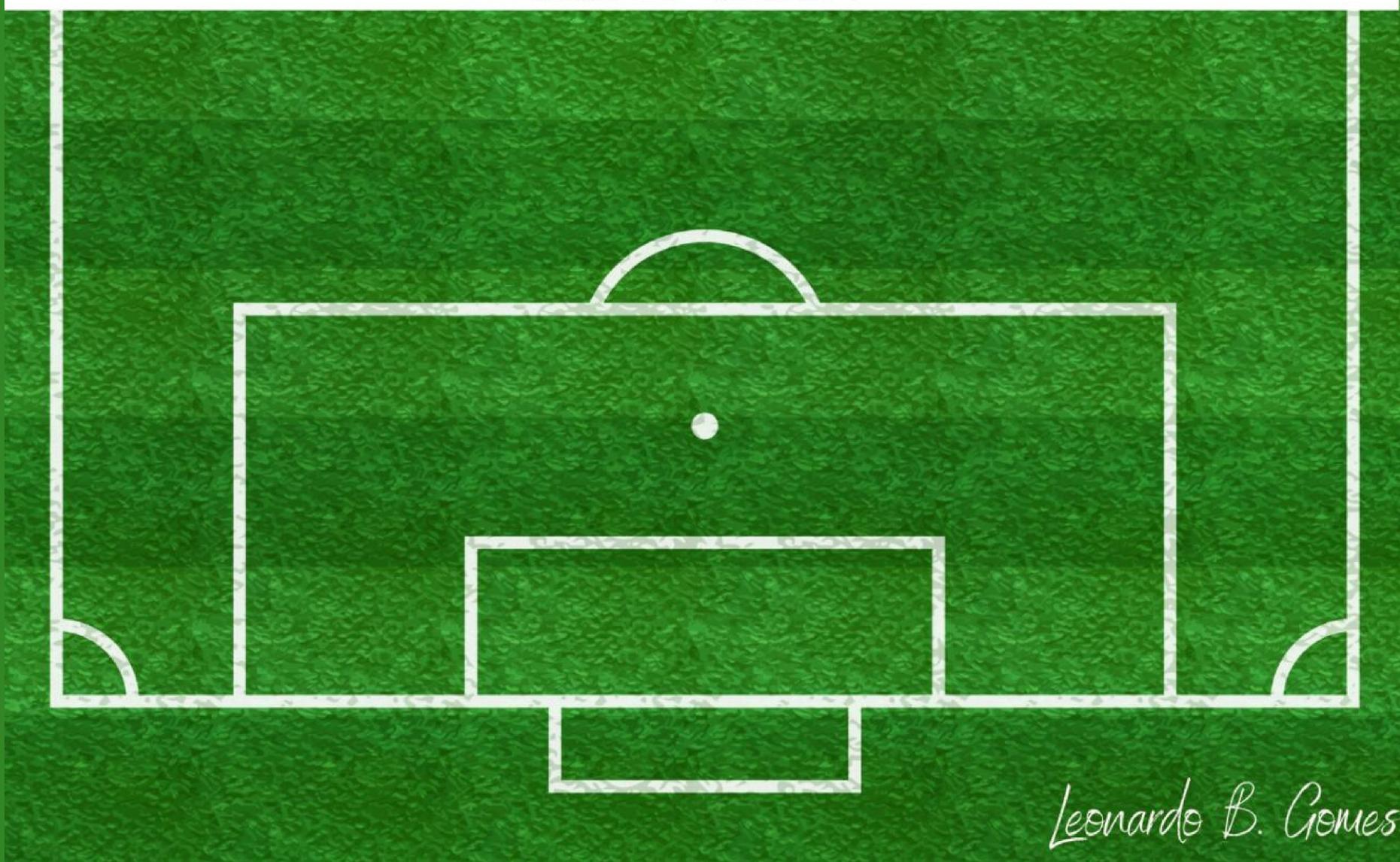


# **Regras e Medidas**

## **O Guia Completo do Futebol**

Regras, campo, uniformes, juiz, goleiro e muito mais.



*Leonardo B. Gomes*

## **Para o leitor**

**Copyright<sup>©</sup>**

**Este conteúdo está protegido por direitos autorais. Seu uso é permitido exclusivamente para fins pessoais ou educacionais. A venda ou distribuição não autorizada deste conteúdo pode resultar em ação judicial.**

### **Aviso!**

**Este conteúdo foi redigido pelo escritor Leonardo B. Gomes e divulgado pelo [pontodoconhecimento.com](http://pontodoconhecimento.com), sem passar por revisão prévia, podendo conter eventuais erros. Recomendamos cautela ao interpretar as informações apresentadas.**

### **Importante!**

**Este e outros conteúdos estão disponíveis gratuitamente na categoria "Biblioteca" do site [pontodoconhecimento.com](http://pontodoconhecimento.com).**

## Conteúdo

Regras básicas de uma partida .....	5
Tempo .....	8
Campo oficial de futebol .....	11
As linhas de um campo de futebol .....	13
As medidas de um gol .....	15
As regras para uniformes .....	16
Bandeira de escanteio .....	18
As regras e medidas da bola de futebol .....	20
Número de jogadores em cada equipe .....	22
Contravenções .....	23
Faltas .....	25
Equipamentos de segurança .....	27
Regras do terreno de jogo .....	29
As regras para goleiros no futebol .....	32
As regras para o árbitro .....	34
Regras para os técnicos .....	38
Regras para os reservas .....	41
As regras para a torcida .....	44
Aviso importante!.....	47
Mensagem final! .....	48

# Regras básicas de uma partida

---

As regras do futebol são estabelecidas pela FIFA (Federação Internacional de Futebol) e detalham as diretrizes para a prática do esporte. Embora as regras possam ser extensas e detalhadas, aqui estão os principais aspectos das regras do futebol:

## Objetivo do Jogo:

- O objetivo do futebol é marcar gols, colocando a bola na rede do gol adversário.

## Equipes:

- Cada equipe é composta por 11 jogadores, incluindo um goleiro.

## Duração do Jogo:

- Uma partida de futebol é geralmente dividida em dois tempos iguais, com duração de 45 minutos cada, e um intervalo de 15 minutos entre eles.
- O árbitro pode adicionar tempo adicional, conhecido como acréscimo, ao final de cada tempo para compensar interrupções durante o jogo.

## Bola em Jogo e Fora de Jogo:

- O jogo começa com um pontapé de saída no círculo central.
- A bola é considerada fora de jogo quando cruza completamente as linhas laterais ou de gol, ou quando o jogo é interrompido pelo árbitro.

### Faltas e Sanções:

- Faltas ocorrem quando um jogador comete uma infração, como empurrar, puxar, fazer uma entrada perigosa, entre outras.
- Sanções para faltas podem incluir tiros livres diretos, tiros livres indiretos, cartões amarelos (advertência) ou cartões vermelhos (expulsão).
- O impedimento é uma infração que ocorre quando um jogador está em posição de impedimento no momento em que a bola é tocada por um companheiro de equipe.

### Tiro de Meta, Tiro de Canto e Lançamento Lateral:

- Um tiro de meta é concedido quando a bola cruza completamente a linha de gol após ter sido tocada por um jogador da equipe atacante.
- Um tiro de canto é concedido quando a bola cruza completamente a linha de gol após ter sido tocada por um jogador da equipe defensora.
- Um lançamento lateral é concedido quando a bola cruza completamente as linhas laterais.

