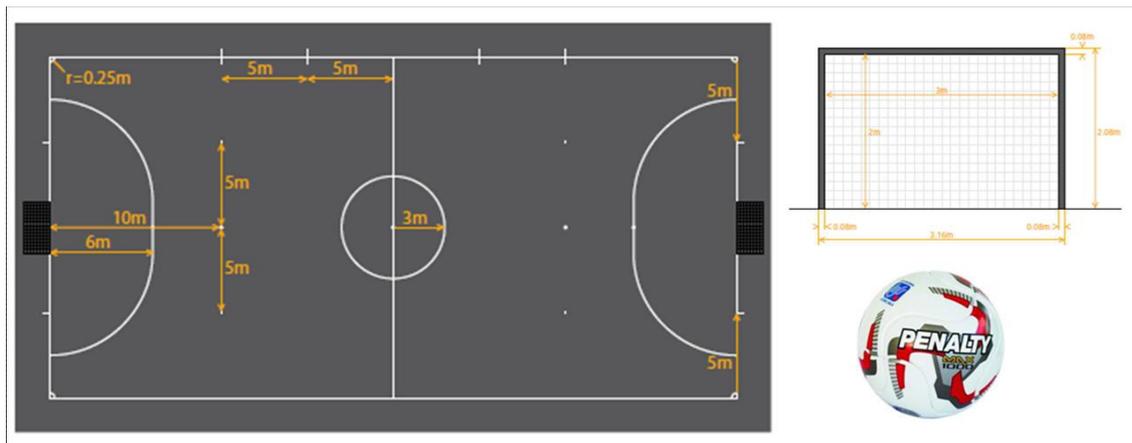


# FÚTBOL SALA



## Jugadores

5 jugadores en cancha, uno de los cuales será el portero.

Sustituciones en cualquier momento por la zona de sustituciones de su equipo.

## Objetivo:

Meter más goles que el contrario.

Es GOL cuando el balón sobrepasa TOTALMENTE la línea de meta entre los postes y el larguero (solo el de abajo en la imagen), EXCEPTUANDO si lanzó el portero atacante con la mano intencionadamente o si el lanzamiento fue directamente de saque de centro, saque de banda, saque de libre indirecto o si fue en propia portería tras un saque de corner.



## El Juego

**Duración:** Dos partes de 20 minutos. Si hay un lanzamiento antes de que suene la bocina del final del partido, se espera a que el balón entre en la portería, salga fuera, toque a un jugador o toque un poste.

Desde que pita el árbitro se dispone de 4 segundos para realizar cualquier saque.

### Saque De Centro:

- Se realiza al inicio y en la reanudación tras el descanso o un gol.
- Todos los jugadores estarán en su propio campo.
- Los defensores a 3 metros (fuera del círculo central).
- El balón debe enviarse hacia adelante.

### Saque de portería:

- Cuando el balón sale por línea de fondo tras tocarla en último lugar un jugador atacante.
- Saca el portero con la mano y el balón tiene que salir del área.
- Los adversarios fuera del área.

### Saque de Esquina:

- Cuando el balón sale por línea de fondo tras tocarla en último lugar un jugador defensor.
- Saca cualquier jugador colocando el balón en el cuadrante de esquina más cercano al lugar por donde salió el balón.
- Los adversarios a 5 metros.



### **Saque de Banda:**

- Cuando el balón sale por la línea lateral.
- Saca cualquier jugador del equipo que no envió el balón fuera, golpeando con el PIE el balón que estará sobre la línea en el punto por donde salió.
- Los adversarios a 5 metros.



### **Balón al suelo:**

El árbitro deja caer el balón y cuando toca el suelo puede ser jugado. No vale el gol directo, si entra en la portería se reanuda con un saque de meta o de esquina

## **Infracciones:**

- Sancionadas con **Tiro Libre Directo** que se sacará con el pie desde donde se produjo la infracción (los adversarios a 5 metros):
  - Dar o intentar dar una patada o poner una zancadilla a un adversario.
  - Saltar o cargar sobre un adversario.
  - Golpear o intentar golpear a un adversario.
  - Empujar, sujetar o escupir a un adversario
  - Realizar una entrada contra un adversario...
  - Tocar el balón deliberadamente con las manos (se exceptúa al guardameta dentro de su propia área penal)

- Sancionadas con **Penal** serán todas las anteriores si se realizan dentro del área propia.

