al sistema de procesamiento central . Estos es llamado comúnmente sentido muscular o sentido cinestésico. A medida que se realizan los movimientos, la información enviada al sistema de procesamiento central es utilizada para monitorear los movimientos y evaluar las posibles modificaciones a realizar. A la vez que ocurre esto, se utilizará otra información proveniente de fuentes externas para monitorear el proceso.

En los partidos y en las prácticas los jugadores toman decisiones en relación a su objetivo global, asistido por estímulos perceptuales provenientes de varias fuentes. De acuerdo con sus experiencias anteriores estos estímulos pueden o no tener significado alguno. También se produce un proceso de selección de manera que toda la información irrelevante es desechada. El jugador recepta solamente los estímulos perceptivos importantes los cuales provienen de su vecindad inmediata. Todos los elementos perceptuales que pueden proveer información para su decisión acerca de patear el balón o no, o en que dirección, etc., serán aceptados como información significativa. La información relevante, es entonces procesada en el sistema nervioso central.

**REGLAS BÁSICAS DEL FUTSAL**

Como las normas del fútbol sala son bastantes, vamos a dividirlas en varios apartados para intentar que todo quede lo más estructurado y claro posible. Pero antes vamos a señalar tres diferencias básicas e indispensables entre el fútbol y el futsal:

* En el fútbol sala no existe el fuera de juego.
* El futsal siempre se juega en superficie dura. Sólo de manera excepcional y siempre que se trate de competiciones nacionales se podría utilizar césped artificial.
* El balón está diseñado para que no bote excesivamente.

**DURACIÓN DE UN PARTIDO DE FÚTBOL SALA**

* El partido de futsal dura 40 minutos reales divididos en 2 tiempos de 20 minutos cada uno.
* Dicho tiempo se para cada vez que se marca un gol, se comete una falta, el balón sale fuera del campo, etc., y no vuelve a correr hasta que el balón se encuentra nuevamente en juego.
* Un periodo se puede alargar para ejecutar una sanción señalada sobre el final.
* Cada equipo cuenta con un tiempo muerto de 1 minuto en cada periodo.
* Hay un descanso de 15 minutos entre tiempo y tiempo.
* En caso de prórroga, esta tendrá 2 periodos iguales de 3 ó 5 minutos cada uno, según la competición.
* En el tiempo suplementario de un partido de futsal no habrá tiempos muertos.

**¿CUÁNTOS JUGADORES HAY EN UN EQUIPO DE FÚTBOL SALA?**

* Sobre el área de juego, cada equipo consta de 5 jugadores, incluido el portero.
* El número total de jugadores que componen el equipo está limitado, generalmente a 9.
* Las sustituciones a lo largo del encuentro son ilimitadas.
* Un jugador que haya sido sustituido puede volver al campo en cualquier momento.
* Cualquier jugador sustituto puede entrar por el portero siempre que esté identificado con la camiseta específica y su propio número de dorsal.
* Cualquier jugador que se encuentre dentro del campo de juego puede sustituir al portero siempre que esté igualmente identificado, el intercambio se haga con el juego detenido y se notifique al árbitro.
* Una sustitución puede hacerse con el balón en juego. Para ello, el jugador que entra no puede hacerlo hasta que el sustituido haya salido. Además el cambio debe hacerse a través de la zona marcada ante el banquillo para tal fin.

**EL BALÓN Y LAS LÍNEAS DE CAMPO.**

* Las líneas se consideran parte del campo, por eso el balón debe cruzar la línea completamente para que se considere que ha salido.
* De igual manera, deberá cruzar completamente la línea de meta para que se considere gol.
* Si el balón cruza completamente una línea de banda se hará un saque, con el pie, desde el punto en que salió. Este se denomina «Saque de Banda». Lo ejecutará un jugador del equipo contrario al último que tocó el balón.
* Si el balón sale por la línea de meta se actuará de distinta manera según quien haya sido el último jugador en tocarlo:
	+ Si fue un jugador del equipo defensor, se procede a un saque de esquina, o corner, por parte del equipo contrario.
	+ Si fue un jugador del equipo atacante, el portero realizará un saque de meta.

**TIPOS DE SAQUE EN EL FUTSAL**

**Saque de Salida**

Es el que se realiza desde el centro del campo al inicio de cada periodo o tras un gol. En este último caso el saque lo realiza el equipo que ha recibido dicho gol, en caso contrario se elegirá mediante sorteo.

Los jugadores que no participan del saque deben encontrarse como mínimo a 3 metros (fuera del círculo central). Este saque no puede terminar en gol directo, el balón tiene que tocar a un jugador como mínimo. Por último, quien realiza el saque no puede volver a tocar el balón hasta que lo ha hecho otro jugador.