## Gol e Pênalti:

- Um gol é marcado quando a bola atravessa completamente a linha de gol, entre as traves e sob a trave, desde que não haja infração.
- Um pênalti é concedido quando uma infração ocorre dentro da área de grande penalidade da equipe defensora. O jogador infrator não pode ficar na área até que a cobrança seja realizada.

## Cartões:

- Os cartões amarelos são mostrados pelo árbitro como advertência por conduta antidesportiva.
- Um segundo cartão amarelo para o mesmo jogador resulta em um cartão vermelho, o que significa a expulsão do jogador.
- Um cartão vermelho direto é mostrado quando ocorre uma infração grave, resultando na expulsão imediata do jogador.

Estas são as principais regras do futebol, mas o jogo possui muitos detalhes e nuances que podem ser mais complexos. É importante para jogadores, treinadores e árbitros entenderem completamente as regras para um jogo justo e seguro. Para obter todas as regras detalhadas, você pode consultar o site oficial da FIFA ou o livro de regras do futebol da FIFA.

# Tempo

---

O tempo de uma partida de futebol e as paralisações são aspectos importantes das regras do jogo. Aqui estão os principais detalhes sobre o tempo da partida e as paralisações:

## 1. Duração da Partida:

- Uma partida de futebol é geralmente dividida em dois tempos iguais, conhecidos como "tempos regulamentares".
- Cada tempo regulamentar tem uma duração padrão de 45 minutos.
- Após os 45 minutos de um tempo regulamentar, o árbitro pode adicionar tempo adicional, conhecido como "acrécimo", para compensar as paralisações ocorridas durante o tempo de jogo. O acréscimo varia dependendo das interrupções, como lesões, substituições e perda de tempo.
- O árbitro é responsável por controlar o tempo e sinalizar o fim de cada tempo regulamentar e acréscimo.

## 2. Intervalo:

- Após o primeiro tempo regulamentar, as equipes têm um intervalo padrão de 15 minutos antes do início do segundo tempo.

- Durante o intervalo, os jogadores podem descansar, se reidratar e receber orientações do treinador.

### **3. Paralisações e Interrupções:**

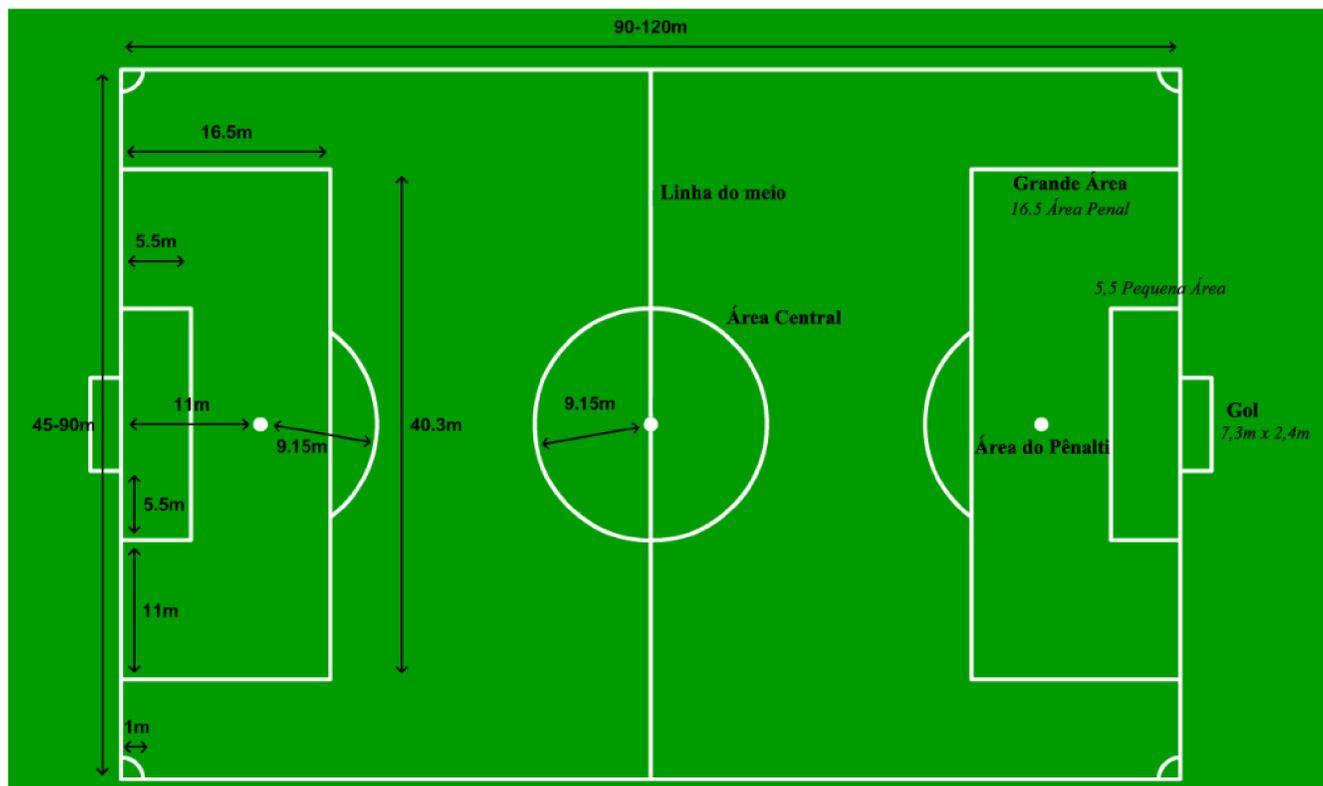
- O tempo de jogo pode ser interrompido por várias razões, incluindo:
  - Lesões: Quando um jogador está lesionado, o árbitro pode parar o jogo para que o jogador receba atendimento médico. Se o jogador não puder continuar, uma substituição pode ser realizada.
  - Substituições: As substituições são permitidas durante o jogo, mas o jogador substituído deve sair do campo pelo ponto mais próximo.
  - Perda de tempo: Se uma equipe ou jogador deliberadamente perder tempo, o árbitro pode adicionar esse tempo perdido ao acréscimo no final do tempo regulamentar.
  - Cobranças de tiros livres ou cantos: Quando uma equipe realiza uma cobrança de tiro livre ou tiro de canto, o tempo é pausado até que a bola esteja em jogo novamente.

#### 4. Acréscimo:

- O árbitro mantém um registro das paralisações durante a partida e adiciona o tempo de acréscimo ao final de cada tempo regulamentar.
- O tempo de acréscimo é anunciado pelo quarto árbitro ou pelo árbitro principal.
- Após o tempo de acréscimo, o árbitro encerra o jogo, a menos que ocorra um evento que exija a continuação do jogo (por exemplo, uma cobrança de pênalti).

É importante observar que a duração de uma partida de futebol pode variar dependendo das paralisações e interrupções que ocorrem durante o jogo. As regras do tempo de jogo e as paralisações são projetadas para garantir que a partida seja justa e que os jogadores tenham a oportunidade adequada de competir em condições seguras.

