

FUNDAMENTOS DEL FUTBOLÍN



CONTENIDOS



PARTE 1 – INTRODUCCIÓN

Página 3

Objetivo del juego	3
Partidos	3
Habilidades	4
Beneficios	4

PARTE 2 – LA MESA

Página 5

Terminología de la mesa	5
Dónde situar la mesa	6
Cómo poner las manos	7

PARTE 3 – LECCIONES BÁSICAS

Página 8

Paso 1: Pasar y recibir la bola	8
Paso 2: Disparo	9
Paso 3: Defensa	10

PARTE 4 – REGLAS

Página 11

Reglas (versión corta)	11
------------------------	----

Contacto ITSF

Página 12

PARTE 1

Introducción



¡Social, divertido, con juego limpio y espíritu de equipo!

Objetivo del juego

Marcar más goles que el oponente, que está al otro lado de la mesa.

Meter la bola en la portería contraria, moviendo las cuatro barras con los jugadores/figuras que llevan. Parece fácil... ¡pero tu rival tiene que hacer lo mismo!

Partidos

Un partido consiste en conseguir marcar cinco goles. El primer equipo que marca 5 goles gana una partida. El partido puede consistir en ganar 2 partidas de 3, o 3 partidas de 5.



Los formatos más comunes son:

- **Individual** (1 jugador contra 1 jugador – cada jugador debe controlar las 4 barras de su lado de la mesa)
- **Dobles/parejas** (2 contra 2, donde un jugador de un equipo controla las dos barras de la izquierda y su compañero las dos barras de la derecha)
- **Por equipos** – de 4 a 6 jugadores por equipo jugando partidas individuales y dobles. Como en la Copa Davis de tenis, nos acerca al espíritu de equipo. Partidas entre compañeros, clubes, selecciones nacionales ...

Habilidades

Las técnicas principales del futbolín consisten en **disparar la bola a la portería, pasarse la bola entre los diferentes jugadores y defender los disparos y pases del contrario**. Se debe de tener buena coordinación y sobretodo reflejos.

Beneficios

- El futbolín contribuye a la inserción social y es una buena manera de unir a las personas
- El futbolín es para todos, sin discriminación: personas con discapacidades, veteranos, jóvenes, mujeres y hombres
- El futbolín es **divertido, no es violento y es inter-generacional**
- El futbolín te enseña el respeto mutuo y ayuda al desarrollo del espíritu de equipo
- El futbolín es una actividad física que requiere concentración y atención

