PROPÓSITO:

fortalecer las cualidades físicas por medio de la practica del fútbol de salón a traves la fundamentacion técnica y táctica que le permita mejorar su desempeño .

MOTIVACIÓN:

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen



EXPLICACIÓN:

Fútbol sala

El área de los deportes es muy **amplia** y tiene mucha **variedad** de disciplinas. Quizá uno de los deportes más reconocidos a nivel mundial es el fútbol, del cual se deriva el fútbol sala. Es también conocido con los nombres de **microfútbol** y **fútbol de salón**, un juego que nació inspirado en el fútbol y del cual cuyas bases se fundamentan en el **balonmano**, **waterpolo** y **balon**

¿Qué es el fútbol sala?

El fútbol sala es un tipo de adaptación o de variación al **fútbol** original, que además combina **elementos** del **balonmano** y **baloncesto**, y cuya finalidad, es lograr anotar un **gol** en el marco del

equipo contrario

En qué consiste el fútbol sala

El fútbol sala es un deporte que consiste en intentar introducir un **balón** en la **portería** del equipo contrario con el objetivo de marcar un **gol**. Incluye además la **defensa** de los equipos para evitar la anotación. Es un deporte que se juego con los pies únicamente, con excepción del portero, que es el único que pude usar las **manos** dentro de su **área**.

https://es.slideshare.net/oscarlf/el-futsal-presen...

Historia

Originalmente se conoció con el nombre de **fútbol de salón** y se inició en la **República Oriental** de **Uruguay**, lugar localizado en **América** **del Sur** en el año 1930. El juego nació como una idea del Profesor **Juan Carlos Ceriani** quien ejercía la profesión en la Asociación Cristiana de Jóvenes. En ese entonces la selección uruguaya había conquistado las medallas de oro en los Juegos Olímpicos de **Ámsterdam**, **Holanda** en 1924 y en **Colombes**, **Francia** en 1928, la igual que el primer campeonato del mundo luchado en **Montevideo** en 1930.

Debido a la popularidad del juego, en todos los lugares de Uruguay se improvisaba una cancha para practicarlo por lo que el Profesor **Juan Carlos Ceriani** vio que los jóvenes se sentían estimulados por el deporte sin tener en cuenta el **tamaño** del **terreno** de juego. Por esta razón decidió acoplar algunos deportes como el **waterpolo**, **balón mano**, **baloncesto**, **fútbol**, los ajustó y redacto el **reglamento** de esta **nueva disciplina** del fútbol.

En **1952** en **Brasil** se inició a llamar el deporte con el nombre de Futbol Sala, el profesor **Habib Maphuz** se encargó de organizar la **primera liga de fútbol sala** y creó la **Federación Paulista** de Fútbol Sala en junio de 1955. En 1954 se había fundado la **Federación Metropolitana** de Fútbol Sala, lo que hoy conocemos como la Federación de Fútbol Sala en **Río de Janeiro**. En 1965 se creó la **Confederación** **Sudamericana** del Fútbol de Salón y en 1971 la Federación Internacional de Fútbol de Salón (FIFUSA), y en 1982 se organizó el **Primer Campeonato** del Mundo en el cual ganó Brasil. Tiempo después se dio la **prohibición** por parte de **FIFA** para usar la palabra “fútbol” y por esta razón se le llamó ***“Futsal”***. En 1990 las federaciones sudamericanas formaron la **Confederación Panamericana de Futsal** (PANAFUTSAL). En la actualidad encontramos dos organizaciones importantes de fútbol de salón, la **AMF** y la **FIFA**.

Características del fútbol sala

Las principales características del fútbol sala son las siguientes:

- El terreno no está hecho de hierba sino que es una **superficie dura**.
- Las **medidas** estándar de una cancha de fútbol sala son de **40 metros** de largo por **20 metros** de ancho.
- Los jugadores desempeñan una **buena dinámica** porque los jugadores no pueden están sin moverse por más de 3 segundos.
- El partido de fútbol sala tiene **dos**

- Cada **gol** tiene un valor de **un punto**.
- Los **equipos** tienen solo **cinco jugadores**.
- Se puede jugar con **zapatillas** lisas de **goma**.
- Cada uno de los jugadores tienen una **función específica** en el juego.

Quién lo inventó

Fue inventado en **Uruguay** en el año 1930 por el Profesor **Juan Carlos Ceriani**.

Cómo se juega

Para jugar fútbol sala se debe saber bien como **tocar** el **balón**, saber efectuar **regates** para lograr ser superior al equipo contrario y tener más posibilidades de **ataque**, es necesario que los jugadores conozcan las **posiciones** y evitar cometer faltas de forma continua. El partido inicia colocando los jugadores en la **pista** y el **balón** en el **punto de penal**. Los jugadores deben de colocarse a **5 metros** de donde está el balón. Se deben de hacer **pases continuos** para evitar faltas y evitar cometer faltas graves.