# Campo oficial de futebol



Um campo oficial de futebol, de acordo com as regras da FIFA (Federação Internacional de Futebol), possui medidas específicas e um formato padronizado. Aqui estão as medidas e o formato típicos de um campo de futebol:

1. Comprimento: Entre 90 e 120 metros (90-120m)

2. Largura: Entre 45 e 90 metros (45-90m)

3. Área de grande penalidade:

- Comprimento: 40,3 metros (40,3m)

- Largura: 16,5 metros (16,5m)

4. Área de pequena penalidade:

- Comprimento: 16,5 metros (16,5m)

- Largura: 40,3 metros (40,3m)

5. Distância da marca de pênalti até a linha do gol: 11 metros (11m)
6. Diâmetro do círculo central: 9,15 metros (9,15m)
7. Distância do canto da bandeira até a linha de gol: 1 metro (1m)
8. Largura da linha de gol (trave): 7,32 metros (7,32m)
9. Altura da trave: 2,44 metros (2,44m)
10. Área técnica (área onde o treinador e a equipe técnica ficam): Normalmente, 1 metro de largura e 3 metros de comprimento, localizada fora do campo, próxima à linha lateral.
11. Linhas do campo: As linhas devem ser claramente visíveis e ter a mesma largura (normalmente, cerca de 12 cm).

Além dessas medidas, um campo de futebol geralmente é gramado, embora em algumas circunstâncias, campos artificiais também possam ser utilizados. O campo é dividido em duas metades por uma linha central e possui um círculo central onde ocorre o pontapé de saída no início do jogo.

É importante mencionar que as dimensões exatas de um campo podem variar dentro das faixas estabelecidas pela FIFA, dependendo das regulamentações específicas das competições e das decisões dos órgãos que supervisionam os jogos. Portanto, em competições diferentes, você pode encontrar campos com dimensões ligeiramente diferentes, desde que estejam dentro das faixas estabelecidas pela FIFA.

## As linhas de um campo de futebol

---

As linhas de um campo de futebol têm papéis importantes na definição das áreas de jogo e na aplicação das regras. Aqui estão as principais linhas de um campo de futebol:

**Linha de gol:** Localizada nas extremidades do campo, esta linha define onde a bola deve cruzar para que um gol seja marcado. A trave está situada na linha de gol.

**Linha de meio de campo:** Esta linha divide o campo em duas metades iguais. O pontapé de saída é executado a partir do círculo central no meio desta linha no início de cada tempo de jogo.

**Linha lateral:** Duas linhas laterais correm ao longo dos lados do campo, delimitando a área de jogo. A bola é considerada fora de jogo quando atravessa completamente as linhas laterais.

**Linha da grande penalidade:** Esta linha está localizada a 16,5 metros da linha de gol e marca a área onde os pênaltis são cobrados.

**Linha da pequena penalidade:** A linha da pequena penalidade está situada a 5,5 metros da linha de gol e

marca a área onde os jogadores devem estar posicionados durante uma cobrança de pênalti.

**Círculo central:** Localizado no meio do campo, o círculo central é onde o pontapé de saída é executado no início de cada tempo de jogo. Os jogadores do time adversário devem estar fora deste círculo até que a bola seja chutada.

**Círculos de centro de campo:** Além do círculo central, há círculos menores em cada extremidade do campo que são usados para delimitar onde os jogadores do time defensor devem estar posicionados durante um pontapé de saída.

**Linha de impedimento:** Embora não seja uma linha visível no campo, a linha de impedimento é uma linha imaginária que atravessa o campo horizontalmente e é paralela à linha de meio de campo. Os jogadores não podem estar à frente dessa linha quando a bola é jogada para eles, a menos que haja dois defensores (incluindo o goleiro) entre eles e o gol adversário.

Essas são as principais linhas de um campo de futebol, e elas desempenham um papel fundamental na definição das áreas de jogo, na aplicação das regras e na determinação de situações como impedimentos e saídas de bola.

# As medidas de um gol

---

As medidas de um gol de futebol são padronizadas e estabelecidas pelas regras da FIFA (Federação Internacional de Futebol). Aqui estão as medidas típicas de um gol:

1. **Largura do gol:** 7,32 metros (7,32m)
2. **Altura do gol:** 2,44 metros (2,44m)

Essas são as dimensões padrão de um gol de futebol, usadas na maioria das competições e partidas em todo o mundo. No entanto, é importante observar que, em alguns casos, as dimensões dos gols podem variar ligeiramente, especialmente em competições de base e amadoras, onde podem ser usados gols de tamanho reduzido para se adequar ao nível de jogo e ao espaço disponível.

Além das medidas gerais, um gol de futebol também inclui a trave e a rede. A trave é uma barra horizontal localizada no topo do gol, e a rede é pendurada na trave para ajudar a capturar a bola quando um gol é marcado.

As medidas padrão acima são usadas em competições profissionais e internacionais, como a Copa do Mundo da FIFA, a Liga dos Campeões da UEFA e muitas outras.

## As regras para uniformes

---

As regras para uniformes em partidas de futebol são estabelecidas pela FIFA (Federação Internacional de Futebol) e geralmente seguem as seguintes diretrizes:

1. **Camisa:** Os jogadores devem usar camisas de manga curta ou comprida que estejam em conformidade com as regras da competição. As camisas devem ser feitas de material adequado e não devem ter partes perigosas, como zíperes ou botões expostos. As camisas também devem ser numeradas nas costas, geralmente de 1 a 99, para facilitar a identificação dos jogadores.
2. **Calções:** Os jogadores devem usar calções que combinem com as cores da camisa e que estejam em conformidade com as regras da competição. Os calções também não devem ter partes perigosas, como cordões soltos.
3. **Meias:** Os jogadores devem usar meias que cubram completamente as pernas e que estejam em conformidade com as regras da competição. As meias geralmente devem ser da mesma cor e combinar com o uniforme.
4. **Chuteiras:** Os jogadores devem usar chuteiras ou tênis apropriados para futebol. As chuteiras não devem ter travas que representem perigo para os outros jogadores. Em alguns casos, o uso de chuteiras com travas metálicas pode ser proibido.
5. **Equipamento de proteção:** Jogadores podem usar equipamento de proteção, como caneleiras, luvas de

goleiro e faixas de capitão. Esses itens não devem ser perigosos para os outros jogadores e devem estar em conformidade com as regras da competição.

6. **Cores do uniforme:** Em uma partida, os dois times devem usar uniformes com cores que sejam facilmente distinguíveis uns dos outros e do árbitro. Se houver semelhança nas cores dos uniformes, uma equipe pode ser obrigada a trocar de uniforme ou usar camisas alternativas.

7. **Uniforme do goleiro:** O goleiro deve usar um uniforme que o distinga claramente dos outros jogadores e do árbitro. O uniforme do goleiro geralmente inclui cores diferentes das dos jogadores de campo.

8. **Publicidade:** Em competições profissionais, pode haver regulamentos específicos sobre a exibição de logotipos e publicidade nos uniformes dos jogadores.

É importante observar que as regras de uniforme podem variar de uma competição para outra e podem ser detalhadas nas regulamentações específicas da competição. Portanto, é fundamental que os jogadores e equipes estejam cientes das regras de uniforme da competição em que estão participando para evitar possíveis penalidades ou desqualificações.

