



***Special Olympics***

**Guías de Entrenamiento**  
**Reglas, Protocolo y Etiqueta de Fútbol**

**Olimpiadas Especiales Reglas de Fútbol**

**Enseñando Reglas de Fútbol**

Reglas de Deportes Unificados

Procedimientos de Protesta

**Deportivismo**

**Glosario de Fútbol**

## Enseñando las Reglas de Fútbol

El mejor momento para enseñar las reglas de fútbol es durante la práctica. Por favor dirigirse al **Libro de Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales** para la lista completa de las reglas de fútbol. La Filosofía de Juego Limpio de la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) es defendida en todo el mundo del fútbol. Los siguientes lineamientos son tomados de las Leyes de FIFA del Juego y Guía Universal para Árbitros. Como entrenador, es su responsabilidad conocer y entender las reglas del juego. Es igualmente importante enseñar a sus jugadores las reglas y hacerlos jugar dentro del espíritu del juego. A continuación se encuentran leyes seleccionadas de las 17 leyes que rigen el juego de fútbol. Mantenga copias actuales de las Reglas de Deportes de Olimpiadas Especiales y de los libros de reglas de su federación nacional e internacional de fútbol. Conozca las diferencias y llévelas a cada juego.

### Ley V — Árbitros

El árbitro es responsable de todo el juego, incluyendo mantener un registro del juego y actuar como cronometrador. El árbitro toma decisiones de penales, advierte y expulsa a jugadores por mala conducta. El árbitro también puede finalizar un juego debido a clima inclemente, interferencia de un espectador, etc. El árbitro determina tiempo fuera por lesiones y otras detenciones del tiempo. Todas las decisiones del árbitro son finales.

### Ley VI — Jueces de Línea

Dos jueces de línea son principalmente responsables de indicar al árbitro cuando la pelota está fuera de juego y qué equipo tiene derecho a un saque de banda, saque de puerta o tiro de esquina.

### Ley VIII — El Inicio del Juego

Al principio de cada mitad y después de que un gol es anotado, un saque inicial empieza el juego. La pelota es colocada en el punto central dentro del círculo central. La pelota debe ser pateada hacia delante y rodar la distancia de su circunferencia antes de estar oficialmente en juego.

Todos los jugadores deben permanecer en su mitad del campo, y el equipo contrario debe estar fuera del círculo central hasta que la pelota esté en juego. El jugador que patea la pelota no puede jugar la pelota nuevamente hasta que es tocada por otro jugador. Un gol no puede ser anotado directamente desde un saque inicial. Un jugador además del pateador debe tocar la pelota antes de que un gol pueda ser anotado.

Un lanzamiento de moneda al principio del juego determina qué equipo decide entre hacer el saque inicial o defender primero un lado seleccionado. El equipo que no hace el saque inicial al principio del juego tiene el saque inicial de la segunda mitad. Un equipo al que se le anota un gol se le otorga un saque inicial para reiniciar el juego.

### Ley IX — Pelota Dentro y Fuera de Juego

La pelota está fuera de juego cuando ha cruzado completamente la línea final, la línea de gol o la línea de banda y el árbitro ha detenido el juego. La pelota está en juego en todo momento aún si golpea los postes del arco, el travesaño o al árbitro, mientras aún esté en el campo de juego.

### Ley X — Método de Anotación

Un gol es anotado cuando toda la pelota cruza la línea de gol entre los postes del arco y debajo del travesaño. Una pelota no puede ser lanzada, cargada o impulsada por la mano o brazo de un jugador del equipo contrario.

### Ley XI — Fuera de Lugar

Un jugador está fuera de lugar cuando está en la mitad del campo del oponente y más cerca de la línea de gol del oponente que la pelota, a menos que por lo menos dos oponentes,

incluyendo el arquero, estén más cerca de la línea de gol que el jugador atacante o si el oponente recibe la pelota directamente de un saque de banda, tiro de esquina o saque de puerta. Aunque un jugador puede estar en una posición de fuera de lugar, un penal se marca únicamente si el árbitro cree que el jugador está interfiriendo con la jugada o ganando ventaja.

#### **Ley XIII — Tiro Libre**

Los tiros directos e indirectos son los dos tipos de tiros libres otorgados durante un juego. Un gol puede ser anotado directamente de un tiro directo. Para tiros indirectos, la pelota debe ser tocada por un jugador además del pateador antes que un gol pueda ser anotado. Todos los jugadores defensas deben permanecer al menos a 10 yardas de la pelota en todos los tiros libres. La pelota está en juego cuando ya ha viajado la distancia de su circunferencia. El pateador no puede jugar la pelota una segunda vez hasta que otro jugador la ha tocado.