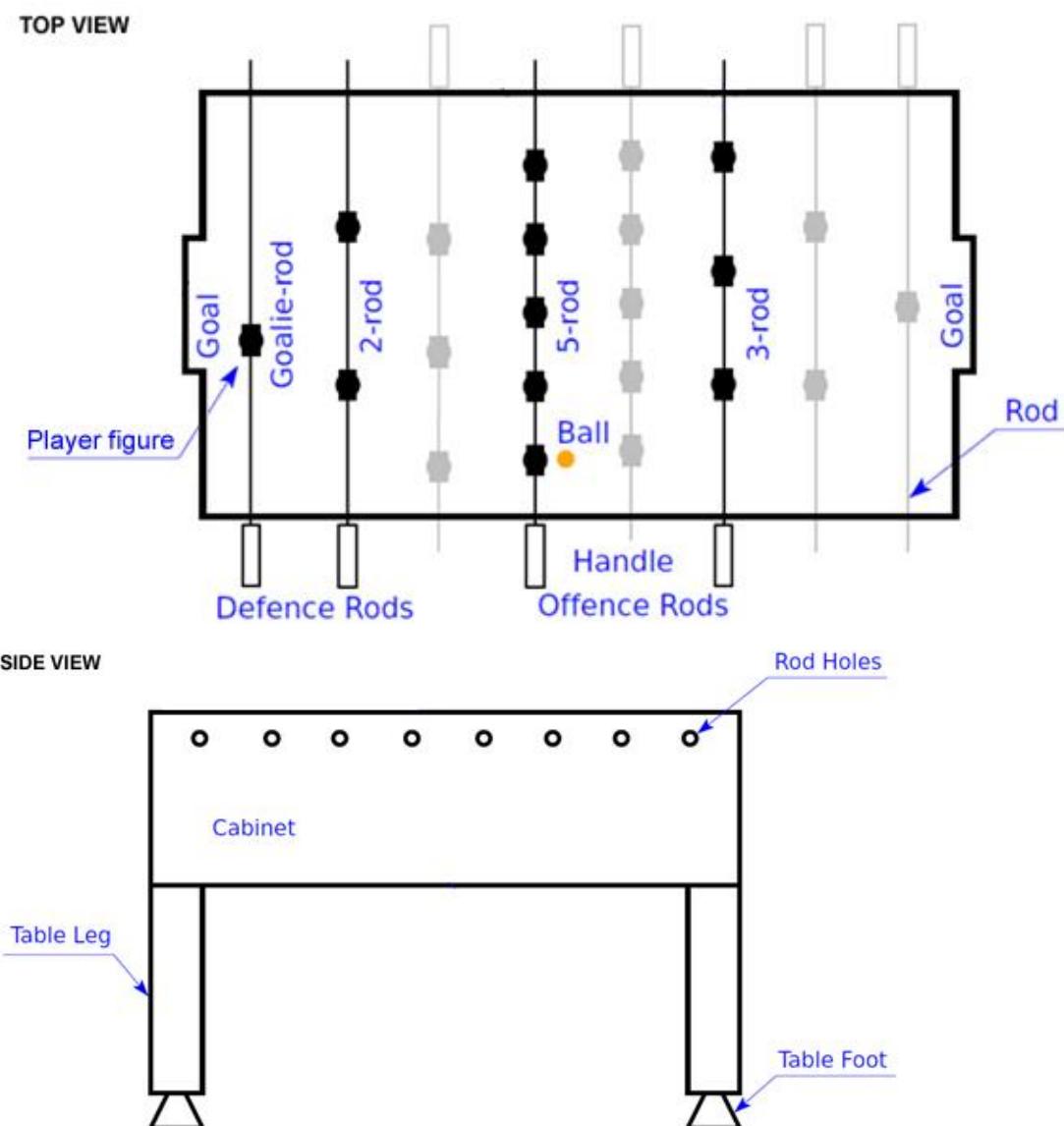


PARTE 2 LA MESA



Terminología de la mesa¹

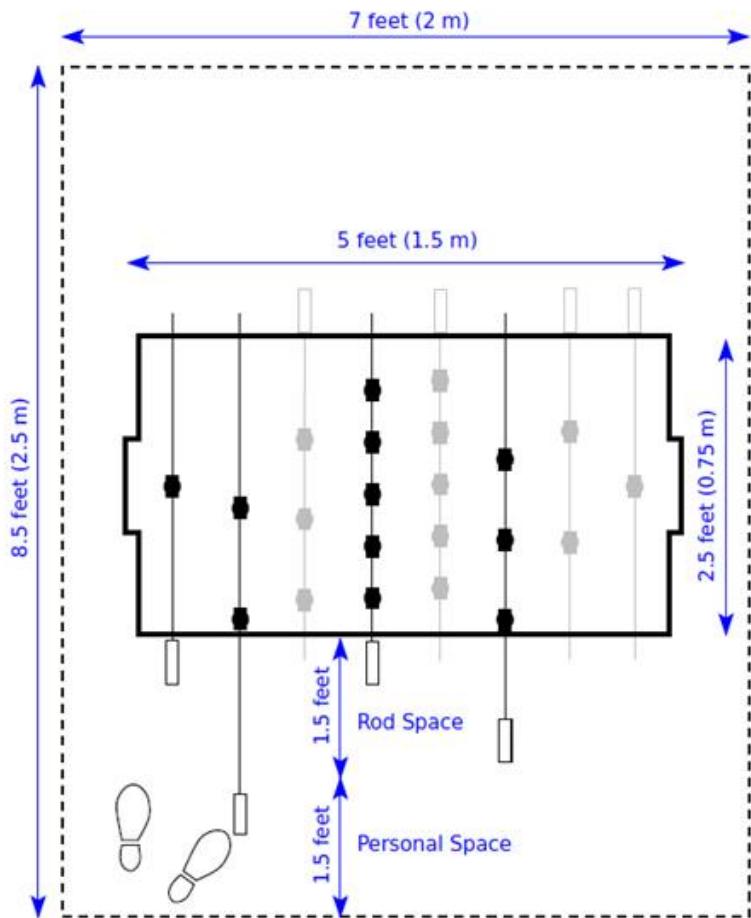
Los nombres de las diferentes partes del futbolín varían según el lugar de donde provengas. De hecho, el futbolín también es conocido como metegol, fútbol de mesa, taca-taca, etc. Los jugadores de las barras también se llaman figuras.



