

FUTBOL CAMINANDO

Es una modalidad de futbol que sirve para acabar con los hábitos sedentarios y realizar ejercicio físico dentro de las posibilidades de la edad. Las personas mayores necesitan movilizar las articulaciones con regularidad. Caminar ayuda a reducir la hipertensión, el riesgo de contraer enfermedades cardiacas, el nivel de azúcar en sangre (diabetes), el ritmo cardiaco, el colesterol malo, mejora la movilidad, fortalece la zona lumbar aliviando los dolores de espalda, reduce la ansiedad, depresión y el estrés, además de reducir peso. No son solo beneficios directos para la salud, también ofrece beneficios sociales. Los participantes conocerán a gente nueva, evitara quedarse aislados e interactuara con otras personas creando vínculos de amistad. La diversión además está asegurada, que es otro gran beneficio para la salud. **REALIZAR ESTA MODALIDAD CON ESPIRITU LUDICO, SIN OBSESION POR GANAR.**

El fútbol caminando pueden jugarlo personas de todas las edades y de diferente género, pero es una modalidad de futbol adaptada a mayores de 50 años y que se puede jugar hasta los 80 años, porque es de suponer que a esta edad el nivel competitivo disminuye y por ello, la exigencia física debe ser menor. Por esta razón, el objetivo más allá de lo competitivo es incentivar a que las personas que sienten no tener el nivel requerido, puedan jugar esta modalidad sin ningún problema.

:REGLAS DE FUTBOL ANDANDO EN ROTA (CADIZ). Dependiendo de la localidad, comunidad o país, las reglas de juego y el terreno o espacio de juego suelen variar; nosotros aquí en Rota jugamos en campo de futbol sala y campo de futbol 7.

Instalaciones deportivas y material:

- Tres campos de futbol 7 de césped artificial.
- Balones de futbol 7 y petos.
- Vestuarios y servicios.
- Zonas verdes con bar/restaurante.

REGLAS PARA JUGAR AL FUTBOL CAMINANDO EN CAMPO DE FUTBOL 7.

Equipos.

Los equipos estarán compuestos con un mínimo de 9 jugadores y un máximo de 15. Los equipos podrán aumentar el número de jugadores siempre que este informado y en conocimiento del comité organizador.

Los equipos estarán uniformados adecuadamente con camiseta, calzonas y medias. Cada jugador tendrá en su camiseta un numero para poder ser identificado durante el torneo. Se aconseja llevar dos colores de camisetas diferentes para evitar una coincidencia de colores con otro equipo a la hora de jugar los partidos.

Para jugar los partidos los compondrán siete jugadores de campo y un portero por cada equipo.

Las sustituciones se realizarán aleatorias, pero siempre cuando el balón este parado y con conocimiento del árbitro.

REGLAS.

R 1: Solo se puede andar, no se puede correr ni con balón ni si él (ofensivo y defensivo). El portero es el único jugador que puede correr, pero solo dentro del área.

R 2: El balón, solo se puede jugar por debajo de la altura del pecho. Si el lanzamiento del balón superara la altura del pecho, será falta

R 3: Tres toques máximos por jugador.

R 4:EL GOL:

A) El Gol solo será válido cuando el lanzamiento del balón sea en campo del rival y fuera del área de penalti. En el área de penalti no se puede jugar con balón, es una zona exclusiva del portero.

B) No se puede conseguir gol directo de córner, falta o saque de banda. Si esto sucediera será saque de puerta por parte del portero.

R 5: EL TIEMPO DE JUEGO:

El tiempo de juego es de 25 minutos cada tiempo con un descanso de 10 minutos.

En esta convivencia será de 20 minutos cada partido con 5 minutos de descanso.

R 6: Saque de Banda, saques de esquina y Faltas.

A) Todas las faltas son indirectas, excepto el penalti.

B) Los saques de banda serán ejecutados con los pies, con el balón parado y en el sitio donde salió el balón.

C) Los saques de esquina se ejecutarán con los pies, el balón parado y en el sitio habilitado para el mismo.

D) Las Faltas se pondrán en juego desde el sitio de la infracción y con el balón parado. En el supuesto que un jugador pide distancia para sacar una falta, tendrá que esperar la orden del árbitro para ejecutar la falta y poner el balón en juego

E) Los jugadores que estén defendiendo en los saques de banda, saques de esquina y saques de faltas tienen que situarse a una distancia de 5 metros respecto al jugador poseedor del balón, para que este jugador pueda poner el balón en juego.

