

FUTBOL SALA



El **Futbol Sala**, des del punt de vista soci-motriu, es un **esport de col·laboració i d'oposició**, ja que en ell es conviu dins d'un espai de joc en comú, tant amb els companys com amb els adversaris i es participa a la vegada sobre el mòbil (baló).

El Futbol Sala, des del punt de vista dels principis tàctics bàsics i de l'essència del propi joc, és un **esport d'invasió**, ja que cada equip intenta aconseguir la meta del contrari, envaint l'espai de joc contrari i portant el mòbil cap a la meta contraria.

1. HISTORIA DEL FUTBOL SALA.

El FUTSAL es un esport derivat d'altres esports i el futbol es la base del seu joc. Naix el **8 de setembre de 1930 a Uruguai**. Les primeres regles les escriu el professor **Juan Carlos Ceriani**. Va dibuixar amb clarió les porteries a la paret i després començà a utilitzar les de waterpolo. Es va basar en el handbol, el bàsquet i el waterpolo per redactar les regles d'aquest nou esport.



Prof. Juan C. Ceriani

La selecció d'Uruguai havia guanyat el campionat del món i la medalla d'or als Jocs Olímpics, la qual cosa va fer que tot el país es tornaria boig pel futbol. Començà a jugar-se als camps de bàsquet i als espais coberts per falta d'espais al carrer de Montevideo. Des d'Uruguai va passar a Brasil i a Europa començà a practicar-se a Holanda. A **Espanya** arriba l'any **1971**.

En un primer moment, va començar com una modalitat de futbol en camp xicotet però el seu desenvolupament en quant a reglament, tècnica i tàctica l'ha convertit en dos esports totalment diferents.

2. PRINCIPIIS BÀSICS.

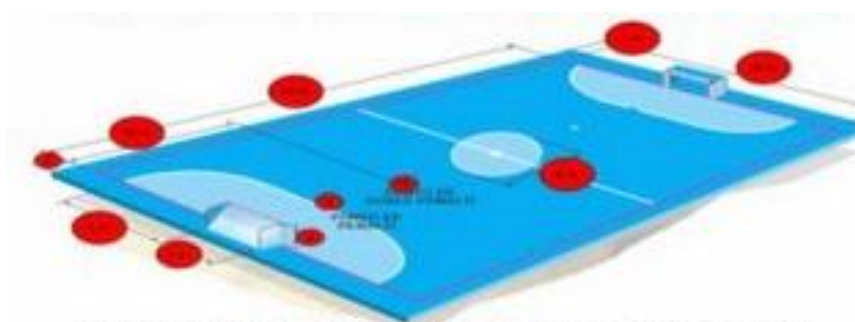
2.1. Objectiu del joc:

L'objectiu del joc es **introduir la pilota en la porteria de l'equip contrari**. Cada vegada que s'aconsegueix, es marca gol. Guanya l'equip que marca més gols a la fi del partit.

2.2. Terreny de joc:

És un rectangle de **40 x 20 metres**, en el que encontrem les següents línies característiques:

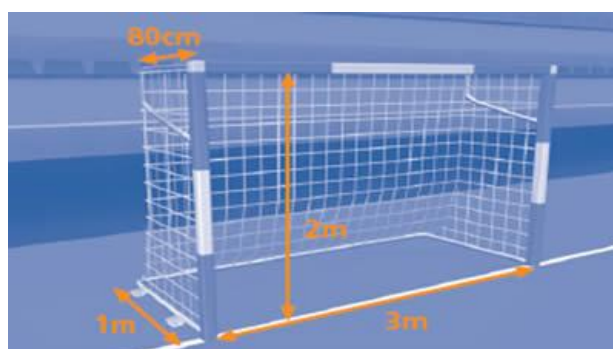
- Les **àrees de porteria**, a **6 metres** dels postes de la porteria.
- La **línia de mig camp**, que divideix el camp en dues meitats.
- El **cercle central**, de 6 metres de diàmetre, a meitat de la línia central.
- El **punt de doble penal**, a **10 metres**, des d'on es llancen les faltes a partir de la sisena falta acumulada.
- El **punt de penal**, a **6 metres** de la línia de meta.



LAS DIMENSIONES DEL TERRENO DE JUEGO EN FÚTBOL SALA SON:
-20METROS DE ANCHO
-40METROS DE LARGO
-3METROS DE ANCHO LA PORTERIA
-2METROS DE LARGO LA PORTERIA
-PUNTO DE PENALTI 6METROS
-PUNTO DE DOBLE PENALTI 10METROS
-CIRCULO CENTRAL 6 METROS
-CORNER 2 METROS DE LARGO Y 1 DE ANCHO

2.3. Les porteries:

Mesuren **3 metres de llarg per 2 metres d'alt**.