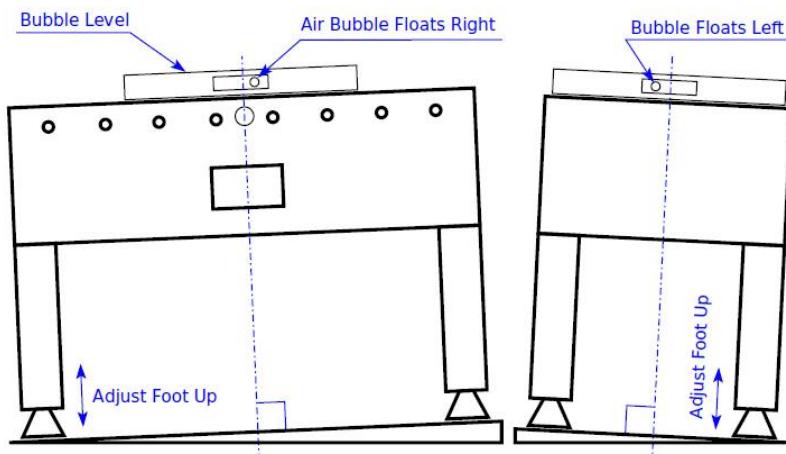
¹ Referencia [‘The Foosball Guide’, by Alex Koudrin](#)

Dónde situar la mesa

Una mesa de futbolín debe de estar ubicada en un lugar con suficiente espacio para que quepa la mesa, las personas que juegan y las barras que sobresalen. Una medida aproximada para una mesa de 2.5 x 5 pies (0.75 x 1.5 m) sería 7 x 8.5 pies (2 x 2.5 m) de área.

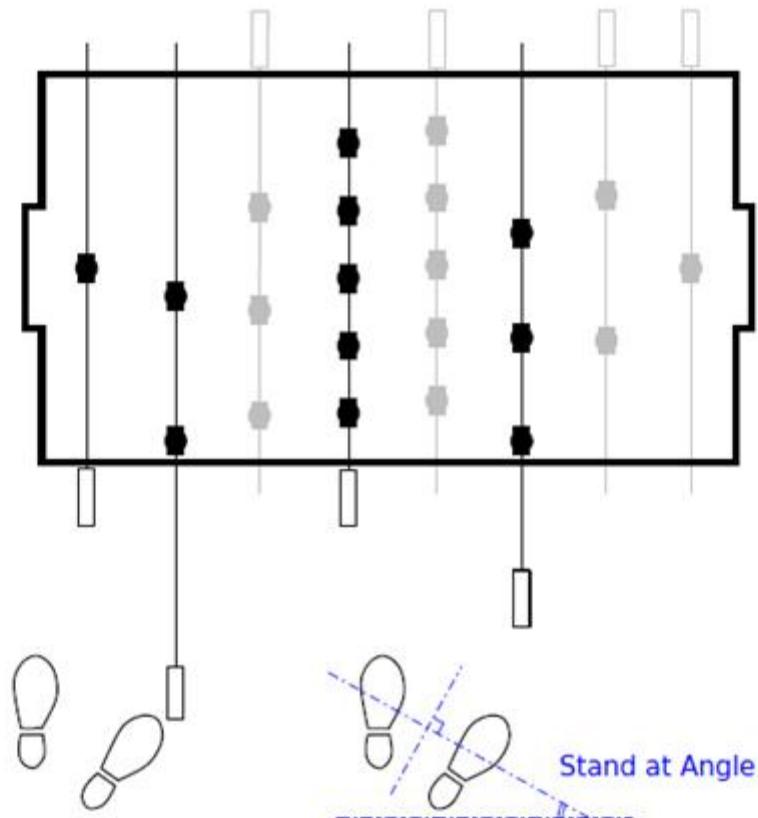


Una vez que la mesa está colocada debe de nivelarse, para que la bola no se mueva sin que nadie la toque.