- Sancionadas con **Tiro Libre Indirecto** que se saca como uno directo con la particularidad de que no se puede meter gol directamente:

#### Si un portero:

- Controla el balón con las manos o los pies en su propia mitad de la superficie de juego durante más de cuatro segundos.
- Tras jugar el balón, lo vuelve a tocar en su propia mitad del terreno de juego tras el pase voluntario de un compañero, sin que el balón lo haya jugado o tocado un adversario.
- Toca el balón con las manos en su propia área penal después de que un jugador de su equipo se lo haya cedido con el pie.
- Toca el balón con las manos en su propia área penal después de haberlo recibido directamente de un saque de banda lanzado por un compañero.

#### Si un jugador:

- Juega de forma peligrosa ante un adversario.
- Obstaculiza el avance de un adversario.
- Impide que el guardameta pueda soltar el balón de sus manos.
- Comete sobre un compañero una de las nueve infracciones sancionadas con tiro libre directo si se cometen sobre un adversario.

- Todas las faltas sancionadas con libre directo o penal se irán acumulando, y a partir de la sexta falta serán sancionadas con **Doble Penal**.

- Si la falta se comete entre el punto de doble penal (10m) y la línea de meta del equipo infractor, el equipo que sacará elige entre lanzar desde donde se cometió la infracción (sin barrera) o desde el doble penal.
- Si la falta se comete en el resto del campo se lanzará desde el doble penal.

## Táctica básica

Los nombres de las posiciones de los jugadores serían:

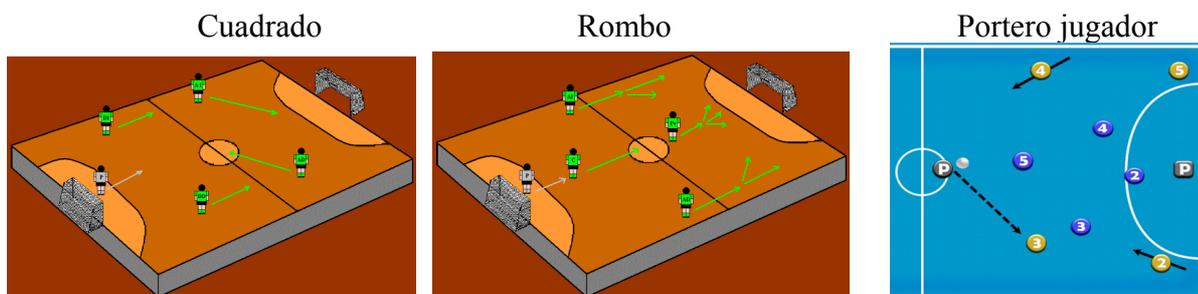
- 1. Cierre o Líbero:** Jugador que se ubica por delante del portero como base de la línea de tres jugadores al ataque y último jugador de campo a la defensiva cuando se juega en rombo.
- 2. Alas:** Jugadores que se ubican sobre las bandas
- 3. Pívor:** Jugador del equipo más cercano a la portería rival, que cumple funciones ofensivas de recibir y jugar el balón a espaldas de la portería.
- 4. Guardameta:** El portero, es el jugador cuyo principal objetivo es evitar que la pelota entre en su portería durante el partido.

Las tácticas fundamentales son:

En **defensa** podemos distinguir, como en todos los deportes de equipo entre:

- Defensa individual: Cada jugador defiende a un adversario.
- Defensa en zona: Cada jugador defiende una zona. Las posiciones son similares a las de táctica de ataque, es decir, cuadrado y rombo.
- Defensa mixta: Se realiza defensa individual a un jugador y los otros tres defienden en zona.

En **ataque** tenemos dos tácticas fundamentales y una tercera que se produce cuando el portero se adelanta para buscar la superioridad (fijaros solo en la posición de los jugadores no en las flechas):



## RESISTENCIA.

**1 Definición:** Es la capacidad de realizar actividad física de larga duración, soportando o retrasando la aparición de la fatiga sin que haya una disminución importante del rendimiento.