2.4. El baló:

Segons les categories hi ha diferents mesures en circumferència i pes. En categoria absoluta el baló té una **circumferència d'entre 61 i 63 cm** i un **pes d'entre 410 i 430 grams**.



2.5. Jugadors:

Cada **equip** està format per un màxim de **12 jugadors**, encara que al **camp** solament poden estar **5** (4 de camp i 1 porter).

El **canvi de jugadors** es **il·limitat** i es poden fer en qualsevol moment **per la zona de canvis**.

Quan l'equip té el baló cada jugador ocupa una zona determinada

- **Pivot.** És el jugador més avançat i es caracteritza per ser fort i ràpid.
- **Extrems.** Juguen a les bandes. Són els més ràpids i hàbils.
- **Defensa/central.** Últim jugador. És el més defensiu ..
- **Porter.** Es caracteritza per ser ràpid i flexible.



2.6. Duració del partit:

El partit té una durada de **dues parts de 20 minuts amb 10 minuts de descans** entre elles. Els equips tenen dret a **1 minut de temps mort en cadascuna de les parts** (si no el fan efectiu, no s'afegeix a l'altra part).

**2.7. Inici del partit:**

Es llançarà una moneda i l'equip que siga afavorit decidirà la direcció en la que atacarà durant el primer temps del partit. L'altre equip efectuarà la treta d'inici del partit que canviarà a la segona part.

A la segona part, el equips canviaran de meitat de camp i atacaran en direcció contrària.

El joc comença amb una treta a baló parat en el centre del camp en direcció al camp contrari. Tots els jugadors romandran al seu propi camp.

2.8. Puntuació:

S'aconsegueix un **gol quan el baló entra en la porteria i traspasa completament la línia de meta.**

**3. REGLAMENT.****3.1. Regles que fan referència a la forma de jugar el baló.**

El porter es l'únic que pot tocar el baló amb les mans, estant dins l'àrea de meta o porteria. Fora d'ella pot intervindre com un jugador més.

Quan no es juga el baló de forma reglamentària, l'àrbitre concedeix la possessió del baló a l'equip contrari, que efectua una treta de banda. Per exemple, quan...

- Es tarda més de 4 segons en posar el baló en joc.
- El jugador que ha realitzat una treta, juga el baló sense que encara haja sigut tocat per altre jugador.
- El baló creue totalment les línies laterals, per terra o per aire.



La **treta de banda** es realitza des de fora del camp, del lloc on va eixir el baló, des de terra i amb el peu.

No serà vàlid el gol aconseguit directament des de treta de banda.

Tots els jugadors de l'equip contrari caldrà que romanen a 5 metres del baló fins que s'efectue la treta.



3.2. Regles referides al contacte entre jugadors.

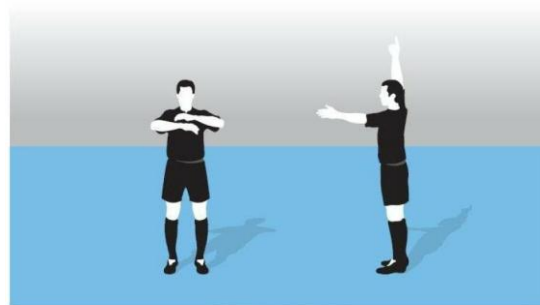
Les faltes i incorreccions es sancionaran de la següent manera:

1) Tir lliure directe.



Es donarà un tir lliure directe a l'equip adversari si un jugador realitza una de les següents infraccions d'una manera que l'àrbitre jutge imprudent, temerària o amb l'ús de força excessiva: donar o intentar donar una patada a un adversari, espentar-lo, agafar-lo, fer-li la traveta, colpejar, escupir o tocar el baló amb la ma. El tir lliure directe es realitzarà des del lloc on es va realitzar la falta.

Les **faltes** citades anteriorment son **ACUMULATIVES**. Es a dir, que cada equip pot fer 5 faltes per període, amb dret a barrera defensiva. A partir de la sisena es sancionarà a l'equip infractor amb un **doble penal** (tir sense barrera defensiva des del punt situat a 10 metres de la línia de meta).



Falta acumulada

Davant un tir lliure, l'equip que defensa pot situar una barrera de jugadors, a 5 metres de distància del llançador. Però no podrà fer-ho si ja ha comès 5 faltes acumulatives.



2) Tir de penal.

Es sanciona amb un llançament des de el punt de 6 metres si un jugador comet una de les faltes citades abans dins de l'àrea de penal, independentment de la posició del baló i sempre que el baló estiga en joc. En el moment de llançar, el porter romandrà en la línia de porteria (no es podrà moure fins que el baló siga colpejat pel llançador) y la resta de jugadors a 5 metres per darrere del baló.



3) Tir lliure indirecte.