R 7: Se sancionarán como faltas acumulativas:

A) Por golpear, empujar, agarrar o realizar un contacto indebido a un jugador.

B) Por hablar diciendo mía, voy, quieto, déjala o palabras que puedan intentar engañar a un jugador del equipo rival o advertir a un compañero para recibir el balón.

C) Por dar al balón con la mano de forma voluntaria.

D) Por protestar al árbitro.

E) Por correr con balón y sin balón.

F) Intentar perder tiempo en los saques de banda, saques de esquina y faltas por parte del jugador en posesión del balón como también por parte del jugador que no está en posesión del balón intentando retrasar la reanudación del juego.

R 8: Se sancionarán como faltas NO acumulativas:

- A) Por dar más de tres toques al balón.
- B) Por perder tiempo el portero en el saque de meta.
- C) Por no respetar la distancia de 5m en los saques de faltas, fueras de banda y saques de esquina.
- D) Por conseguir gol dentro del área.
- E) Por tocar o coger el portero el balón con las manos después de un pase con los pies de un compañero.

R 9: Faltas graves.

- A) Las protestas reiteradas al árbitro y las acciones antideportiva leves, pueden ser castigadas con 5 minutos de expulsión del jugador y podrá salir otro compañero.
- B) Insultar, agredir a un jugador , al árbitro, cuerpo técnico o espectador o tiene una actitud o realiza una acción antideportiva; será sancionado con la expulsión del partido y no podrá salir otro jugador por el expulsado, y su equipo jugará en inferioridad.
- C) El jugador o jugadores expulsados no podrán continuar jugando en el torneo.

R 10: Penalti: Se sancionará con la ejecución de pena máxima:

A) Cuando el equipo acumula la cuarta falta. En la tercera falta el árbitro comunicara al equipo antes de cometer la cuarta infracción. Después del lanzamiento de penalti, el equipo comenzara de nuevo con el ciclo en cero faltas.

B) Cuando un jugador del equipo defensor toca el balón dentro de su área de penalti.

C) Cuando el portero sale del área.

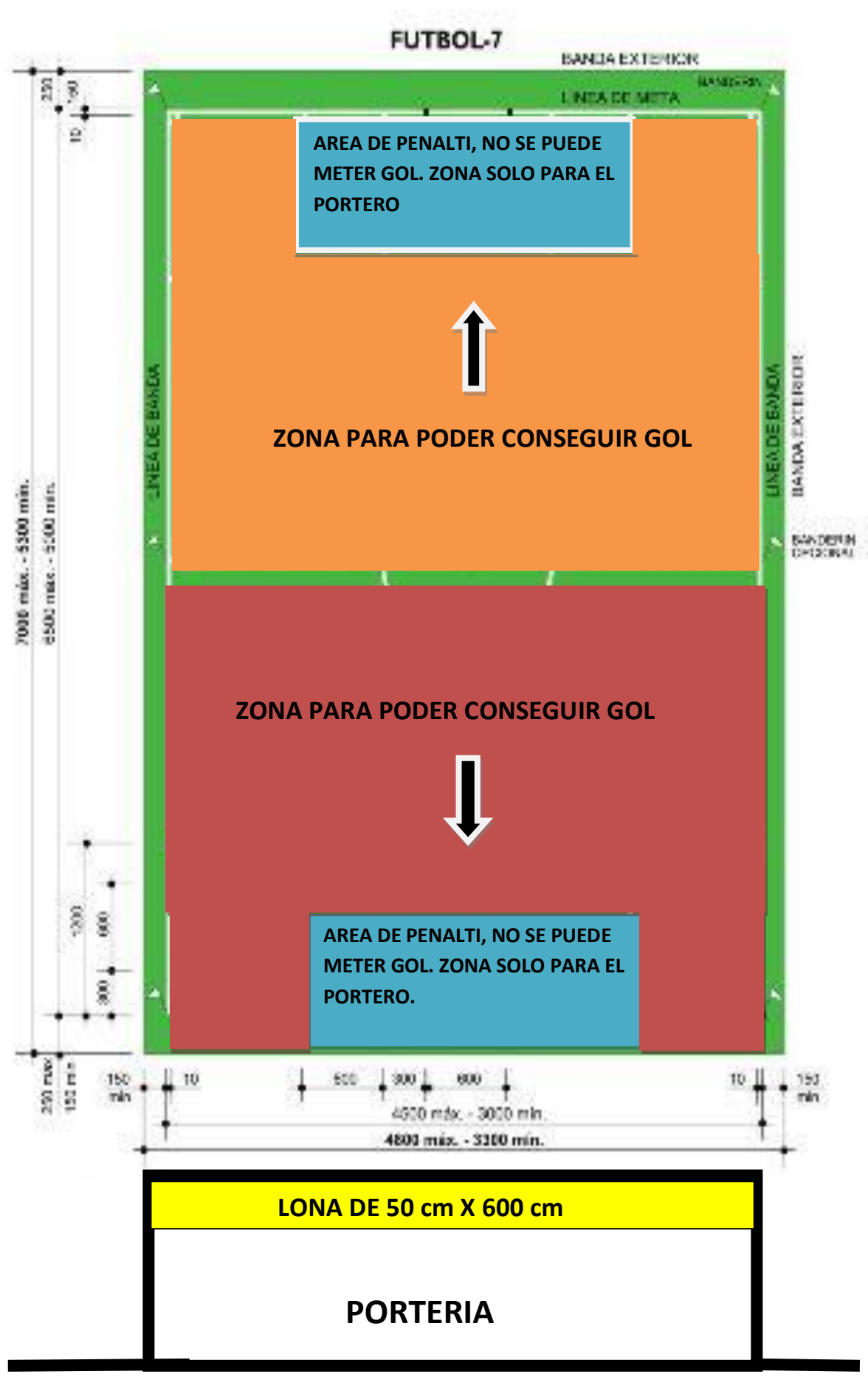
- El lanzador del penalti solo puede mantener una distancia con el balón de 2 metros antes de golpear el balón y no puede conseguir gol después del lanzamiento del penalti en un rebote del balón en el poste, larguero o en un rechace del portero.
- Los demás jugadores de los dos equipos se colocarán por detrás de la línea de fuera de juego del campo de futbol 7.

R 11: El portero:

A) No puede salir del área y no puede retener el balón más de 6 segundos en el saque de portería.

B) **Cesión:** El portero no podrá coger ni tocar el balón con las manos después de recibir un pase voluntario con los pies de un jugador de su equipo.

C) Las faltas cometidas por el portero (cesión, saque aéreo, retención del balón más de 6 segundos) no son acumulativas y la faltas se sacarán para poner el balón en juego desde la línea de fuera de juego.



INSTALACIONES DEPORTIVAS BELEN LOPEZ MORALES (LA FORESTAL).

HORARIOS	CAMPOS	PARTIDOS
10.00	CAMPO 1	ROTA EFIMEVA – SEVILLA
10.00	CAMPO 2	CORRER ES DE COBARDES – BETIS
10.00	CAMPO 3	FUNDACION BETIS – SAN FERNANDO
10.30	CAMPO 1	CHICLANA – LA ROTONDA
10:30	CAMPO 2	ROTA EFIMEVA – CORRER ES DE COBARDES
10:30	CAMPO 3	SEVILLA – BETIS
11.00	CAMPO 1	FUNDACION BETIS – CHICLANA
11.00	CAMPO 2	SAN FERNANDO – LA ROTONDA
11.00	CAMPO 3	ROTA EFIMEVA – BETIS
11.30	CAMPO 1	SEVILLA – CORRER ES DE COBARDES
11.30	CAMPO 2	FUNDACION BETIS – LA ROTONDA
11.30	CAMPO 3	SAN FERNANDO – CHICLANA
12.00	CAMPO 1	ROTA EFIMEVA – FUNDACION BETIS
12.00	CAMPO 2	SEVILLA – SAN FERNANDO
12.00	CAMPO 3	CORRER ES DE COBARDES – CHICLANA
12.30	CAMPO 1	BETIS – LA ROTONDA
12.30	CAMPO 2	ROTA EFIMEVA – SAN FERNANDO
12.30	CAMPO 3	SEVILLA – FUNDACION BETIS
13.00	CAMPO 1	CORRER ES DE COBARDES – LA ROTONDA
13.00	CAMPO 2	BETIS - CHICLANA