# Bandeira de escanteio

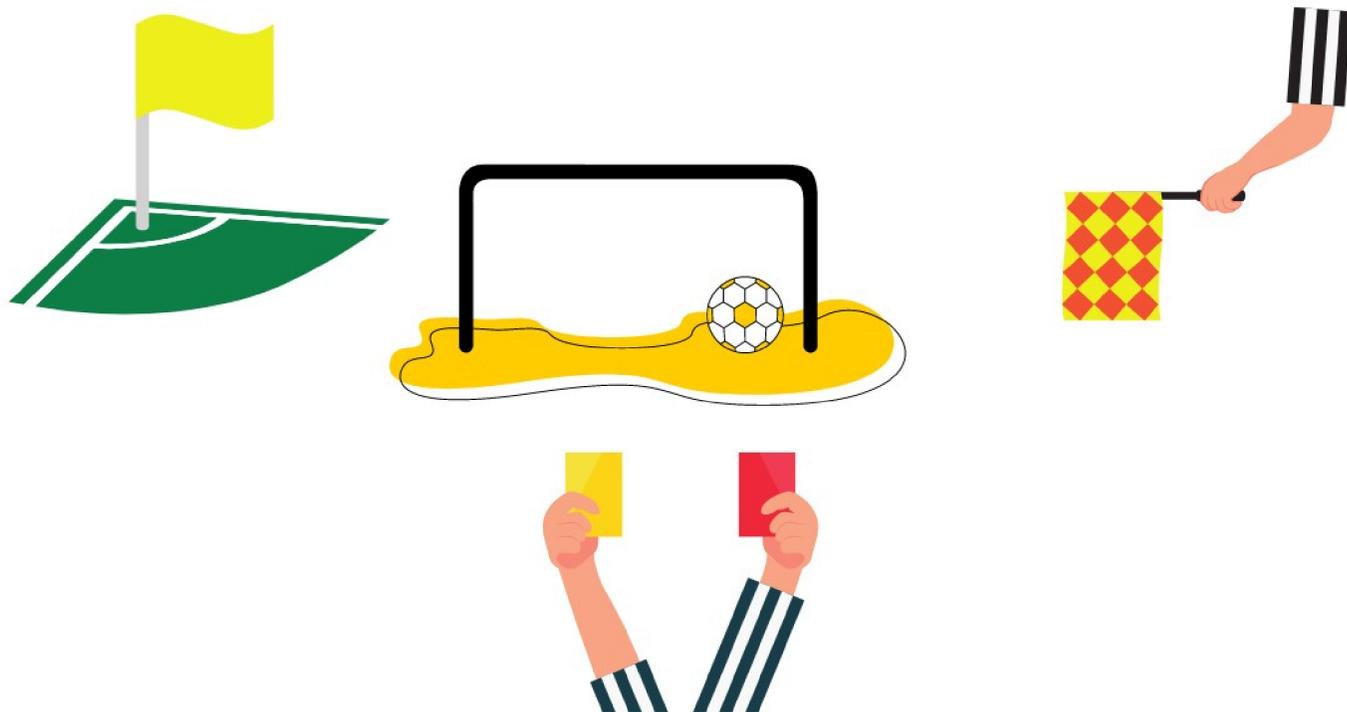
---

A bandeira de canto, também conhecida como "bandeira de escanteio", é uma parte essencial de um campo de futebol. Ela é colocada em cada um dos quatro cantos do campo e tem várias funções importantes durante uma partida:

- 1. Indicação de escanteio:** A bandeira de canto marca o local exato de onde um escanteio é cobrado. Quando a bola cruza a linha de gol após ter tocado por último em um jogador da equipe adversária, é concedido um escanteio. O jogador que cobra o escanteio deve posicionar a bola dentro do quarto de círculo delimitado pela bandeira de canto.
- 2. Referência para as regras:** A bandeira de canto é usada para auxiliar o árbitro a aplicar as regras do jogo, especialmente quando se trata de situações como escanteios, tiros de canto e impedimentos. A sua presença ajuda a determinar se a bola cruzou completamente a linha de gol ou se permaneceu em jogo.
- 3. Orientação visual:** Além de sua função prática, a bandeira de canto também serve como uma orientação visual para os jogadores e o árbitro, ajudando-os a entender a geometria do campo e a identificar as áreas de jogo, como a área de grande penalidade e a área de pequena penalidade.
- 4. Defesa contra trapaças:** Em alguns casos, a bandeira de canto pode ser usada para evitar trapaças ou posicionamento inadequado durante uma cobrança

de escanteio. Ela marca o local onde a bola deve ser colocada, impedindo que o jogador que cobra o escanteio a mova para uma posição mais vantajosa.

Em competições profissionais, as bandeiras de canto geralmente têm cores e designs específicos, muitas vezes incluindo o logotipo da competição ou da equipe anfitriã. Elas também são feitas de materiais duráveis para resistir ao vento e às condições climáticas.



# As regras e medidas da bola de futebol

---

As regras e medidas da bola de futebol são especificadas pela FIFA (Federação Internacional de Futebol). As diretrizes da FIFA para a bola de futebol são as seguintes:

1. **Circunferência:** A circunferência de uma bola de futebol deve estar entre 68 e 70 centímetros (27-28 polegadas).
2. **Peso:** O peso da bola deve estar entre 410 e 450 gramas (14-16 onças).
3. **Pressão do ar:** A pressão do ar dentro da bola deve estar entre 0,6 e 1,1 atmosferas (600-1.100 g/cm<sup>2</sup>) ao nível do mar.
4. **Material:** As bolas de futebol tradicionais são feitas de couro ou outros materiais sintéticos de alta qualidade, como PU (poliuretano), PVC (cloreto de polivinila) ou TPU (poliuretano termoplástico).
5. **Número de gomos:** Uma bola de futebol típica é composta por 32 gomos costurados juntos para formar uma esfera. No entanto, existem bolas com diferentes números de gomos, desde bolas com apenas 6 gomos até modelos mais modernos com design de painel sem costura.
6. **Câmara de ar:** A bola contém uma câmara de ar interna que é inflada para atingir a pressão adequada. A câmara de ar é geralmente feita de borracha ou látex.

7. **Superfície:** A superfície da bola deve ser lisa e impermeável, permitindo um bom controle e manuseio em condições de jogo úmido.
8. **Cor:** As bolas de futebol tradicionais são geralmente brancas ou de cores sólidas, embora em competições oficiais possam ter design e cores específicos, desde que atendam às regulamentações.
9. **Marcação:** Bolas de futebol oficiais devem conter informações de marcação, como o nome do fabricante, o modelo da bola e o selo da FIFA indicando que a bola foi testada e aprovada pela FIFA.

É importante observar que, embora essas sejam as medidas e regras gerais estabelecidas pela FIFA, diferentes competições e ligas podem ter regulamentos específicos sobre o uso de bolas, incluindo variações nas cores e designs para atender às preferências da competição. No entanto, as medidas básicas, como circunferência e peso, geralmente permanecem consistentes de acordo com as diretrizes da FIFA.

