

Fútbol sala

Dimensiones del campo:

Partidos internacionales:

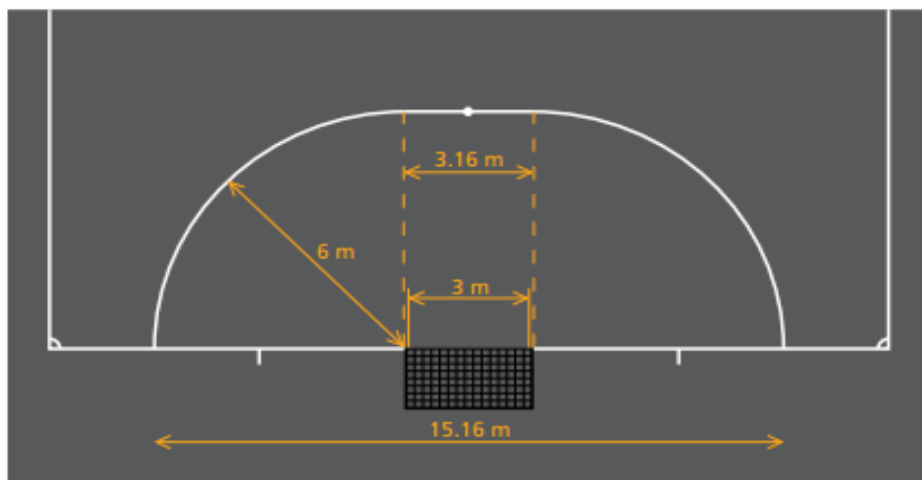
Longitud: mínimo 38 m y máximo 42 m.

Anchura: mínimo 20 m y máximo 25 m.

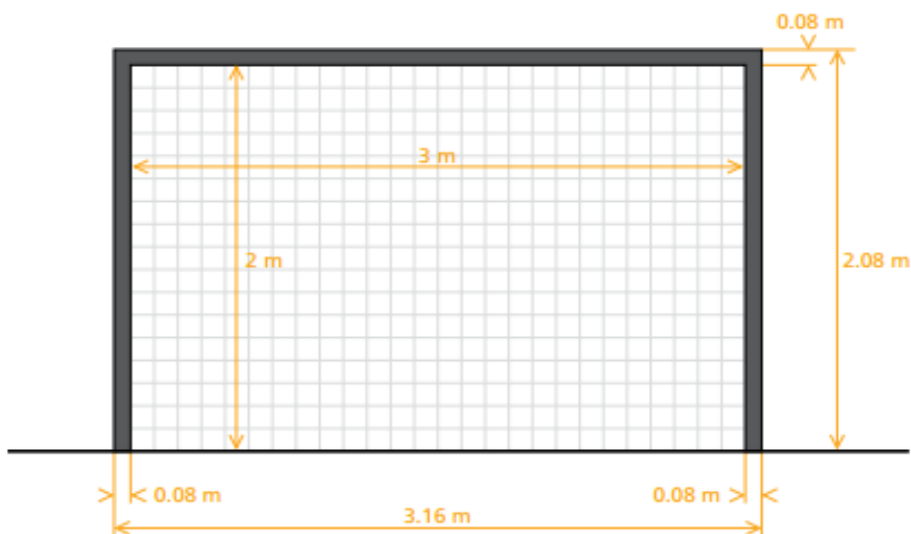
Nosotros vamos a jugar siempre en pistas de 40 x 20 m.

Área de penal:

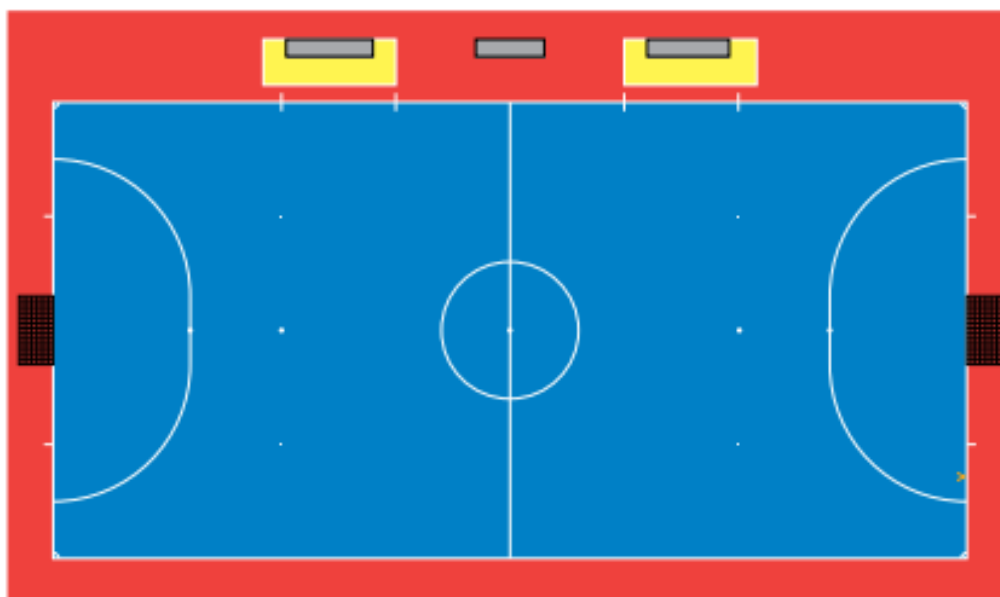
El área penal



La meta



La superficie de juego



El punto de penalti está a 6 metros de la portería y el segundo punto de penalti a 10 metros.