**2 Tipos:**

a- Anaeróbica: Es la capacidad que posee el organismo de soportar esfuerzos de gran intensidad el mayor tiempo posible.

b- Aeróbica: Es la capacidad de soportar esfuerzos prolongados (de larga duración), y de poca intensidad, durante el mayor tiempo posible.



### 3 SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

#### 3.1 Extensivo.

Ejercicio continuo, largo a ritmo suave. Sirve para recuperación activa, perder grasa, economía de esfuerzo, o entrenamiento básico. Carrera continua suave y larga. Hasta un 65% de intensidad. FC 130-165 p/m

#### 3.2 Intensivo.

Ejercicio continuo a ritmo medio o alto. Sirve para mejorar el rendimiento, elevar el Umbral anaeróbico. Carrera continua intensa.

Más de un 65% de intensidad. FC 145-175 p/m

### 3.3 Continuo Variable (fartlek).

Ejercicio continuo alternando el ritmo. Sirve para entrenar la resistencia y la capacidad de variar con eficacia las vías energéticas. FC 140-180 p/m

### 3.4 Entrenamiento Total.

Combinación de carrera continua de baja intensidad con ejercicios gimnásticos. La intensidad suele ser baja en la carrera y alta en los ejercicios.

### 3.5 Interval Training.

Método organizado en trabajo y pausa, con el detalle de que las pausas son incompletas, es decir, que no se alcanza una recuperación completa.

Se trabaja con distancias hasta 1000m con una intensidad entre el 65% y el 85%. La duración de las pausas varía entre 30" y 4' según la intensidad, la duración y el deportista. Se puede tomar como criterio que las ppm bajen a 120-130 por minuto.

## 4 Control de la intensidad del esfuerzo.

Para el control de la intensidad del esfuerzo utilizaremos:

### 4.1 La frecuencia cardíaca.

Se mide en pulsaciones por minuto.

Diferenciamos varios valores importantes de frecuencia cardíaca:

FC de reposo (FCR) (medida tumbado, antes de levantarse de la cama)

FC máxima (FCM) (máxima alcanzada o 220 – edad para chicos ;226-edad para chicas)

Reserva de FC (RFC) (gama de FC utilizable para cada sujeto)

$RFC = FCM - FCR = (220 \text{ o } 226 - \text{Edad}) - FCR$

Sobre la reserva de FC es sobre lo que podemos aplicar porcentajes de intensidad de trabajo, para calcular la FC deseada (FCD):

$FCD = FCR + (RFC \times \% \text{ de intensidad})$

Ejemplo: FC al 70% para un chico de 22 años con FCR de 65 ppm.:

$FCD = FCR + (((220 - \text{Edad}) - FCR) \times 0,70) = 65 + (198 - 65) \times 0,7 = 158 \text{ ppm.}$

### 4.2 El ritmo de carrera.

Se mide en tiempo/Km.

Tenemos que tener claro dos cosas, en primer lugar que los minutos tienen 60 segundos y no 100, y en segundo lugar, que a menor intensidad tardamos más tiempo, por lo tanto debemos utilizar una regla de tres inversa.

Ejemplo:

Si en un test de 1000m, corriendo a tope, he obtenido una marca de 3'25", ¿a que ritmo debo correr si quiero trabajar al 70%?

$$(3'25" * 100)/70 = 4'53"$$

Para hacer las cuentas debéis:

- 1 Pasar los minutos a segundos:  $3' * 60 = 180''$
- 2 Sumarle a los 180" los 25" de 3'25":  $180'' + 25'' = 205''$
- 3 Hacer las operaciones:  $(205'' * 100) / 70 = 293''$
- 4 Pasar el resultado a minutos, para eso:
  - 4.1 Dividimos el resultado entre 60:  $293'' / 60 = 4,88$
  - 4.2 La parte entera (4) son los minutos. La parte decimal (0,88) hay que pasarla a segundos multiplicando por 60:  $0,88 * 60 = 53$
  - 4.3 Obtenemos la respuesta uniendo minutos y segundos: 4'53"

### Ejemplo para que practiquéis:

Alumna de 17 años con FCReposo 62 y ritmo de 6'50". Calcula el 55% de intensidad según su frecuencia cardiaca y su ritmo.

Resultado redondeando los decimales: 143ppm y 12'25"