Fundamentos

Los fundamentos del fútbol sala son los siguientes:

- **Pase**: es entregar el **balón** a otro **jugador** siendo precisos. Pueden ser cortos, medios, largos, ascendentes, descendentes, etc.
- **Conducción**: necesario para dominar el **pase**, la **conducción** y el **tiro** del balón.
- **Regate**: usado para superar a uno o a varios jugadores manteniendo el **domininio** del balón.
- **Tiro a portería**: su finalidad es marcar un **gol** utilizando alguna parte del cuerpo permitida.
- **Recepción**: es recibir el **balón**, **controlarlo** y **colocarlo** en el servicio del equipo.
- **Las fintas:** se usan para engañar al **adversario**.

Reglas del fútbol sala

Las principales reglas del fútbol sala son las siguientes:

- Un partido dura **40 minutos**, con **20 minutos** cada **período**, y un **descanso** de **15 minutos.**
- Existen **dos lanzamientos** de **penal**, uno desde seis metros por una falta dentro de su propia área; y otro desde 10 metros luego de que un equipo haya acumulado cinco faltas.
- Hay **cuatro árbitros**, dos trabajan en la **cancha** y los otros dos se encargan del **tiempo** y **faltas**
- No existe el **fuera de juego** y las **tácticas defensivas** son diferentes. Normalmente, la mitad del equipo tiene que quedarse atrás.
- Los **planchazos** no son permitidos, las distancias en las barreras son de cinco metros y cuando se define un partido por tiros desde el **punto penalti**, son primeramente tres.
- Cuando un jugador es expulsado, su equipo debe jugar con cuatro futbolistas por un tiempo de 2 minutos, a menos que se marque un gol.
- Cada equipo puede pedir un **tiempo muerto** de un minuto por período. Lo debe solicitar el entrenador en cualquier momento en que su equipo tenga el balón.
- Los jugadores pueden **cambiarse** con el balón en juego y el jugador que **sale** puede **ingresar**
- La **velocidad**, la **habilidad** y la **técnica** son aspectos importantes, debido a esto, y no es válido anotar un gol de un saque de salida.

- El **saque de banda** se realiza con el pie, en dónde la bola abandonó el campo, y si el jugador dura más de cuatro segundos en hacerlo, se le concede al equipo contrario.

Posiciones

Las posiciones de los jugares de fútbol sala son las siguientes:

- **Cierre o Líbero**: es el jugador ubicado delante del **portero** como base para la línea de tres jugadores que atacan y el último jugador de campo a la **defensiva**. Se mueve mucho en el juego, y debe **organizar** al equipo.
- **Alas**: estos jugadores se ubican sobre las **bandas** y su función es **subir** y **bajar** sin parar buscando el apoyo a sus compañeros.
- **Pívot**: es el Jugador más cercano a la **portería rival**, que recibe y juega el balón a espaldas de la portería, también realiza jugadas **defensivas** y debe estar en constante movimiento, en busca de cualquier hueco para ofrecerse a un **pase**.
- **Guardameta**: es también conocido como **portero** y su principal objetivo es evitar que la **pelota** entre en su **portería**.

Superficie de juego

- La longitud estará comprendida entre 40mt de longitud y 20mt de anchura
- Para partidos internacionales longitud irá de 85 a 42 metros y la anchura de 18 a 25.
- El punto de penalti estará a 6 metros de la línea de fondo. El doble penalti a 10 metros.
- Las porterías tendrán unas dimensiones de 3 metros de ancho

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:

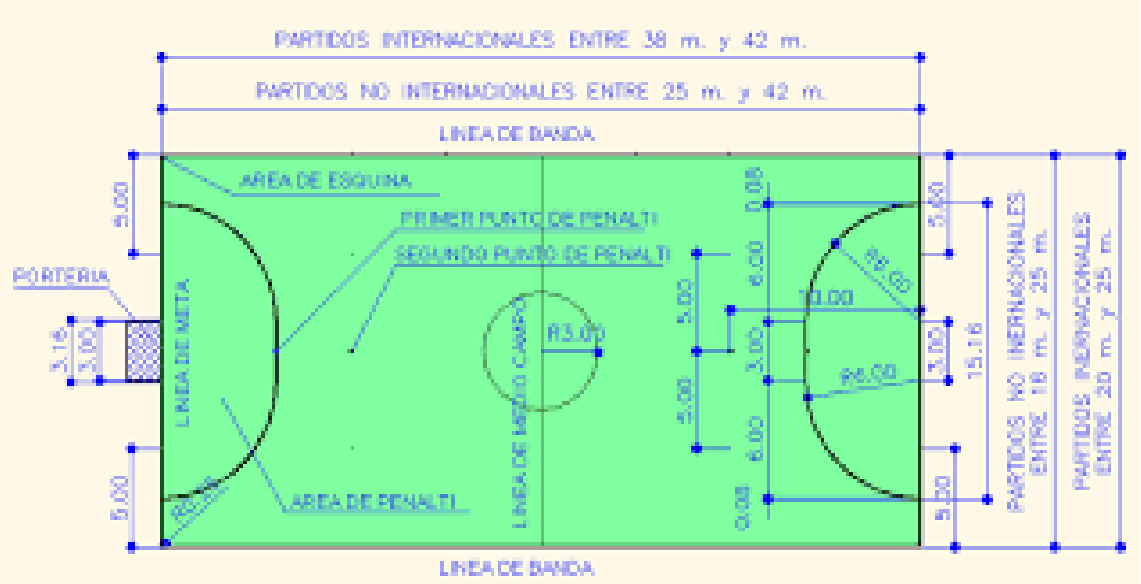
- Camiseta de manga larga o manga corta representando al club que pertenecen
- Pantalones cortos
- Proteciones (no olbligatorias)
- Rodilleras
- Coderas
- Espinilleras
- Medias 3/4
- Zapatillas adecuadas de futbol sala

pase, **tiro**, **control** y **regate**.

- **Pase**: es la acción de **cederle** la pelota a uno de los compañeros de equipo con cualquier parte del cuerpo que esté autorizada por el **reglamento**.
- Tiro: consiste en lanzar el balón a la **portería contraria** y depende de la **potencia** con que se golpee al balón. La puntera es el tiro que se hace con la **puntera** del pie y se hace para lanzar una bola con bastante potencia. Puede ser **interior** realizado con la parte interior del pie, puede ser con el **empeine** el cual se realiza con la parte anterior del pie, y por último puede ser con el **tacón** del pie.

- **Control**: son aquellos **contactos** realizados con alguna parte del **cuerpo** para que la pelota próxima a nuestro cuerpo.
- **Regate**: sirve para superar al **jugador contrario** con alguna parte del pie.

Campo



La **cancha** de juego o **terreno** de juego debe de tener forma **rectangular**. El **largo** de la cancha es de **38** a **42 metros** y el **ancho** de la misma debe de estar entre los **18** y los **25** metros. Existe dentro de la cancha un **área de penal** que se encuentra delimitada por tres líneas, éstas incluyen una **recta** de **3 metros** de longitud que es **paralela** con la línea del fondo y las otras dos líneas que se encuentran serán dos **líneas curvas**.

Balón

La pelota que se utiliza para practicar el fútbol sala deben de estar **homologadas** por las **federaciones** antes de ser utilizadas en un partido. Son elaboradas en cuerpo y tienen una **circunferencia** de entre **62** y **64** centímetros. Con respecto al **peso** del balón, éste debe de oscilar entre los **400** y los **440 gramos**. Una parte importante del balón de fútbol sala es que, cuando hace el **primer pique** en el suelo, no deberá de rebotar menos de **50 centímetros** ni tampoco más de **65** centímetros.



Cuantos jugadores hay en un equipo de futbol sala

En el fútbol sala cada uno de los equipos estará formado por **5 jugadores** de los cuales uno deberá de ser el **arquero**, y en cuanto a los **cambios** de jugadores no existirá límite de sustituciones. Es por esta razón de cualquiera de los jugadores que es sustituido puede volver al juego nuevamente. Cuando un jugador es expulsado por medio de una **tarjeta roja**, podrá ser sustituido por otro jugador luego de que se cumplan los **2 minutos** con los que se castigan al equipo que sufrió la expulsión del jugador.

Cuánto dura un partido de futbol sala

Un partido de fútbol sala dura **40 minutos** que son cronometrados y que se separan en tiempos de **20 minutos** cada uno. Existe además una pausa de **10 minutos** entre los dos tiempos de 20. Cada uno de los equipos puede contar con un **tiempo muerto** de un minuto por cada uno de los periodos que se juegan. Los partidos acaban con el sonido de la **bocina** que no es igual al pito del hombre.

Jugadores famosos

EJERCICIOS:

DESCARGA LA GUIA Y RESUELVE LA ACTIVIDAD

ACTIVIDAD

- 1.REALIZA UN ESQUEMA CONCEPTUAL
- 2.Dibuja el campo de juego con sus medidas, zonas de juego y nombre de las líneas
- 3.Describe y dibuja la indumentaria utilizada en el futsal

EVALUACIÓN:

RESOLVER LA GUIA

BIBLIOGRAFÍA: