

1.- Reglas generales

El fútbol, o balompié, es un deporte de pelota jugado entre dos equipos, cada uno de los cuales no puede tener más de 11 jugadores (incluyendo al guardameta y excluyendo a los suplentes). El objetivo es introducir la pelota en la meta contraria o portería, y el equipo ganador es el que mete una mayor número de goles en un tiempo dado.

Area de juegos y equipamiento: El campo de juego es un rectángulo de 45,5–91 metros de ancho y 91–118,3 metros de largo (en los partidos internacionales 63,7–72,8 metros de ancho y 91–100,1 de largo). Esta limitado por las líneas laterales y las líneas de meta, que limitan el área de juego, dividida por la línea central en dos partes iguales.

En cada extremo del campo hay una portería de 7,28 metros de ancho por 2,4 pies de alto y una área de meta de 18,2 x 5,4 metros contenida en el área de penalti, que es de 40,2 x 16,4 metros. Los postes y el larguero de las porterías deben ser de anchura igual, no excediendo las 12,6 centímetros. Debe haber una red unida a la portería y al suelo detrás de esta.

Dentro del área de penalti, a 10,9 metros desde el punto central de la línea de meta, está el punto de penalti con un radio de 9,1 metros.

En cada esquina del campo hay una bandera sobre un poste que tendrá una altura mínima de 1,5 pies, y cuyo extremo no puede ser puntiagudo. Se denomina banderín de córner. En cada esquina, por la parte interior del campo, hay un cuarto de círculo trazado con un radio de 0,9 metros desde el poste de la bandera.

Marcado en el centro del campo, con un radio de 9,1 metros, está el círculo central.

Son opcionales las banderas a ambos lados de la línea central, pero si se utilizan deberán estar separadas de la línea lateral al menos por 0,9 metros.

La pelota es esférica, con una circunferencia de 68,5–71,1 centímetros; la parte exterior es de cuero o algún otro material permitido. Al principio del juego debe pesar 396–453 gramos, y estar hinchado a una presión de 0,6–0,7 atmósferas al nivel del mar (4–4,7 kilogramos por pulgada cuadrada).

Vestuario: El guardameta habrá de vestir colores diferentes que le distingan de los demás jugadores y del árbitro. Los demás jugadores del equipo deberán vestir los mismos jerseys o camisetas, pantalones y medias. Llevan su número y su nombre en la espalda de la camiseta.

Las botas pueden tener tacos o barras de cuero o caucho a lo largo de la suela. Los tacos fijados deben ser de cuero sólido, caucho, plástico, aluminio o algún material similar; deben estar redondeados, y su diámetro no debe sobrepasar los 1,2. Los tacos moldeados como parte de la suela deben ser de un material blando; siempre que haya por los menos 10 tacos en cada suela, el diámetro mínimo de cada taco deberá ser de 1 centímetro. Cualquier jugador que lleve un equipo peligroso puede ser expulsado del juego hasta que lo haya reemplazado.

Jugadores y árbitros

Jugadores: Cada equipo tiene un máximo de 11 jugadores, uno de los cuales es el guardameta. En los partidos de competición se permite un máximo de dos suplencias; en los partidos amistosos se permiten hasta cinco.

Árbitros: El juego lo controla un árbitro ayudado por dos árbitros asistentes.

El árbitro: actúa controlando el tiempo y registrando las incidencias de juego; hace cumplir el reglamento; detiene el juego cuando hay lesiones, faltas,... y lo reanuda apropiadamente; amonesta o sanciona a los que cometen faltas; puede dar por concluido el partido por el mal tiempo, interferencias de los espectadores, etc.

Los árbitros asistentes, uno por cada línea lateral: indican cuando la pelota ha salido del terreno de juego, y el equipo con derecho a volver a ponerla en juego mediante un saque de banda, saque de esquina o saque de puerta; levantan la bandera para indicar cualquier falta /tales señas pueden ser atendidas o ignoradas por el árbitro).

Duración y puntuación

Duración: A menos que se indique de otro modo, el partido se juega en dos mitades o tiempos de 45 minutos de duración cada uno. El intervalo no debe exceder de 15 minutos, salvo por permiso del árbitro. El árbitro añade a cada partido el periodo de tiempo perdido por lesiones, cualquier pérdida de tiempo, etc... El tiempo también se amplía para permitir lanzar un penalti al final de un periodo.

Puntuación: Gana el equipo que marque un mayor número de goles. Si el número de goles es igual, el resultado será un empate, aunque en algunas competiciones los empates se resuelven:

- mediante un nuevo partido
- con periodos de tiempo añadidos (usualmente dos mitades de 15 minutos cada una) inmediatamente después de haber terminado los 90 minutos (prórroga).
- mediante una serie de tiros desde el punto de penalti.
- arrojando una moneda por suerte.

Un gol se obtiene cuando la pelota completa cruza la línea de meta bajo el larguero y entre los postes, siempre que el equipo atacante no haya infringido el reglamento.

Decisión por tiros de penalti. Los jugadores de cada equipo toman parte en una serie de lanzamientos de penalti contra el guardameta oponente. Todos los tiros se lanzan contra la misma meta, elegida por el árbitro.

El árbitro lanza una moneda al aire para decidir qué equipo inicia los lanzamientos; luego los equipos van lanzando de modo alternado. Cada lanzamiento lo realiza un jugador diferente. Un jugador sólo podrá lanzar un segundo tiro cuando todos los jugadores que hay en el campo hayan lanzado uno.

Inicialmente cada equipo cuenta con cinco lanzamientos, salvo que el juego se haya decidido antes si un equipo ha metido mas goles de los que podría alcanzar el otro equipo con los tiros que le quedan.

Si sigue sin producirse un resultado tras los cinco tiros por equipo, los equipos seguirán lanzando tiros alternativamente hasta que un equipo consiga más goles con el mismo número de intentos.

Procedimientos de comienzo

Comienzo: Se lanza una moneda al aire entre los capitanes de los dos equipos y el ganador puede elegir entre comenzar a poner el balón en juego desde la posición de inicio o decidir la meta que va a defender.

Reinicio: Cuando se haya marcado un gol, el juego se reanuda con un saque desde el centro por parte de un jugador del equipo que haya encajado el tanto.

Normas del juego

Sustitución: Un jugador que esté en el campo solo podrá ser reemplazado por un suplente durante una

detención del juego y con el consentimiento del árbitro. El suplente deberá esperar que abandone el campo el jugador al que reemplaza, y entrar entonces por la línea central del campo. El jugador que ha sido reemplazado no podrá volver a tomar parte en el juego.

Tocar la pelota: Salvo cuando se saca de banda, cualquier jugador que no sea el portero tiene prohibido tocar el balón con las manos o brazos; el portero sólo puede tocar el balón con las manos o brazos cuando se encuentra dentro de su propia área de penalti.

Pelota fuera de juego: La pelota está fuera de juego cuando traspasa completamente los límites del terreno o cuando el árbitro ha detenido el juego.

El saque de banda: Se realiza por la línea lateral desde el mismo punto desde donde el balón salió del campo de juego. Se lanza contra el equipo que tocó por última vez el balón antes de salir.

El balón debe ser lanzado con ambas manos, desde atrás y por encima de la cabeza. El lanzador debe situarse de cara al terreno de juego. Al lanzar el balón, parte de sus dos pies deberán estar tocando el suelo por detrás de la línea lateral o por encima de ésta. Si no se cumplen estas normas el saque pasa al equipo contrario.

No se puede marcar gol con un saque de banda, y el lanzador no podrá volver a tocar la pelota hasta que la haya tocado algún otro jugador.

Fuera de juego: Un jugador atacante se halla en fuera de juego cuando la pelota está en posesión de su propio equipo y él está más cerca de la línea de meta que al menos dos de sus oponentes y el balón, salvo cuando: esta en su propia mitad del campo de juego; o recibe el balón directamente de un saque de portería, un saque de esquina o un saque de banda, o cuando el árbitro lanza el balón al aire.

Un jugador no será penalizado por estar en fuera de juego a menos que en opinión del árbitro este interfiriendo en el juego o a algún oponente; o trate de obtener alguna ventaja al situarse en posición de fuera de juego.

Saque de portería: Se recompensa al equipo defensor cuando la pelota cruza su línea de meta (sin entrar en la meta) habiéndola tocado por última vez un oponente. El saque lo podrá realizar cualquier jugador del equipo defensor incluido el portero.

Saque de esquina: Se concede al equipo atacante si la pelota cruza la línea de meta, sin introducirse en la portería, habiendo sido tocada por última vez por un jugador del equipo defensor.

Se lanza desde el cuarto círculo de la esquina más cercana al lado por el que salió el balón. No se puede mover el poste de la bandera para ayudar al lanzador. Los oponentes deberán encontrarse a 10 metros de distancia hasta que el saque se haya realizado (o hasta que el balón haya recorrido la distancia de su propia circunferencia).

Se puede marcar gol directamente desde un saque de esquina, pero el lanzador no podrá volver a tocar el balón hasta que lo haya hecho otro jugador.

Tiro libre: Se concede tiro libre a un equipo por alguna falta cometida por el equipo contrario. Dependiendo de la falta cometida, el árbitro puede conceder:

- Tiro libre indirecto, con el que no se puede marcar gol hasta que la pelota haya sido tocada por otro jugador aparte del lanzador.
- Tiro libre directo, en el que el jugador que lo lanza puede marcar gol directamente sin que la pelota toque a otro jugador.

El tiro libre se suele lanzar desde el lugar en que se cometió la falta, salvo cuando por una falta cometida por un jugador en el área de gol de sus oponentes el tiro libre se puede lanzar desde cualquier parte de la mitad del área de gol en que se produjo la falta.

Cuando un jugador lanza un tiro libre fuera de su área de penalti, hasta que la pelota haya recorrido la distancia de su propia circunferencia todos los oponentes deberán permanecer al menos a 10 metros de la pelota, o encontrarse sobre la línea de meta entre los postes.

Cuando un jugador lanza un tiro libre dentro de su área de penalti, todos los oponentes deberán encontrarse al menos a 10 metros de la pelota, y encontrarse fuera del ese área de penalti hasta que la pelota haya salido de ella.

Cuando se lanza un tiro libre la pelota debe estar inmóvil, y el lanzador no puede volver a tocar el balón hasta que lo haya hecho otro jugador.

Tiro de penalti: Se concede al equipo oponente cuando, hallándose el balón en juego, un defensor comete dentro de su área de penalti una falta que en otras condiciones sería penalizada con un tiro libre. Con un tiro de penalti se puede marcar gol directamente.

Este tiro se lanza desde el punto de penalti. Todos los jugadores, salvo el que lanza el tiro y el guardameta contrario, deberán estar fuera del área de penalti, al menos a 9,1 metros del punto de penalti.

El jugador que lanza el tiro de penalti debe impulsar el balón hacia adelante, y no puede tocarlo por segunda vez hasta que lo haya hecho otro jugador. El guardameta deberá hallarse sobre la línea de portería, sin mover los pies hasta que se haya lanzado la pelota.

El tiro se lanzará de nuevo si: no se marca gol pero el equipo defensor incumple el reglamento; el equipo atacante, con excepción del lanzador, incumple el reglamento y se ha marcado gol; hay incumplimiento por parte de los jugadores de ambos equipos.

Faltas y mala conducta

Penalizadas con tiro libre indirecto: Se concede a los oponentes por la siguientes faltas:

- por juego peligroso.
- por cargar reglamentariamente, esto es con el hombro, cuando la pelota no está a la distancia de juego.
- por obstruir intencionadamente a un oponente sin intención de tocar el balón con el fin de impedir que él lo alcance.
- por cargar sobre el guardameta; a menos que éste esté sosteniendo el balón, obstruyendo a un oponente o se encuentre fuera de su área de gol.
- cuando un guardameta da más de cuatro pasos sosteniendo el balón, lanzándolo al aire y cogiéndolo o botándolo sin lanzarlo a otro jugador; o cuando pierde tiempo.
- por fuera de juego.
- cuando un jugador que lanza un saque de banda, de portería, de esquina, tiro libre o penalti toca el balón por segunda vez antes de que lo haga otro jugador.

Penalizadas con tiro libre directo: Se penalizan las siguientes faltas cometidas deliberadamente (o con tiro de penalti en ciertas circunstancias)

- poner la zancadilla a un oponente.
- por sujetar a un oponente
- por tocar el balón con el brazo o la mano (salvo el guardameta dentro de su área de penalti).

- por dar una patada a un oponente (o intentarlo).
- por saltar sobre un oponente.
- por cargar sobre un oponente de modo violento o peligroso.
- por cargar sobre un oponente desde atrás (a menos de que el oponente sea culpable de obstrucción).
- por golpear intencionadamente a un oponente, o escupirle.
- por empujar a un oponente.

Penalizadas con amonestación:

- entre en juego o lo abandone sin permiso.
- incumpla continuamente el reglamento.
- muestre su disenso frente a cualquiera de las decisiones del árbitro.
- sea culpable de conducta poco caballerosa (incluyendo el apoyarse en los hombros de un compañero de equipo para darse impulsado y cabecear la pelota).

Si el árbitro detiene el juego para amonestar a un jugador, se reanudará con tiro libre indirecto a favor del otro equipo (salvo cuando el jugador amonestado haya cometido una falta para la que el reglamento especifique una penalización más severa).

Penalizadas con expulsión: El árbitro tiene capacidad de enviar a un jugador fuera del terreno de juego durante el resto del partido si el jugador:

- comete actos de violencia o juego sucio grave.
- utiliza un lenguaje abusivo.
- sigue incumpliendo el reglamento después de haber sido amonestado.

Si el árbitro detiene el juego para expulsar a un jugador sin que se haya cometido un incumplimiento específico del reglamento, el juego se reanudará con un tiro libre indirecto.

2.- Posibles cambios

En mi opinión, las reglas que ahora mismo posee el fútbol son correctas, aunque también se podrían añadir algunos matices a algunas de ellas.

- Incluiría alguna regla del fútbol sala, como las tarjetas azules.
- Posiblemente reduciría un poco las medidas del terreno de juego, intentando crear así un estilo de juego más rápido y, por tanto, más divertido y atractivo para el espectador. Esto conllevaría a su vez una reducción del tiempo de un partido, pasando de ser de 90 minutos a 60 o 75.
- Instalaría cámaras con aumento de precisión para aclarar algunas acciones de los futbolistas (faltas, etc.) que hubieran sido penalizadas injustamente, u otras que hubiesen pasado desapercibidas por el árbitro. Con esta regla, el árbitro se constituiría en un juez absolutamente neutral, imparcial y objetivo del partido.

A su vez, estas cámaras funcionarían de árbitros asistentes, por lo cual nunca se anularían jugadas justas ni se dejarían continuar acciones sancionables.

Además, estas cámaras solucionarían los llamados goles fantasma, grabando y permitiendo la posterior visualización del presunto gol con un detalle que no dejaría dudas sobre ello.

- Añadiría la regla proveniente del baloncesto del campo atrás, y así potenciaría el juego de ataque y el aumento del número de goles.
- Incrementaría enormemente las medidas de seguridad de los campos de fútbol, evitando las típicas y continuas peleas. Prohibiría también todo tipo de armas, proyectiles, símbolos radicales en el interior del

recinto del estadio.

- Pondría un límite razonable en los fichajes de los jugadores por parte de cualquier club, con el fin de que no se pudieran llegar a pagar las desorbitadas cantidades que actualmente se manejan.
- Establecería la retransmisión exclusiva por parte de las cadenas públicas y autonómicas, impidiendo la compra de los partidos por parte de canales de pago por visión.
- Penalizaría con multas ejemplares las incorrecciones por parte de los gerentes de los clubes en los campos financieros (estafas, compra de equipos, ...), políticos, sociales y cualquier asunto relacionado con el club.
- Clara, definitiva i tajantemente, anularía la ahora vigente Ley Bosman, que permite jugar a infinitos extranjeros comunitarios y muchos no comunitarios. Creo que es un ataque a las canteras de los clubes españoles, ya que sólo se utiliza esta ley para comprar jugadores extranjeros y no para exportar los nacionales. Opino que este acto repercutiría en una muy notable mejora de la selección nacional de fútbol.
- Los clubes deberían negociar con las selecciones a las cuales pertenecieran sus jugadores extranjeros antes de cederlos para cualquier partido amistoso. Así se evitarían las continuas discusiones que existen ahora, porque los jugadores se quedarían con sus clubes si el partido de su selección era un simple amistoso o no tenía importancia.
- Penalizaría la reventa de entradas en los partidos importantes, y limitaría los precios de las entradas.
- Finalmente, definiría un número máximo de partidos que se pudieran retransmitir por televisión, porque definitivamente hay demasiado fútbol en televisión.

Soy consciente de que algunas de estas nuevas reglas, como la del uso de videocámaras, por ejemplo, serían solo aplicables a partidos de primera división o internacionales. Aún así, creo que sería conveniente instaurarlas, ya que son estos partidos los que tienen más relevancia.