## Número de jogadores em cada equipe

---

As regras do futebol especificam o número de jogadores em cada equipe e são amplamente aceitas em todo o mundo. De acordo com as regras oficiais da FIFA:

- Uma equipe de futebol é composta por 11 jogadores em campo ao mesmo tempo, incluindo um goleiro.
- Cada equipe pode ter até 7 jogadores reservas no banco, mas apenas três deles podem entrar em campo durante o jogo (a menos que haja regras diferentes definidas pela competição, como substituições adicionais em competições de base ou amadoras).
- As substituições geralmente são permitidas durante o jogo, mas os jogadores substituídos devem sair do campo pelo ponto mais próximo e dentro do limite de tempo permitido pela competição.

Portanto, em um jogo de futebol típico, cada equipe terá 11 jogadores em campo, totalizando 22 jogadores em ação durante a partida. O número de jogadores reservas e as regras de substituição podem variar dependendo das regulamentações da competição e do nível de jogo.

# Contravenções

---

As contravenções no futebol são infrações cometidas por jogadores ou equipes que violam as regras do jogo. Cada contravenção tem uma sanção associada, que é a penalidade imposta como resultado da infração. Aqui estão algumas das contravenções mais comuns e as sanções correspondentes no futebol:

1. **Falta comum:** Uma falta ocorre quando um jogador comete uma infração, como um empurrão, um carrinho imprudente, uma obstrução, entre outras. A sanção para uma falta pode ser um tiro livre direto ou um tiro livre indireto, dependendo da gravidade da infração e da localização no campo.
2. **Cartão amarelo:** Os árbitros mostram um cartão amarelo a um jogador como advertência por conduta antidesportiva, como simular uma falta, cometer uma falta imprudente ou desrespeitar o árbitro. O jogador que recebe um cartão amarelo é avisado de que outra infração similar resultará em um cartão vermelho.
3. **Cartão vermelho:** Um cartão vermelho é mostrado a um jogador em caso de infrações graves, conduta violenta, agressão, comportamento antidesportivo flagrante ou acumulação de dois cartões amarelos. Quando um jogador recebe um cartão vermelho, ele é expulso da partida e sua equipe joga com um jogador a menos.
4. **Pênalti:** Um pênalti é concedido quando uma infração ocorre dentro da área de grande penalidade da equipe

defensora. O jogador infrator não recebe um cartão, mas a equipe atacante recebe uma oportunidade de marcar um gol a partir do ponto de pênalti, com apenas o goleiro da equipe defensora no caminho.

5. **Impedimento:** O impedimento ocorre quando um jogador está em posição de impedimento no momento em que a bola é tocada por um companheiro de equipe. O jogador não recebe cartão, mas a equipe adversária ganha um tiro livre indireto a partir do local da infração.
6. **Comportamento antidesportivo:** Isso pode incluir simulação (mergulho), reclamações excessivas ou conduta desrespeitosa em relação ao árbitro ou aos adversários. A sanção pode ser um cartão amarelo ou vermelho, dependendo da gravidade da infração.
7. **Tempo desperdiçado:** Quando um jogador ou equipe perde tempo de forma deliberada, como demorando para cobrar um arremesso lateral ou goleiro retomar o jogo, o árbitro pode adicionar tempo adicional ao final do jogo como compensação.

Essas são algumas das contravenções comuns no futebol e as sanções associadas a elas. As regras do futebol podem variar ligeiramente de acordo com a competição e a jurisdição, mas essas são diretrizes gerais aplicadas em todo o mundo para garantir um jogo justo e respeitoso. Para obter informações mais detalhadas sobre as regras do futebol, você pode consultar as fontes de referência mencionadas ou o site oficial da FIFA.

# Faltas

---

No futebol, as faltas são infrações cometidas por jogadores que violam as regras do jogo. As faltas podem ocorrer em várias situações durante uma partida e são sancionadas pelo árbitro com diferentes tipos de lances livres, dependendo da gravidade e da localização da infração. Aqui estão alguns exemplos comuns de faltas e as sanções associadas:

- 1. Falta simples:** Uma falta ocorre quando um jogador comete uma infração, como um empurrão, um puxão na camisa de um adversário ou uma entrada imprudente. A sanção para uma falta pode ser um tiro livre direto ou um tiro livre indireto, dependendo da gravidade da infração e da localização no campo.
- 2. Impedimento:** O impedimento ocorre quando um jogador está em posição de impedimento no momento em que a bola é tocada por um companheiro de equipe. O árbitro concede um tiro livre indireto à equipe adversária a partir do local da infração.
- 3. Mão na bola:** Se um jogador tocar a bola com a mão ou o braço de forma deliberada, ele comete uma falta. A sanção varia dependendo da intenção e da localização no campo, podendo resultar em um tiro livre direto ou indireto para a equipe adversária.
- 4. Falta de carrinho imprudente:** Entradas imprudentes, onde um jogador vai com os pés por cima da bola ou com força excessiva, podem resultar em faltas. A sanção geralmente é um tiro livre direto

ou indireto e pode ser acompanhada por um cartão amarelo ou vermelho, dependendo da gravidade.

5. **Falta tática:** Algumas faltas são cometidas para interromper um contra-ataque ou impedir um adversário de progredir no campo. Isso pode resultar em um cartão amarelo para o jogador infrator e um tiro livre para a equipe adversária.
6. **Falta grave:** Faltas graves, como agressão física, podem resultar em cartão vermelho direto, o que significa que o jogador é expulso da partida. A equipe adversária geralmente recebe um tiro livre direto ou pênalti, dependendo da localização da infração.

É importante notar que o árbitro é responsável por tomar decisões sobre faltas durante o jogo e aplicar as sanções apropriadas de acordo com as regras do futebol. As regras podem variar ligeiramente dependendo da competição e da jurisdição, mas as diretrizes gerais para faltas são aplicadas em todo o mundo para garantir um jogo justo e seguro.

# Equipamentos de segurança

---

No futebol, os jogadores usam uma variedade de equipamentos de segurança para protegerem-se durante o jogo. Embora o futebol seja um esporte de contato relativamente baixo em comparação com outros esportes, como o futebol americano ou o hóquei, o uso de equipamentos de segurança ainda é importante para evitar lesões. Aqui estão alguns dos equipamentos de segurança comuns usados pelos jogadores de futebol:

1. **Chuteiras (chuteiras):** As chuteiras são os sapatos específicos para futebol. Elas têm travas ou cravos na parte inferior para fornecer aderência e tração no campo. As chuteiras também podem ter palmilhas acolchoadas para maior conforto e suporte.
2. **Caneleiras:** As caneleiras são peças de proteção usadas nas pernas para proteger a canela contra choques e impactos. Elas são obrigatórias em praticamente todas as ligas e competições de futebol.
3. **Meias de Compressão:** Alguns jogadores optam por usar meias de compressão, que ajudam a melhorar a circulação sanguínea nas pernas e reduzir o inchaço.
4. **Protetores bucais:** Embora menos comuns no futebol em comparação com esportes de contato mais pesado, os protetores bucais podem ser usados para proteger os dentes e a boca em caso de choque ou colisão.

5. **Luvas de Goleiro:** Os goleiros usam luvas especiais para proteger as mãos e melhorar a aderência ao pegar a bola.
6. **Tornozeleiras:** Alguns jogadores usam tornozeleiras elásticas para dar suporte extra aos tornozelos e reduzir o risco de entorses.
7. **Calções e Camisas de Compressão:** Algumas equipes usam roupas de compressão sob o uniforme para ajudar a manter os músculos aquecidos e reduzir o risco de lesões musculares.