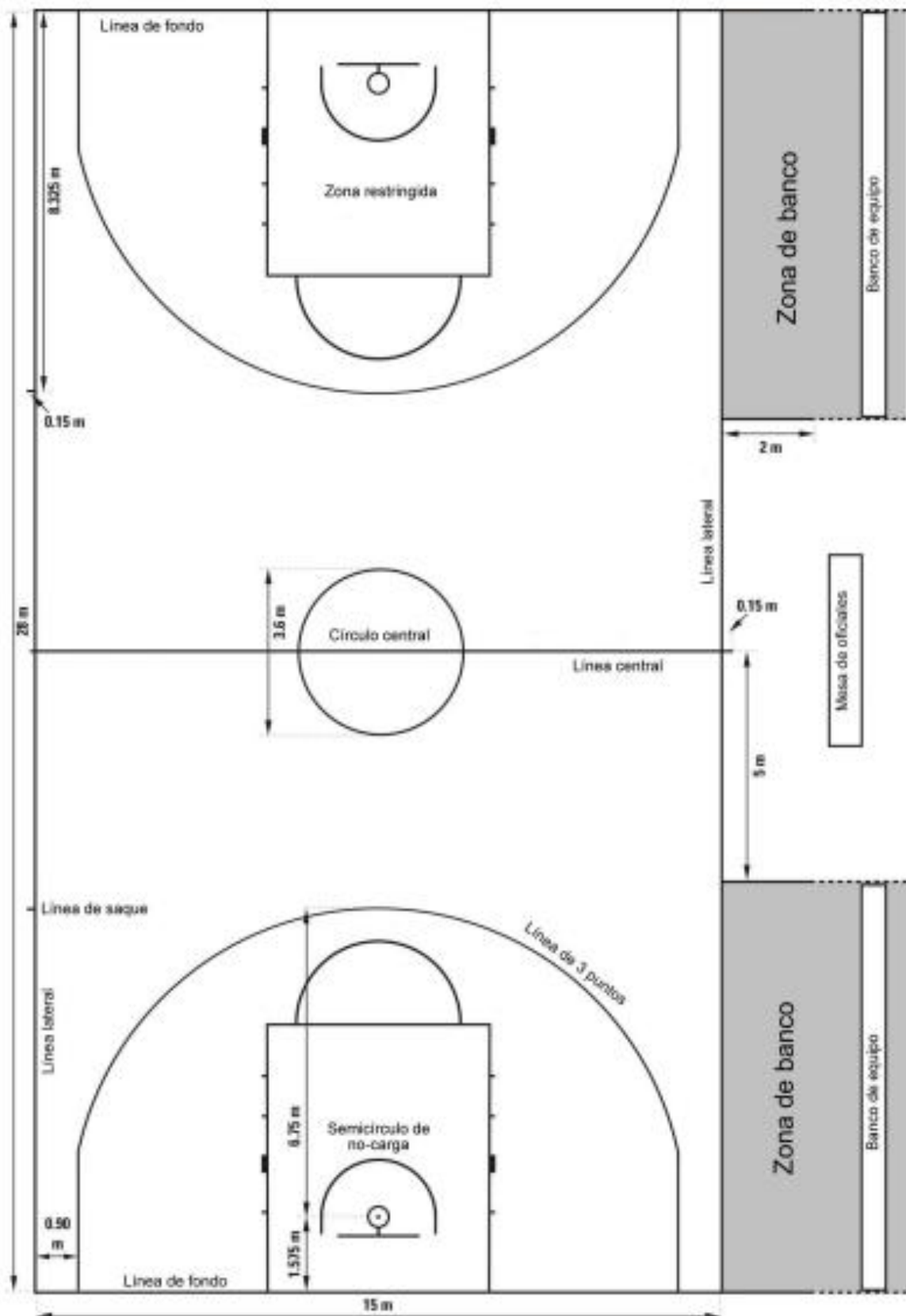
Jugadores:

El partido lo disputarán dos equipos formados por cinco jugadores, de los cuales uno jugará como guardameta.

Duración del partido:

El partido durará dos periodos de 20 minutos y el tiempo se detendrá en cada interrupción del juego (fuera de banda, falta, etc.).

Baloncesto



Altura de la canasta: 3,05 metros.

Duración del partido:

4 periodos de 10 minutos (el tiempo se para tras cada interrupción del juego).

Equipos:

El partido lo disputan dos equipos formados por cinco jugadores.

5 segundos:

Un jugador estrechamente marcado solo puede tener el balón en las manos 5 segundos.

3 segundos:

Ningún jugador del equipo que esté en posesión del balón podrá estar en la zona más de 3 segundos.

8 segundos:

El equipo en posesión del balón debe cruzar a la pista delantera en menos de 8 segundos.

24 segundos:

El equipo en posesión de balón debe lanzar a canasta en menos de 24 segundos.

Doble regate (dobles):

Un jugador bota, coge el balón y lo vuelve a botar.

Un jugador lanza el balón al aire y lo coge antes de que toque el suelo o a otro jugador.

Un jugador bota el balón con las dos manos de forma simultánea.

Paradas:

1 tiempo: caída con los pies de forma simultánea, puedes elegir el pie de pivote.

2 tiempos: caída con los pies de forma alternativa, el pie de pivote es el primero que se apoya en el suelo.

Si recibe el balón teniendo los pies en el suelo, puedes elegir el pie de pivote.