



El Regate 2010-11

por *Álvaro Segura*

El Terreno de juego

Hola, compañeros. «El Regate» arranca esta nueva temporada 2010/11 espero que hayan pasado un dulce verano. Vamos a retomar hablando sobre el terreno de juego, tanto de fútbol 11 como fútbol 7, así como algunos detalles que es bueno saber para mejorar la seguridad de los jugadores.

Hasta ahora, podemos encontrar terrenos de juego de césped artificial, tierra, albero y césped natural; aunque la opción más factible y económica es el césped artificial ya que no limita su uso, facilita la calidad del juego y provoca menos lesiones que el albero o tierra. Conozcamos algunas de sus características clave:

- El terreno de juego será rectangular.
- La longitud de la línea de banda deberá ser superior a la longitud de la línea de meta.
- En cuanto a la delimitación de los espacios, todas las líneas que determinan parte del campo deberán de tener un grosor de 12 cm como máximo.

En Fútbol 11:

- Longitud: mínimo 90 m. - Máximo 120 m.
- Anchura: mínimo 45 m. - Máximo 90 m.
- Los banderines de los saques de esquina deberán de medir como mínimo 1,5 m (debe de haber obligatoriamente un banderín en cada esquina).
- El círculo de centro de campo deberá de tener un radio de 9,15 m.
- El punto de penalti deberá de constar a una distancia de 11 m. desde el punto penal hasta la línea de meta, y es obligatoria su señalización.
- Los semicírculos de saque de esquina deberán de tener un radio de 1 m.
- Las áreas de meta (las pequeñas) deberán de medir 5,5 m. de largo y 18,32 m. de ancho; las áreas penales (las grandes), 16,5 m. de largo y 40,32 m. de ancho.
- El semicírculo penal deberá de estar a 9,15 m. de radio desde el punto penal.
- Las porterías deben de medir 7,32 m. de ancho por 2,44 m. de altura.

En Fútbol 7:

- Longitud: mínimo 50 m. - Máximo: 65 m.
- Anchura: mínimo 30 m. - Máximo: 45 m.
- Los banderines de saques de esquina deberán de medir 1 m. El banderín en cada esquina no es obligatorio.
- El círculo de centro de campo deberá de tener un radio de 6 m.
- El punto de penalti deberá de estar a una distancia de 9 m. desde el punto penal hasta la línea de meta, y es obligatoria su señalización.
- La zona de fuera de juego estará situada a la distancia de 12 metros desde la línea de meta.
- Las porterías deberán medir 6 m. de ancho por 2 m. de alto.
- Las áreas de meta deberán de medir 3 m. de largo por 12 de ancho, y las áreas penales deberán de medir 6 m. de largo por 24 de ancho.
- El semicírculo penal deberá de estar a 6 m. de radio desde el punto penal.

Es bueno conocer todos los aspectos que entraña la práctica del fútbol.

Saber cuáles son las reales dimensiones de los terrenos de juego nos beneficia táctica y físicamente, pues nos permiten evaluar nuestro esfuerzo, así como la planificación que se ha de llevar para la ocupación de esos espacios por parte de los equipos.

Puede ocurrir que veamos campos de fútbol que realmente no cumplen con algunas de estas dimensiones, por lo que se ha poner en conocimiento del árbitro. De hecho, podría ocurrir que el encuentro no tuviera lugar porque el terreno de juego no reúne las condiciones suficientes para su disputa,

Y por la seguridad de los jugadores, aún más hablando de fútbol base en (el que predomina el que los jugadores se diviertan y no sufran ningún daño), es fundamental conocer el estado del terreno de juego, y procurar que se encuentre en las mejores condiciones posibles para la práctica deportiva.

Bueno, lectores futboleros, aquí dejamos *el regate* de esta semana. Espero que os sirva para crecer como deportistas y entrenadores. Nos veremos en la próxima entrega.

¡Hasta entonces, seguimos contando con el Fútbol, amigos!

Patrocinador oficial



Entidades colaboradoras



Programa homologado por la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía

info@contarconelfutbol.es - www.contarconelfutbol.es