É importante notar que o uso de equipamentos de segurança varia de acordo com as preferências individuais dos jogadores e as regulamentações da liga ou competição em que estão participando. Além disso, a proteção não se limita apenas aos equipamentos; a técnica de jogo adequada e o condicionamento físico também desempenham um papel fundamental na prevenção de lesões no futebol.

# Regras do terreno de jogo

---

As regras do terreno de jogo no futebol especificam as características e dimensões do campo em que o jogo é disputado. Essas regras são estabelecidas pela FIFA e são amplamente padronizadas em todo o mundo, embora variações possam ocorrer em campos de futebol de diferentes tamanhos e níveis de competição. Abaixo estão as regras típicas do terreno de jogo:

## 1. Dimensões do Campo:

- A FIFA estabeleceu dimensões mínimas e máximas para o campo de jogo, mas essas dimensões podem variar em diferentes níveis de jogo. As dimensões típicas para um campo de futebol oficial são as seguintes:
  - Comprimento (linhas laterais): Mínimo de 100 metros (100-130 jardas).
  - Largura (linhas de gol): Mínimo de 64 metros (50-100 jardas).

## 2. Linhas do Campo:

- O campo é delimitado por linhas laterais (linhas de fundo) e linhas de gol (linhas de canto).
- O comprimento do campo é determinado pelas linhas laterais, enquanto a largura é determinada pelas linhas de gol.
- As linhas devem ser claramente visíveis e de uma cor que contraste com o terreno de jogo.

### **3. Círculo Central:**

- No centro do campo, há um círculo com um raio de 9,15 metros (10 jardas).
- O pontapé de saída é cobrado a partir do centro do círculo no início de cada tempo de jogo.

### **4. Área de Grande Penalidade:**

- Cada extremidade do campo tem uma área de grande penalidade.
- A área de grande penalidade é retangular e se estende 16,5 metros (18 jardas) a partir da linha de gol em direção ao campo.

### **5. Área de Pequena Penalidade:**

- A área de pequena penalidade está contida dentro da área de grande penalidade e tem um raio de 5,5 metros (6 jardas) a partir do centro do gol.

### **6. Trave e Rede:**

- Cada gol é composto por duas traves verticais e uma trave horizontal.
- As traves devem ser colocadas na linha de gol e têm uma largura de 7,32 metros (8 jardas).
- Uma rede é pendurada na trave para ajudar a capturar a bola quando um gol é marcado.

### **7. Círculos de Canto:**

- Há um círculo de canto em cada canto do campo.

- As cobranças de escanteio são realizadas a partir do círculo de canto.

## 8. Marcas de Distância:

- Linhas adicionais podem ser marcadas a partir do gol, como a marca de pênalti, que fica a 11 metros (12 jardas) da linha de gol.

Essas são as regras básicas do terreno de jogo em um campo de futebol. É importante observar que as dimensões e características do campo podem variar dependendo das regulamentações específicas da competição ou do nível de jogo, mas as diretrizes gerais são mantidas para garantir um jogo justo e padronizado.



# As regras para goleiros no futebol

---

As regras para goleiros no futebol são específicas e definem as ações e limitações dos goleiros durante uma partida. Aqui estão algumas das principais regras que se aplicam aos goleiros:

## 1. Restrições na Área de Grande Penalidade:

- O goleiro é a única pessoa autorizada a tocar na bola com as mãos dentro da área de grande penalidade (também chamada de "área da pequena área" ou "caixa de gol").
- Fora da área de grande penalidade, o goleiro deve jogar a bola como qualquer outro jogador, usando os pés ou outras partes do corpo, exceto as mãos.

## 2. Tempo de Posse da Bola:

- O goleiro não pode manter a bola nas mãos por mais de seis segundos após tê-la controlado.
- Além disso, o goleiro não pode tocar na bola com as mãos novamente até que outro jogador a tenha tocado.

## 3. Tiro de Meta:

- Quando o goleiro defende um chute ou a bola sai pela linha de fundo (sem ser um gol), ele pode reiniciar o jogo com um tiro de meta.
- O tiro de meta é realizado a partir da linha de gol, dentro da área de grande penalidade.

#### **4. Lançamento de Bola:**

- O goleiro pode lançar a bola com as mãos ou soltá-la no chão e chutá-la com os pés para reiniciar o jogo.
- Quando a bola é solta no chão, o goleiro não pode tocá-la novamente com as mãos até que outro jogador a toque.

#### **5. Pênalti:**

- Durante uma cobrança de pênalti, o goleiro deve permanecer na linha da meta até que o jogador adversário chute a bola.
- Ele pode se mover lateralmente ao longo da linha, mas não pode avançar em direção ao jogador que está cobrando o pênalti até que a bola seja chutada.

#### **6. Defesa Segura:**

- O goleiro tem o direito de defender seu gol de maneira segura e dentro das regras do jogo, o que inclui a capacidade de saltar, mergulhar ou estender-se para fazer defesas.
- No entanto, o goleiro deve evitar conduta antidesportiva, como simulações exageradas de lesões.

#### **7. Proteção contra Cargas:**

- Os goleiros têm proteção especial contra cargas ou choques por parte de jogadores adversários quando estão dentro da área de grande penalidade.

- Qualquer jogador que cometa uma falta ou carga perigosa contra o goleiro pode ser sancionado.

É importante observar que as regras do futebol podem variar ligeiramente dependendo das regulamentações específicas da competição ou da associação, mas as diretrizes gerais para goleiros são mantidas em todo o mundo para garantir um jogo justo e seguro. Goleiros desempenham um papel fundamental em uma equipe de futebol, e essas regras visam proteger sua posição e manter a integridade do jogo.



# As regras para o árbitro

---

As regras para o árbitro (juiz) no futebol são essenciais para manter a ordem e a justiça durante uma partida. Os árbitros são responsáveis por aplicar as regras do jogo, tomar decisões imparciais e garantir que a partida seja jogada com segurança e equidade. Aqui estão algumas das principais regras e diretrizes para os árbitros no futebol:

## 1. Autoridade e Decisões:

- O árbitro tem autoridade total para fazer cumprir as regras do jogo e tomar decisões durante a partida.
- Suas decisões são finais e não podem ser contestadas ou revertidas por jogadores, treinadores ou espectadores.

## 2. Apito:

- O árbitro usa um apito para iniciar e parar o jogo, bem como para sinalizar infrações e tomar decisões importantes.

## 3. Sinalização de Faltas:

- O árbitro deve sinalizar claramente quando uma falta ocorre, usando gestos e apitos apropriados.
- Ele deve indicar o tipo de falta (direto ou indireto) e a equipe beneficiada.

## 4. Cartões Amarelos e Vermelhos:

- O árbitro mostra um cartão amarelo como advertência para conduta antidesportiva ou faltas graves.
- Um segundo cartão amarelo para o mesmo jogador resulta em um cartão vermelho e a expulsão do jogador.
- O cartão vermelho direto é mostrado para infrações graves que merecem uma expulsão imediata.