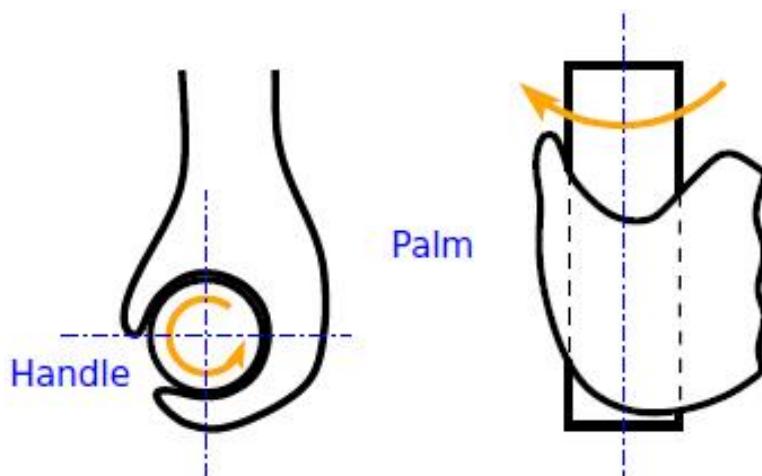


Cómo poner las manos

La posición del cuerpo es muy importante. Una correcta posición favorece el movimiento de las barras, su velocidad y aumenta la potencia de los disparos. También ayuda a evitar lesiones de espalda y lesiones por esfuerzos repetitivos.



Para una correcta sujeción de los mangos, estos deben de rodearse con los dedos, de tal manera que el ángulo que se forma entre el dedo pulgar y el índice tenga una abertura como indica la imagen inferior.

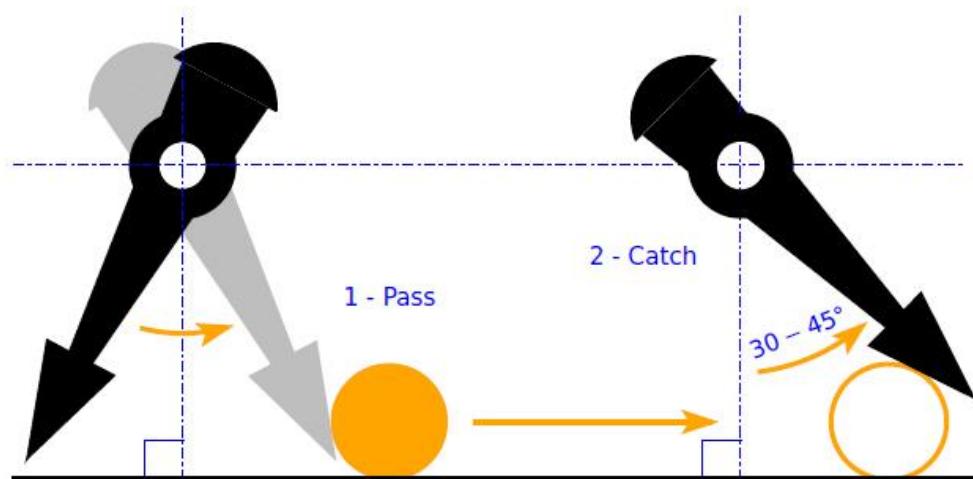
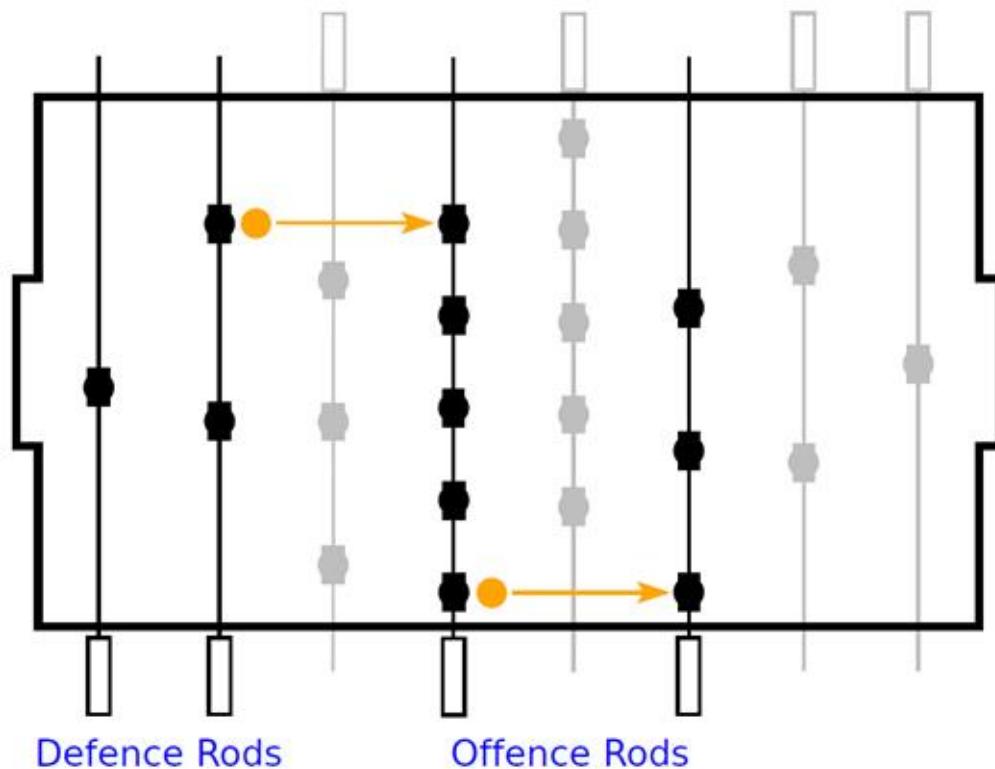