**Saque de Banda**

El saque de banda en fútbol sala puede realizarlo cualquier jugador y lo hará con el pie. El resto deben estar como mínimo a 5 metros desde el punto de saque. No se puede marcar gol directamente, el balón debe tocar como mínimo a un jugador además del que realiza el saque. El tiempo empezará a correr en el momento en que el balón entre en el terreno de juego.

**Saque de Meta**

El saque de meta siempre lo realiza el portero. Lo hace con las manos, desde cualquier punto del área y en los 4 segundos siguientes a la señalización. Al igual que el resto de saques, no puede acabar en gol directo. El balón se encuentra en juego, y por tanto el tiempo se reanuda, en el momento en que el balón sale del área.

**Saque de Esquina**

El saque de esquina también puede realizarlo cualquier jugador. Se ejecuta desde la esquina más cercana al punto por donde salió el balón y el resto de jugadores deben encontrarse como mínimo a 5 metros de dicha esquina (marca E de la imagen del campo). Se hará con el pie y al contrario que los anteriores, sí puede terminar en gol.

**REGLAS DE LAS SANCIONES**

Las distintas sanciones que existen en fútbol sala se pueden castigar de 3 maneras:

1. Tiro libre directo.
2. Tiro libre indirecto.
3. Tiro penal.

En casos graves se podrá advertir al jugador con una tarjeta amarilla o expulsarle directamente del área de juego mediante una tarjeta roja (2 amarillas son sinónimo de 1 roja). En este caso el jugador deberá abandonar las inmediaciones del campo de juego y del área técnica. Además no podrá ser sustituido durante los próximos 2 minutos de juego, aunque sí después de transcurrido ese tiempo.

**Tiros Libres**

Los tiros libres directos son aquellos en que el jugador que lo ejecuta puede decidir si quiere lanzar a puerta o pasarle la pelota a un compañero. Las faltas que desencadenan estas infracciones se acumulan y una vez alcanzadas 5 por parte de un equipo, la ejecución de estos tiros libres cambia.

Los tiros libres indirectos no pueden terminar en gol sin que el balón toque al menos a un jugador.

Tanto uno como otro, se lanzan desde el punto donde se cometió la falta excepto si el equipo infractor ya suma más de 5 faltas acumulables. Si se da este caso,  y según el punto donde se haya producido la infracción, el equipo que la ha recibido puede elegir si saca desde el punto donde se cometió o desde el segundo punto de penal.

En todos los casos los jugadores deben estar al menos a 5 metros de distancia del balón, que estará inmóvil.

**Penales**

En las faltas acumulables que se produzcan dentro del área defendida, el contrario tendrá derecho a lanzar un penal. Este se ejecutará desde el punto marcado con una D en la imagen del campo y directamente a puerta. En caso de que el balón choque en alguno de los palos o el portero consiga despejarlo, el balón continuará en juego y cualquiera de los dos equipos podrá aprovechar para jugarlo.

En cualquier tipo de falta, el árbitro puede aplicar la ley de la ventaja y no parar el juego si considera que el equipo afectado tiene una oportunidad de gol. No obstante sí que contabilizará la falta en caso de ser acumulable y si la jugada no termina en gol puede señalarla a continuación, junto con la sanción correspondiente.

Bueno, y si has llegado hasta aquí felicidades. A partir de ahora serás capaz de seguir cualquier partido de fútbol sala sabiendo lo que pasa en todo momento. Si en vez de ser «principiante» eres un poco más avanzado o simplemente «te va la marcha» en la [Zona Técnica de la LNFS](http://www.lnfs.es/zona-tecnica) tendrás material para entretenerte durante un buen rato.

Y sí ya sabemos que faltan cosas, pero no queremos extendernos eternamente ni hacer un artículo que pueda resultar tedioso o apabullante para quien aún no esté muy familiarizado con el tema, pero te animamos a que nos digas con qué te gustaría que ampliasemos toda esta información y trabajaremos para desarrollar el tema.

# INDUMENTARIA

El equipamiento basico que deben utilizar los jugadores de futbol sala es:

**Jugadores:**

* Camiseta de manga corta o manga larga (acuerdo con el club que representen)
* Pantalón corto dependiendo el club que representen
* Medias 3/4
* Espinilleras
* Zapatillas de futsal.

**Porteros:**

* Camiseta de manga larga o manga corta representando al club que pertenecen
* Pantalones cortos
* Proteciones (no olbligatorias)
* Rodilleras
* Coderas
* Espinilleras
* Medias 3/4
* Zapatillas adecuadas de futbol sala

##