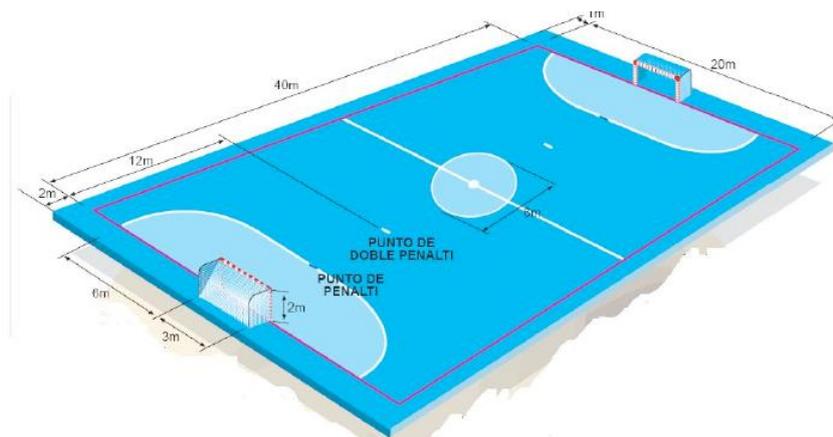


FÚTBOL SALA

1. ¿DÓNDE SE JUEGA?

- **Campo rectangular:** 40 metros de largo por 20 m. de ancho, dividido en dos mitades por una línea central. Las líneas longitudinales se denominan líneas de banda, mientras que las que definen la anchura se llaman líneas de fondo.
- **Círculo central:** Situado en el centro de la cancha y tiene un radio de 3 metros.
- **Área de penalti:** área delimitada por una línea continua dibujada a 6 metros de distancia desde la portería.
- **Punto de penalti:** Círculo pintado a una distancia de 6 metros del centro de cada portería desde donde se ejecuta el penalti.
- **Punto de doble penalti:** Línea pintada a una distancia de 10 metros desde donde se ejecuta el doble penalti.



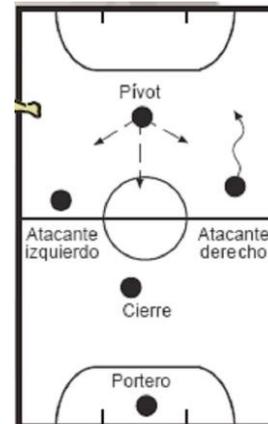
2. ¿CÓMO SE JUEGA?

- **Duración:**
Un partido de fútbol sala se compone de 2 periodos de 20 minutos de duración cada uno, con un descanso de 10 minutos entre periodos. Cada equipo puede pedir en cada período un “tiempo muerto” de 1 minuto de duración.
- **Jugadores:**
 - Un equipo de fútbol sala está formado por 12 jugadores como máximo.
 - De ellos sólo 5 pueden estar en el campo (los otros 7 estarán en el banquillo).
 - El entrenador puede cambiar a los jugadores tantas veces como quiera.
- **Inicio y reanudación del partido:**
Se realiza mediante un saque desde el círculo central del terreno de juego. Es una forma de iniciar o reanudar el juego, tanto al comienzo del partido, tras haber marcado un gol, o al comienzo del segundo tiempo del partido.

3. DEMARCACIONES EN FÚTBOL SALA

- **Portero:** Encargado de proteger la portería y evitar que el balón traspase totalmente la línea de gol.
- **Cierre:** Jugador más atrasado del equipo (excepto el portero) en el ataque.

- **Atacante derecho (ala derecho):** Jugador que ataca por la banda derecha.
- **Atacante izquierdo (ala izquierdo):** Jugador que ataca por la banda izquierda.
- **Pívot:** jugador más adelantado y rápido del equipo. Es muy habilidoso y tiene un control excelente del balón.



4. TÉCNICA.

- **Control del balón.**

El balón se puede controlar de diversas formas:

- Con el interior del pie.
- Con el exterior del pie.
- Con el pecho.
- Con el empeine.
- Con la cabeza.
- Con el muslo.
- Con el talón.
- Parada con la planta.

- **Conduciendo el balón.**

Acción de desplazamiento del jugador con el balón controlado entre los pies.

- **Golpeos.**

Pueden ser:

- Pases: enviar el balón aún compañero o a uno mismo (autopase).
- Tiros: se realiza a portería con el fin de marcar gol.

5. REGLAS BÁSICAS QUE DEBEMOS RESPETAR.

- Si el balón sale **fuera de banda**, será puesto en juego con el pie desde la línea de banda. El jugador que saque, no puede conseguir gol directamente.
- Un **saque de esquina** se concede cuando un jugador contrario toca el balón y sale por encima o los lados de los postes pasando la línea de fondo. El saque de esquina se realiza con el pie.
- Cuando **saca el portero**, lo hace con la mano desde el área de penalti. El saque no debe sobrepasar el medio campo, y ningún jugador de campo puede estar dentro del área de penalti en el momento del saque. Tampoco pueden devolver el balón al portero.
- **Tiro libre:**
Si algún jugador comete alguna falta, se castiga con un tiro libre. El tiro libre se ejecuta desde el lugar donde se cometió la falta o desde la línea de 6 metros si se cometió dentro del área de penalti. Los defensores pueden formar barrera a cinco metros del balón.