PARTE 3

Lecciones básicas

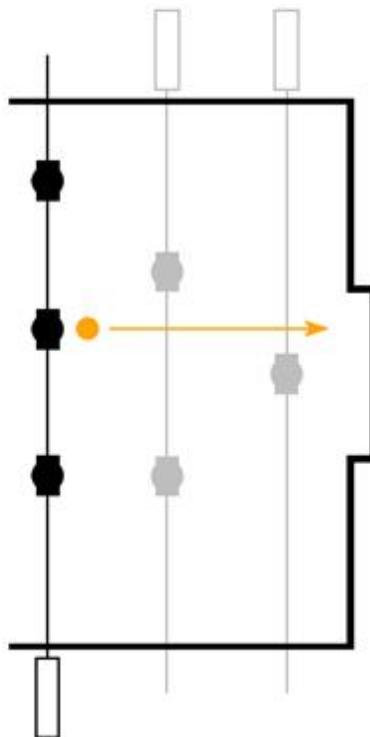


PASO 1: Pasar y recibir la bola

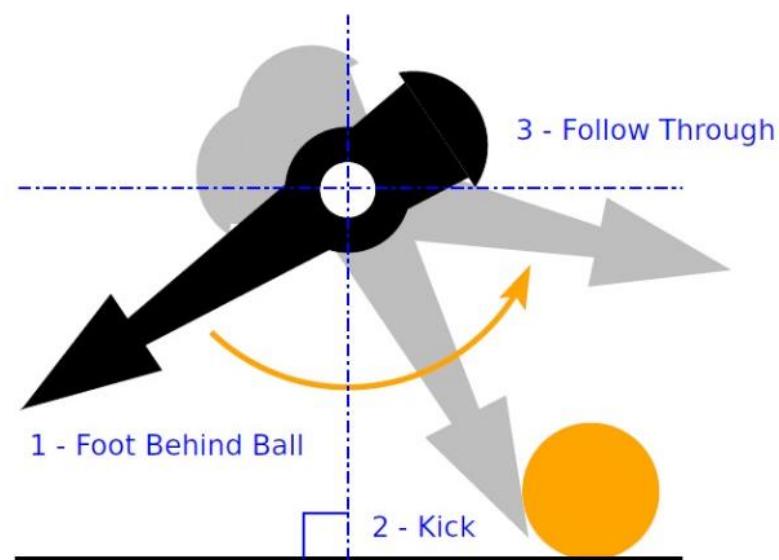
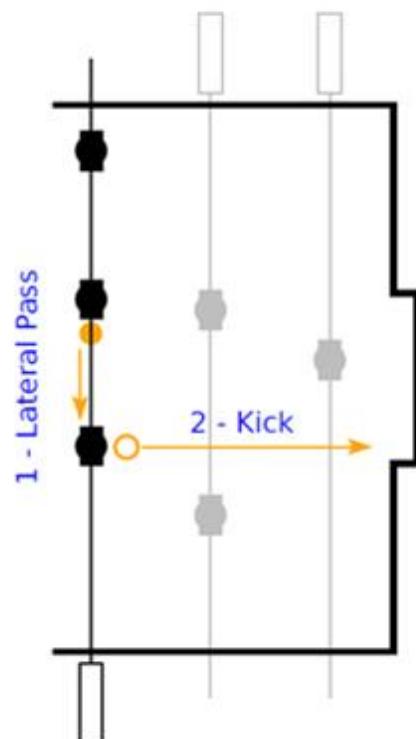