Es concedeix un tir lliure indirecte (no es pot aconseguir gol directament) a l'equip adversari si el porter comet una de les següents infraccions:

- Despejar la pilota, tornar a rebre-la d'un company sense que el baló haja travessat primer la línia de mig camp o haja sigut jugat o tocat per un adversari.
- Quan el porter toca o controla amb les mans el baló que un company li ha passat deliberadament amb el peu.
- Toca o controla el baló amb les mans o peus en la seua pròpia meitat de la superfície de joc durant més de quatre segons.
- Quan el porter en una treteta de meta no posa el baló fora de l'àrea en quatre segons de de que te la possessió i està posicionat.

Es concedeix un tir lliure indirecte a l'equip adversari que es llançarà des de el lloc on es va cometre la falta, si l'àrbit jutga que el jugador:

- Juga de forma perillosa.
- Obstaculitza l'avanç d'un adversari.
- Impedeix que el porter llance el baló amb les mans.
- El tir lliure indirecte es llançarà des del lloc on es va cometre la falta, excepte si el baló estava en l'interior de l'àrea de penal, en aquests cas es col·locarà el baló en la línia del àrea de penal, en el punt més proper al lloc on era el baló quan es va parar el joc.



4) Treta de cantó.

Es realitzarà des del cantó més proper a lloc de fons per on va eixir el baló.



3.3. **Cóm es juga el baló?**

Es pot tocar, colpejar o llançar amb qualsevol part del cos excepte amb les mans.

Es permet donar al baló tots el tocs que es vullga, passar-lo o colpejar-lo.

No es permet tocar o controlar el baló amb les mans o braços. Sols ho podrà fer el porter i dins de la seua àrea.

4. LA TÈCNICA.

Són el gestos tècnics a nivell individual, que hem de dominar per desenvolupar-nos correctament en el joc. Els **gestos tècnics bàsic** son:

- Conducció i regat.
- Passada.
- Control o parada.
- Tir.
- Marcatge-desmarcatge.

4.1. La conducció i el regat.

La conducció del baló consisteix en desplaçar-lo de forma individual, pontant el control sobre ell.

Punts claus per tenir una bona conducció:

- Utilitzar varies superfícies de peu (empeine, interior, exterior, planta) i ser capaç de combinar-les.
- Utilitzar el dos peus.
- Aixecar el cap per tindre una bona visió de joc.
- Coordinar la cursa i els canvis de direcció amb la conducció, portant el baló molt propet del peu.



Quan la conducció es realitza intentant superar a un defensor, sense que éste ens lleve el baló, s'anomena regat o dribling.

Punts claus per tenir un bon regat:

- Intentar desequilibrar o enganyar al defensor mitjançant fintes o enganyys.
- Utilitzar el propi cos per realitzar enganyys.
- Variar contínuament el tipus de regat.

4.2. La passada.

Una passada consisteix en colpejar el baló i enviar-lo a un altre jugador del ropi equip. Es la forma més ràpida de traslladar la pilota, per això hem de utilitzar-la constantment.



Punts claus per una bona passada:

- Dominar els diferents tipus de colpejos al baló.

- Realitzar-la en el moment adequat.
- Realitzar-lo amb suficient força i precisió.

El baló pot colpejar-se amb les diferents parts del peu, però també amb el cap. En quan als colpejos amb el peu, cada superfície permet una passada amb unes característiques:

- Amb **l'interior**: s'utilitza en distàncies curtes i permet una alta precisió.
- Amb **l'empeine interior**: permet augmentar la potència del colpeig sense perdre una alta precisió.
- Amb **l'empeine exterior**: dona més potència i efecte al baló. En regats i passades curtes.
- Amb **l'empeine total**: dona molta potència al baló. Passades i llançaments des de llargues distàncies.
- Amb el cap.

4.3. El control o parada.

Permet contactar el baló i deixar-lo propert, per enllaçar amb na conducció, passada o colpeig.



Punts claus per realitzar un bon control:

- Utilitzar la part del cos més adequada en cada moment.
- Realitzar una adequada amortiguació del baló, acompanyant el baló en el seu recorregut de frenada, per evitar que ixca rebotat.

4.4. El tir o llançament.



Permet marcar gol.

Punts claus per realitzar un bon llançament:

- Tirar quan hi haja espai lliure cap a la porteria contraria.
- No perdre el temps preparant excessivament el baló.

4.5. El marcatge i desmarcatge.

El marcatge consisteix en l'acció de un jugador defensor de col·lar-se en relació al adversari de forma que es pugui interceptar el baló si se li passa o, en cas de que ja no el tinga, se dificulti el avanç cap a la pròpia porteria.

El desmarcatge consisteix en l'acció del jugador atacant de desplaçar-se d'un lloc a un altre amb l'objectiu de evitar el marcatge del defensor, combinant distintes trajectòries.