#### **Ley XIV — Patada de Penal**

Si cualquiera de las nueve faltas principales es cometida por el equipo defensor en su propia área de penal, se otorga un tiro penal al equipo oponente. La pelota es colocada en el punto de penal a 12 yardas del arco. Cuando se hace el tiro, el arquero debe pararse en la línea de gol entre los postes del arco. El arquero no puede mover sus pies hasta que la pelota ha sido golpeada. Los únicos jugadores permitidos dentro del área de penal en el momento del tiro son el arquero y el jugador que realiza el tiro. Todos los demás jugadores deben permanecer fuera del área de penal, al menos a 10 yardas de la pelota, hasta que la pelota esté en juego.

#### **Ley XV — Saque de Banda**

Cuando un jugador juega toda la pelota sobre una de las dos líneas de banda, se otorga un saque de banda al equipo oponente en el lugar en donde toda la pelota cruza la línea. El jugador que tira la pelota debe estar de frente al campo y tirar la pelota usando dos manos colocadas detrás y sobre la cabeza. En el momento de soltarla, ambos pies del lanzador deben estar en el suelo en o detrás de la línea de banda.

#### **Ley XX — Saque de Puerta**

Un saque de puerta es otorgada al equipo defensor cuando toda la pelota cruza la línea final y fue tocada de último por un jugador oponente. El equipo defensor debe colocar la pelota dentro del área de gol. La pelota debe ser pateada más allá del área de penal antes de que pueda ser tocada por otro jugador. Si la pelota es tocada por un jugador antes de que salga del área de penal, el saque de puerta se repite. Los jugadores del equipo oponente deben permanecer fuera del área de penal mientras la patada se está realizando. El pateador no puede tocar la pelota una segunda vez hasta que haya sido tocada por otro jugador. Un gol no puede ser anotado directamente de un saque de puerta.

#### **Ley XVII — Tiro de Esquina**

Un tiro de esquina es otorgado al equipo atacante cuando cualquier miembro del equipo defensor juega la pelota sobre la línea final. Un tiro es realizado desde el cuarto de círculo, con un radio de 1 yarda, que está marcada en cada una de las cuatro esquinas del campo. La pelota debe ser colocada dentro del cuarto de círculo en la línea final del lado defensor más cercana a donde la pelota salió de juego. El pateador no puede tocar la pelota una segunda vez hasta que haya sido tocada por otro jugador. Puede anotarse un gol directamente de un tiro de esquina. Todos los defensas deben permanecer a 10 yardas de la pelota hasta que ha viajado la distancia de su circunferencia.

### **Las Nueve Faltas Principales**

Hay nueve ofensas o faltas principales que resultan en tiro libre directo o tiro de penal, dependiendo del lugar de la ofensa.

1. Patear o intentar patear a un oponente.
2. Poner zancadilla a un oponente; por ejemplo, tirar o intentar tirar a un oponente con las piernas o detener a un oponente con el cuerpo.
3. Saltar sobre un oponente en forma que pone en peligro al jugador.
4. Embestir a un oponente en forma violenta o peligrosa.
5. Embestir a un oponente desde atrás a menos que el último esté obstruyendo.
6. Golpear, intentar golpear o escupir a un oponente.
7. Agarrar a un oponente.
8. Empujar a un oponente.
9. Dirigir o detener la pelota usando las manos o brazos. Esta regla no aplica al arquero dentro del área de penal.

### **Reglas de Deportes Unificados**

Existen algunas pocas diferencias entre las reglas para la competición de Deportes Unificados y las reglas estipuladas en las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales y modificaciones detalladas en el libro de reglas. Las adiciones se resaltan abajo.

1. Para fútbol de 5-por-lado y 11-por-lado, se requieren niveles similares de edad y habilidad de los atletas y compañeros.
2. Una alineación durante la competición consiste de tres atletas y dos compañeros para fútbol de 5-por-lado, y seis atletas y cinco compañeros para fútbol de 11-por-lado.
3. Los equipos son divididos para competición basado principalmente en la habilidad. En fútbol, la asignación de series está basada en los mejores jugadores en la lista, no la habilidad promedio de todos los jugadores.
4. Los deportes de equipo deben tener un entrenador adulto que no juega. Jugadores-entrenadores no son permitidos en deportes de equipo.

La elección de atletas y compañeros de edad y habilidad similar es esencial para entrenamiento y competición de fútbol de Deportes Unificados. Aunque se han implementado modificaciones de reglas para minimizar las diferencias entre los atletas y compañeros, las experiencias inapropiadas de competición y un mayor riesgo de lesión resultan de equipos en que los atletas y compañeros no están bien equiparados.

### **Procedimientos de Protesta**

Los procedimientos de protesta son regidos por las reglas de competición. El rol del equipo de administración de la competición es hacer cumplir las reglas. Como entrenador, su responsabilidad con sus atletas y equipo es protestar cualquier acción o eventos en que su atleta esté compitiendo que usted cree violan las Reglas Oficiales de Fútbol. Es extremadamente importante que no haga protestas porque usted y su atleta no obtuvieron el resultado deseado de un evento. Hacer protestas es un asunto serio que impacta el horario de una competición. Chequee con el equipo de administración de la competición antes de la competición para conocer los procedimientos de protesta para esa competición.

## **Deportivismo**

El buen deportivismo es el compromiso del entrenador y del atleta para el juego limpio, la conducta ética y la integridad. En la percepción y la práctica, el deportivismo es definido como aquellas cualidades que están caracterizadas por la generosidad y verdadera preocupación por otros. Abajo, enfatizamos algunos puntos clave e ideas sobre cómo enseñar y entrenar deportivismo a sus atletas. Dar el ejemplo.

### **Esfuerzo Competitivo**

- Dar el máximo esfuerzo durante cada evento.
- Practicar destrezas con la misma intensidad que usted las realiza en competición.
- Siempre finalizar una carrera o evento — nunca abandonarla/o.

### **Juego Limpio en Todo Momento**

- Siempre cumplir con las reglas.
- Demostrar deportivismo y juego limpio en todo momento.
- Respetar la decisión de los jueces en todo momento.

### **Expectativas de los Entrenadores**

1. Siempre dar un buen ejemplo para que los participantes y aficionados lo sigan.
2. Instruir a los participantes en las responsabilidades apropiadas del deportivismo, y demandar que ellos hagan del deportivismo y la ética las prioridades principales.
3. Respetar el juicio de los jueces de la competencia, cumplir con las reglas del evento y no exhibir ninguna conducta que pueda incitar a los aficionados.
4. Tratar con respeto a los entrenadores oponentes, directores, participantes y aficionados.
5. Darse la mano con los jueces y el entrenador oponente en público.
6. Desarrollar y poner en vigor penalizaciones para los participantes que no cumplan con las normas del deportivismo.

### **Expectativas de los Atletas & Compañeros en Deportes Unificados**

1. Tratar a sus compañeros de equipo con respeto.
2. Animar a sus compañeros de equipo cuando cometen un error.
3. Tratar a los oponentes con respeto: darse la mano antes y después de cada partido.
4. Respetar el juicio de los jueces de la competición, cumplir con las reglas de la competencia y no exhibir ninguna conducta que pueda incitar a los aficionados.
5. Cooperar con los jueces, entrenadores o directores y participantes compañeros para conducir una competición justa.
6. No responder (verbal o físicamente) si el otro equipo demuestra mala conducta.
7. Aceptar seriamente la responsabilidad y privilegio de representar a Olimpiadas Especiales.
8. Definir el ganar como hacer su máximo esfuerzo.
9. Cumplir con la norma más alta de deportivismo establecida por su entrenador.

### **Consejos de Entrenamiento**

- Discuta la protocolo del fútbol, como felicitar al oponente después de todos los eventos — gane o pierda; controlar el carácter y la conducta en todo momento.
- Dar premios o reconocimiento de deportivismo después de cada juego o práctica.
- Siempre elogie a los atletas cuando demuestran deportivismo.

### **Recuerde...**

- El deportivismo es una actitud que se muestra por la forma que usted y sus atletas actúan dentro y fuera del campo de juego.
- Sea positivo sobre competir.
- Respete a sus oponentes y a usted mismo.
- Siempre manténgase bajo control aún si se siente enfadado o molesto.

