

# FÚTBOL SALA ADAPTADO



El fútbol sala es un deporte derivado del fútbol, pero su peculiaridad es que se juega en interior y su terreno de juego es mucho más pequeño.

En la cancha juegan 5 contra 5 en dos periodos de 20 minutos con un descanso de 5 minutos en mitad de cada parte, por lo que hace un total de 25 minutos cada periodo.

Este deporte precisa de una habilidad técnica y dominio sobre el balón, así como velocidad y precisión para poder pasar el balón a los demás jugadores y jugadoras.

El fútbol sala es un deporte paralímpico que lo practican exclusivamente personas deportistas ciegas totales, excepto los porteros y porteras que pueden ser personas sin discapacidad visual.

Este deporte formó parte del programa oficial de los juegos paralímpicos por primera vez en Atenas 2004. Sigue el reglamento de la FIFA con una serie de adaptaciones.

- El balón es de cuero y sonoro.
- Se disputa al aire libre por la importancia que tiene la percepción acústica con la intención de evitar la resonancia de espacios cerrados.
- Las dimensiones del campo son de 40mx20m, siendo el suelo de hierba artificial.
- Cada equipo está formado por un portero o portera y cuatro jugadores o jugadoras de campo.
- El tiempo de juego es de 50 minutos en dos tiempos de 25 minutos cada uno a tiempo corrido con 10 minutos de descanso.
- El área del penalti es semicircular de 6 metros y dentro de esta se encuentra el área del portero o portera. Ésta es rectangular y mide 5mx2m, siendo la distancia de lanzamiento del doble penalti de 8 metros.

- Las porterías son las del reglamento de la FIFA (2mx3m).
- Los laterales están limitados por vallas de 1 a 1,2 metros y se convierte en un ítem importante para la orientación de los jugadores.

## REGLAMENTOS

- [Reglamento FIFA](#)
- [Reglamentos Fútbol sala para personas invidentes](#)
- [Reglamento Federación Internacional de Deportes para Ciegos](#)