### **5. Cobrança de Faltas:**

- O árbitro controla a distância entre a bola e a barreira de defensores durante cobranças de falta.
- Ele autoriza a cobrança da falta, indicando quando a bola está em jogo.

### **6. Cobrança de Pênaltis:**

- O árbitro supervisiona a cobrança de pênaltis, garantindo que o goleiro permaneça na linha da meta até que a bola seja chutada.
- Ele decide se o pênalti deve ser repetido em caso de infrações.

### **7. Paralisação do Jogo:**

- O árbitro pode parar o jogo por várias razões, como lesões, substituições ou perda de tempo deliberada.
- O tempo perdido pode ser adicionado ao final de cada tempo regulamentar.

## 8. Comportamento e Respeito:

- O árbitro deve ser respeitado por jogadores, treinadores e espectadores.
- Qualquer conduta antidesportiva ou desrespeitosa em relação ao árbitro pode resultar em punições.

## 9. Relatório de Incidentes:

- O árbitro é responsável por relatar quaisquer incidentes significativos que ocorram durante a partida, como expulsões, brigas ou comportamento antidesportivo.

## 10. Manter a Calma e Imparcialidade:

- O árbitro deve manter a calma, mesmo em situações de alta pressão, e tomar decisões imparciais com base nas regras do jogo.

As regras para o árbitro são cruciais para garantir que o jogo de futebol seja jogado de forma justa, segura e respeitosa. Eles desempenham um papel fundamental na administração das partidas e na aplicação das regras do jogo.

# Regras para os técnicos

---

Os técnicos, também conhecidos como treinadores, desempenham um papel importante no futebol, ajudando a preparar e orientar as equipes. Embora não haja regras estritas para os técnicos como as que existem para jogadores e árbitros, existem diretrizes e expectativas de conduta que os treinadores devem seguir para promover um ambiente de jogo positivo e respeitoso. Aqui estão algumas diretrizes comuns para os técnicos no futebol:

## 1. Conduta Respeitosa:

- Os técnicos devem demonstrar respeito pelo árbitro, jogadores, membros da equipe adversária, espectadores e funcionários da partida.
- Conduta antidesportiva, linguagem abusiva ou comportamento desrespeitoso não são tolerados.

## 2. Área Técnica:

- Os técnicos devem permanecer dentro da área técnica designada durante o jogo. A área técnica é geralmente delimitada por linhas no lado do campo e próxima ao banco de reservas da equipe.

## 3. Comunicação com Jogadores:

- Os técnicos têm permissão para se comunicar com seus jogadores durante o jogo.

- A comunicação deve ser construtiva e respeitosa. Os treinadores não podem usar linguagem ofensiva ou prejudicial.

#### **4. Instruções Táticas:**

- Os técnicos podem dar instruções táticas aos jogadores durante o jogo, incluindo mudanças de formação, estratégias de jogo e substituições.

#### **5. Conduta na Linha Lateral:**

- Os treinadores devem permanecer calmos e controlados na linha lateral do campo, evitando comportamentos disruptivos, como chutes ou atirar objetos.

#### **6. Responsabilidade por Substituições:**

- Os técnicos são responsáveis por solicitar e gerenciar as substituições de jogadores durante o jogo, seguindo as regras da competição.

#### **7. Cuidado com os Jogadores:**

- Os técnicos devem priorizar a segurança e o bem-estar dos jogadores, garantindo que qualquer jogador lesionado receba atendimento adequado.

#### **8. Cumprimento das Regras:**

- Os técnicos devem ter conhecimento e cumprir as regras da competição em que estão participando, incluindo as regras específicas da liga ou torneio.

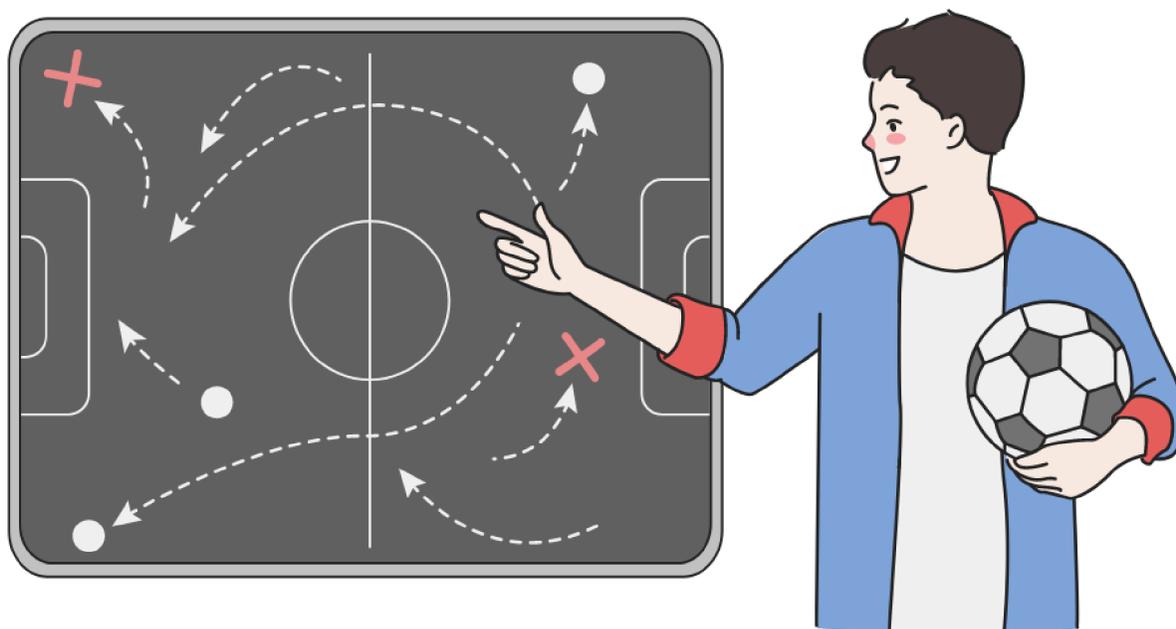
#### **9. Exemplo de Conduta:**

- Os treinadores devem servir como modelos de conduta esportiva e fair play para seus jogadores e equipe de apoio.

## 10. **Cooperação com o Árbitro:**

- Os técnicos devem cooperar com o árbitro e seguir suas instruções durante o jogo.

É importante que os técnicos exerçam sua função de forma responsável e exemplar, não apenas em termos de estratégia e tática, mas também em termos de conduta e respeito pelo espírito esportivo. O comportamento dos técnicos pode ter um impacto significativo no ambiente de jogo e no comportamento dos jogadores e espectadores. Portanto, seguir essas diretrizes contribui para um ambiente de futebol mais positivo e respeitoso.



# Regras para os reservas

---

Os reservas, também conhecidos como jogadores substitutos ou suplentes, desempenham um papel importante em uma equipe de futebol. Embora as regras específicas para os reservas possam variar ligeiramente dependendo das regulamentações da competição ou liga, aqui estão algumas diretrizes gerais para os reservas no futebol:

## 1. Comportamento Respeitoso:

- Os reservas devem manter um comportamento respeitoso em relação aos jogadores, técnicos, árbitros, membros da equipe adversária e espectadores.
- Conduta antidesportiva, linguagem ofensiva ou comportamento desrespeitoso não são tolerados.