- **Doble penalti:**

Es un tiro libre sin barrera desde una distancia de 12 metros y con el portero sobre la línea de portería.

4. TIPOS DE FALTAS.

Existen varios tipos de faltas: faltas técnicas, faltas personales y faltas disciplinarias.



- **Faltas técnicas:**
Consisten en empujar, obstruir, golpear, agarrar, zancadillear, jugar de forma peligrosa al contrario, perder tiempo y para con la mano el balón.

Se **castigan con un tiro libre**, pero si se comete dentro del área, se castiga con **penalti** (tiro libre a 6 metros sin barrera y con el portero sobre la línea de portería).

- **Faltas personales:**
Se comete falta personal cuando:
 - El portero retiene el balón más de 5 segundos.
 - Un jugador retiene el balón más de 5 segundos en una jugada a balón parado (en un saque de banda o de una falta).
 - Impedir que el adversario ponga en juego el balón, bloqueándolo con nuestro cuerpo.
 - Tocar el balón el jugador que saca antes de que lo toque otro.

Se **castigan con la pérdida de la posesión de balón**. El equipo contrario lo pondrá en juego con un saque de banda del punto más cercano al lugar donde se ha producido.

- **Faltas disciplinarias:**
Son infracciones consideradas como faltas de disciplina por los jugadores o técnicos y entrenadores, infringiendo repetidamente el reglamento, protestando, discutiendo, con conductas incorrectas, etc.

Se puede amonestar o sacar tarjeta a un jugador:

- **Tarjeta amarilla:** significa apercibimiento por cometer faltas del reglamento de forma reiterada. La acumulación de tarjetas amarillas supondrá la expulsión del terreno de juego.
- **Tarjeta azul:** Significa la expulsión del terreno de juego de un jugador con la posibilidad de que éste sea sustituido por un compañero.
- **Tarjeta roja:** significa expulsión del terreno de juego. El jugador expulsado no puede ser reemplazado por ningún compañero.

- ✓ **Faltas acumulativas:**

Las faltas acumulativas **no son un tipo de falta**, sino que son la suma de las faltas efectuadas (técnicas, personales y disciplinarias) por un equipo. A partir de la sexta falta acumulativa cometida más allá de 12 metros se lanzará un doble penalti. Si se producen a una distancia menor, es tiro libre sin barrera desde el lugar donde se produjo.

COMBAS

1. HISTORIA

El **origen del salto a la comba es incierto**, si bien hay algunas teorías que lo sitúan entre los artesanos de cuerda del antiguo **Egipto y China**, que las hacían girar con el fin de recuperar los ramales sueltos de cáñamo, de la propia cuerda. Estas prácticas fueron imitadas por los niños como diversión, y más tarde, fueron **los marineros los que se encargaron de darla a conocer en sus viajes**.

Tradicionalmente esta actividad se conoce como un juego popular practicado “casi exclusivamente” por niñas. No obstante, esta “tradicción femenina”, no cuenta con muchos años, ya fue a principios del S.XX, cuando con la incorporación de la utilización de los



pantalones por parte de las mujeres, la comba se popularizó entre ellas. Hasta entonces la comba había sido una actividad esencialmente masculina.

2. BENEFICIOS DE SALTAR A LA COMBA

Saltar a la comba es una actividad aeróbica, que implica distintos **sistemas de nuestro cuerpo, cardiovascular, respiratorio y el músculo-esquelético**. Algunos de los efectos positivos de saltar a la comba son los siguientes:

- Aumento de la capacidad de incorporación de oxígeno al organismo.
- Aumento del tamaño y capacidad del corazón.
- Disminución de la frecuencia cardíaca en reposo.
- Disminución de la frecuencia respiratoria en reposo y durante la actividad.
- Aumento de reflejos y de la capacidad de coordinación y equilibrio.
- Mejora de la flexibilidad de las estructuras articulares.

3. TÉCNICAS BÁSICAS

3.1 CONSIGNAS SOBRE EL SALTO A LA COMBA.

- No hacer un gran salto.
- No agacharse.
- No saltar con los talones hacia atrás, para no golpear a nuestros compañeros.
- Saltar en el centro de la comba.
- Dar a ritmo lento, y si alguien se engancha en la comba, soltarla.
- Ir turnando a las personas que dan, excepto aquellas que tienen más problemas.

3.2 COMO SE ENTRA POR EL LADO BUENO.

- Gira hacia el lado bueno cuando la comba toca el suelo y se escapa de nosotros.
- Entramos cuando la comba toca el suelo.
- Saltar en el centro de la comba.
- Salir por la diagonal.

3.3 COMO SE ENTRA POR EL LADO MALO.

- Gira hacia el lado malo cuando la comba toca el suelo y viene hacia nosotros.
- Entrar cuando la comba golpea y pasado por delante de nuestra cara.
- Saltar en el centro de la comba.
- Salir por el mismo lado por el que hemos entrado.