PASO 2: Disparar

Nivel 1: Puede disparar

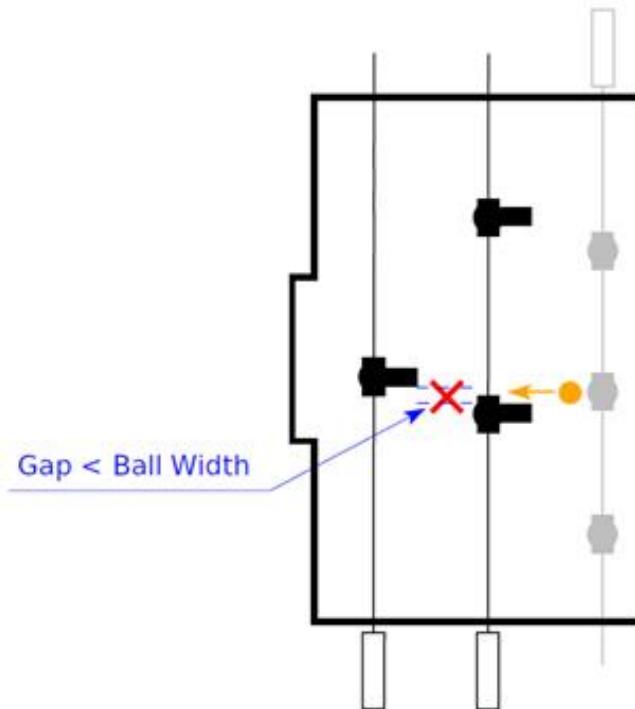


Nivel 2: Puede pasar y disparar



PASO 3: Defensa

Debe de ser capaz de defender los ataques del contrario. Para eso, puede utilizar la barra del portero y la barra de los defensas si el disparo es desde la barra de delanteros contraria.



Lo ideal para defender es mantener la figura del portero cerca de la de los jugadores, tan cerca que no quepa la bola entre medias. Así, se protege una zona más amplia de la portería. El espacio que queda a ambos lados se defiende moviendo las barras y desplazando lateralmente las figuras.

También puede cambiar rápidamente la barra de defensas para que sea el otro defensa de la barra el que quede cerca del portero. Además, se puede incrementar el espacio cubierto inclinando la figura del portero y de los defensas hacia delante o detrás.

PARTE 4

REGLAS (versión corta)



1. Sorteo

El ganador del SORTEO, - lanzamiento de moneda- puede elegir entre sacar o elegir lado de la mesa.



7. Vueltas

No están permitidas. Si alguien dispara dando vueltas con las barras, sacará el contrario desde el medio.



2. Saque

Se coloca la bola en la figura central de la barra de medios. Se pregunta al contrario si está preparado. Cuando te responda que si, pasas la bola a otra figura.



8. Gol

Un gol puede ser marcado desde cualquier barra. Si la bola entra y sale de la portería se considera gol.



3. Bola fuera

Cuando un jugador hace que la bola vaya fuera de la mesa debido a la potencia del disparo, se le da la bola a la barra de defensas.



9. JUEGO LIMPIO

No se puede golpear la mesa con las barras. No se puede meter las manos en la mesa. No se puede levantar la mesa.



4. Tiempo muerto

Están permitidos dos tiempos muertos por partida. Solo el jugador que tiene la posesión puede solicitarlo. Si la bola no está en juego lo pueden solicitar ambos.



10. Límite de tiempo

La bola puede estar en la barra de medios durante 10 segundos y en el resto durante 15. Si se sobrepasa en la barra de 3 figuras, pasa a la barra de 2 del contrario. En el resto de casos, pasa a la barra de 5 del contrario.



5. Pases

Después de cada saque, la bola debe de tocar dos figuras antes de pasar a otra barra.



Código de honor

¡El futbolín es divertido! Respeta a tu rival y dale la mano antes/después de jugar. Estate siempre seguro de que tu rival está 11 preparado antes de empezar a jugar, diciendo << ¿Vale?>>



6. Cambio de lado

Después de cada partida, los jugadores/equipos cambian de lado de la mesa.



Reglas completas: <http://www.table-soccer.org/rules/documents/ITSFRulesEnglish.pdf>

Código de arbitraje: <http://www.table-soccer.org/itsf/documents/GBR%20-%20ITSF%20REFEREE%20CODE.pdf>

Ahora tú estás
preparado para jugar
al futbolín

¡Disfruta!



International Table Soccer Federation
3 Rue de Clermont
44000 NANTES
(France)

Teléfono: + 33 2 40 47 90 84

Email: info@tablesoccer.org

Website: www.tablesoccer.org