## 2. Uniforme e Equipamento:

- Os reservas devem usar o uniforme da equipe, incluindo camisas, shorts, meias e chuteiras adequadas, quando estiverem na área da equipe ou na linha lateral.
- Eles também devem usar qualquer equipamento de segurança necessário, como caneleiras.

## 3. Área de Reservas:

- Durante o jogo, os reservas geralmente permanecem na área designada para reservas, que é geralmente localizada ao lado do banco de reservas da equipe.

- Os reservas não devem entrar no campo de jogo sem permissão do árbitro.

#### **4. Conduta na Linha Lateral:**

- Os reservas na linha lateral devem permanecer calmos e controlados durante o jogo.
- Eles não devem interferir no jogo ou no árbitro de forma negativa.
- Os treinadores e membros da equipe de apoio podem se comunicar com os reservas durante o jogo, dando instruções ou fornecendo informações táticas.

#### **5. Substituições:**

- Os reservas podem ser chamados a entrar no jogo como substitutos dos jogadores em campo.
- As substituições devem ser feitas de acordo com as regras da competição, geralmente após um sinal do árbitro e com o consentimento do quarto árbitro.
- Os jogadores substituídos devem sair do campo pelo ponto mais próximo.

#### **6. Aquecimento:**

- Os reservas podem realizar atividades de aquecimento na área de reservas, mas devem fazê-lo de forma segura e sem interferir no jogo.

#### **7. Concentração e Disponibilidade:**

- Os reservas devem permanecer concentrados e disponíveis para entrar no jogo a qualquer momento, caso sejam chamados pelo treinador.

## **8. Comportamento Ético:**

- Os reservas são esperados para agir de acordo com as diretrizes éticas do esporte, respeitando as decisões do treinador e apoiando seus colegas de equipe, independentemente de estarem jogando ou não.

Lembre-se de que as regras específicas para os reservas podem variar de acordo com a competição ou liga em que estão participando. Portanto, é importante que os reservas estejam familiarizados com as regras e regulamentos específicos da competição em que estão envolvidos. O comportamento e a conduta dos reservas têm um impacto significativo no ambiente da equipe e no espírito esportivo do jogo, e a atitude positiva é valorizada no futebol.

# As regras para a torcida

---

As regras para a torcida em eventos esportivos, incluindo jogos de futebol, são essenciais para garantir a segurança de todos os presentes e para manter um ambiente esportivo positivo. As regras podem variar dependendo do local do evento e das regulamentações da competição, mas aqui estão algumas diretrizes gerais para a torcida:

## 1. Comportamento Respeitoso:

- Os torcedores devem demonstrar respeito por todos os presentes, incluindo jogadores, árbitros, técnicos e outros torcedores, independentemente da equipe que estão apoiando.

## 2. Conduta Não Violenta:

- A violência, o comportamento agressivo ou qualquer forma de confronto físico são estritamente proibidos.
- Não é permitido arremessar objetos no campo, nos jogadores ou em outras pessoas.

## 3. Linguagem Adequada:

- Uso de linguagem ofensiva, xingamentos ou gestos obscenos não são tolerados.

## 4. Respeito às Decisões do Árbitro:

- As decisões do árbitro devem ser respeitadas, independentemente de os torcedores concordarem ou discordarem delas.

- Comportamento hostil em relação ao árbitro não é permitido.

### **5. Comportamento Antissocial:**

- Comportamento antissocial, como racismo, discriminação, xenofobia ou qualquer forma de preconceito, é estritamente proibido.

### **6. Consumo Responsável de Álcool:**

- Se permitido, o consumo de álcool deve ser feito com responsabilidade. O estado de embriaguez que leva a comportamentos agressivos não é aceitável.

### **7. Não Invadir o Campo:**

- Os torcedores não devem invadir o campo de jogo a qualquer momento, a menos que tenham permissão explícita para fazê-lo após o término da partida.

### **8. Cumprimento das Regras da Competição:**

- Os torcedores devem cumprir as regras específicas da competição ou liga em que estão assistindo, incluindo as políticas relacionadas a faixas, bandeiras e instrumentos musicais.

### **9. Segurança e Evacuação:**

- Os torcedores devem seguir as instruções de segurança e evacuação em caso de emergência, garantindo a própria segurança e a dos outros.

### **10. Respeito ao Patrimônio do Estádio:**

Danificar ou vandalizar as instalações do estádio, como assentos, banheiros ou áreas comuns, é estritamente proibido.

**11. Bandeiras e Faixas:**

Se permitido pelo regulamento do estádio, bandeiras e faixas devem ser exibidas de maneira que não obstruam a visão de outros torcedores ou interfiram no jogo.

**12. Participação Positiva:**

A torcida deve apoiar sua equipe de maneira positiva e entusiasmada, promovendo um ambiente esportivo saudável.

**13. Respeito às Políticas de Segurança:**

Os torcedores devem respeitar todas as políticas de segurança e inspeções realizadas antes de entrar no estádio.

É importante observar que as regras para a torcida podem variar significativamente entre os diferentes estádios e competições esportivas. Portanto, os torcedores devem estar cientes das regras específicas do local e da competição em que estão assistindo e agir de acordo com essas diretrizes. O objetivo principal é criar um ambiente seguro e agradável para todos os envolvidos no evento esportivo.

## Aviso importante!

---

Para acessar o livro completo das regras do futebol, você pode seguir estas etapas:

- 1. Site Oficial da FIFA:** A FIFA (Fédération Internationale de Football Association) é a entidade que governa o futebol internacionalmente. Ela publica as regras do futebol e fornece uma versão completa do livro de regras em seu site oficial. Para acessar, siga estas etapas:
  - Vá para o site oficial da FIFA em [www.fifa.com](http://www.fifa.com).
  - Na seção "Futebol", procure por "Regras do Jogo" ou "Leis do Jogo".
  - Lá, você encontrará uma versão em PDF ou um link para as "Leis do Jogo" completas, que detalham todas as regras do futebol.
- 2. Sites de Associações de Futebol Nacionais:** Muitas associações de futebol nacionais também disponibilizam o livro completo de regras em seus sites. Isso pode ser especialmente útil se você estiver interessado em regras específicas aplicáveis em seu país.

Lembre-se de que as regras do futebol são revisadas periodicamente pela FIFA, portanto, é importante verificar se você está consultando a versão mais atualizada. A versão mais recente costuma ser lançada a cada quatro anos, após a Copa do Mundo da FIFA. Certifique-se de estar ciente das regras específicas que se aplicam à

competição ou liga em que você está envolvido, pois podem haver variações em determinadas situações.

## **Mensagem final!**

*Em todas as facetas do esporte, seja você um jogador, treinador, árbitro ou torcedor, lembre-se de que o espírito esportivo, o respeito e o fair play são fundamentais. O esporte não é apenas sobre vitórias e derrotas, mas também sobre camaradagem, diversão e respeito mútuo.*

*Mantenha o respeito pelas regras, pelos outros participantes e pelo jogo em si. O esporte tem o poder de unir pessoas e comunidades, e quando praticado com integridade, ele nos ensina lições valiosas que vão além do campo. Divirta-se, seja um exemplo positivo e aproveite cada momento no mundo do esporte.*

*Leonardo B. Gomes*