## Glosario de Fútbol

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Ventaja</b>	Una regla especial que permite que el juego continúe después de una falta si ésta fuera desfavorable para el equipo que recibió la falta.
<b>Marca Central</b>	El círculo a la mitad del campo. Debe ser de 10 yardas de diámetro.
<b>Despeje</b>	Cuando un jugador patea la pelota hacia fuera al frente de su propia área del arco.
<b>Control</b>	Lo que un jugador trata de lograr cuando la pelota les llega.
<b>Tiro de Esquina</b>	Cuando el equipo defensor patea la pelota sobre su propia línea final, el equipo oponente reinicia el juego.
<b>Tiro Libre Directo</b>	Un tiro libre que resulta de una falta que puede ser tirado al arco sin tener que ser tocado por otro jugador.
<b>Driblar</b>	Un jugador que está corriendo con la pelota.
<b>Campo o Terreno</b>	Campo para jugar fútbol.
<b>Tiro Libre</b>	La forma en que un juego es reiniciado cuando a un jugador se le comete falta.
<b>Dar-e-Irse</b>	Una jugada en que un jugador que es enfrentado por un oponente pasa la pelota a un compañero de equipo, corre alrededor del oponente y recibe el pase de retorno.
<b>Área del Arco</b>	Una casilla que rodea al arco que termina e inicia en yardas de cada lado del arco (desde el interior del poste del arco) y se extiende al campo seis yardas.
<b>Saque de Portería</b>	Un tiro libre otorgado al arquero si el atacante fue el último en contactar la pelota antes de pasar sobre la línea de gol.
<b>Línea de Gol</b>	La línea en el campo de juego sobre la cual la pelota debe pasar para anotar un gol.
<b>Goles</b>	Lo que anotan los equipos.
<b>Mitades</b>	El juego está dividido en dos mitades cronometradas.
<b>Tiro Libre Indirecto</b>	Un tiro libre que resulta de una falta que no puede ser pateada directamente al arco. Si la pelota entra en el arco sin tocar a otro jugador, el gol es anulado.
<b>Tiempo de Lesión</b>	El tiempo adicional agregado al final de cada mitad para compensar por la detención del juego, por lesiones, tiempo perdido o la anotación de un gol.
<b>Saque Inicial</b>	Cómo un juego es iniciado.



<b>Fuera de Lugar</b>	Una infracción de las reglas en que un jugador atacante no tiene por lo menos dos defensas (incluyendo el arquero) entre ellos y la línea de gol cuando la pelota es jugada hacia delante por un miembro del equipo atacante.
<b>Área de Penal</b>	El área marcada afuera al frente del arco dentro de la cual el arquero puede usar sus manos.
<b>Área de Penal</b>	El área marcada afuera al frente del arco dentro de la cual el arquero puede usar sus manos. El área inicia y termina a 18 yardas de cada lado del arco (desde el interior del poste del arco) y se extiende 18 yardas hacia el campo.
<b>Patada de Penal</b>	Un tiro libre directo otorgado por una falta que ocurre en el área de penal. La pelota es colocada a 12 yardas del frente del arco. Únicamente el arquero y el jugador que recibió la falta pueden estar en el área de penal durante el tiro, pero cualquier jugador puede jugar la pelota cuando ya fue tocada por el arquero.
<b>Marca de Penal</b>	Un 'punto' en el campo que está a 12 yardas al frente del arco, equidistante a cada poste del arco, o en otras palabras, centrado.
<b>Tapar</b>	También llamado Proteger. Una técnica en que el jugador que controla mantiene su cuerpo entre la pelota y un oponente que marca.
<b>Espinilleras</b>	Almohadillas que protegen las espinillas de un jugador.
<b>Líbero</b>	Un defensa que recorre la zona defensiva entre los defensas y el arquero.
<b>Atajar</b>	Quitar la pelota de un driblador usando los pies.
<b>Pase de Larga Distancia</b>	Una pelota pasada que divide a un par de defensas.
<b>Saque de Banda</b>	Una técnica para regresar la pelota al juego cuando se sale del campo sobre las líneas de banda. El jugador debe tener ambas manos en la pelota y lanzarla sobre su cabeza manteniendo ambos pies en el suelo.
<b>Atrapar</b>	Recibir la pelota en una forma controlado con cualquier parte del cuerpo (excepto las manos o brazos). Usualmente atrapada con el pie, muslo o pecho.
<b>Volea</b>	Patear la pelota dentro o fuera en medio del aire.
<b>Barrera</b>	Un grupo de defensas parados hombro-con-hombro en el intento de defender un tiro libre cerca del arco.