



Revolución en el Mundial 2026: La FIFA impone nuevas reglas contra la pérdida de tiempo.

Posted on Marzo 30, 2026

A menos de 80 días para que ruede la pelota en el Mundial de Estados Unidos, México y Canadá, la FIFA ha sacudido el tablero del fútbol internacional.

Con el objetivo de garantizar un espectáculo más dinámico y aumentar el tiempo efectivo de juego, el ente rector, respaldado por la IFAB, oficializó cuatro cambios reglamentarios drásticos que debutarán el próximo jueves 11 de junio, informó la Federación de Fútbol Internacional.

Esta transformación busca erradicar las históricas “**mañas**” y demoras deliberadas, obligando a selecciones y cuerpos técnicos a una adaptación contrarreloj.

Los 4 cambios que cambiarán el ritmo del juego

Las nuevas directrices se centran en la agilidad y la disciplina estricta dentro del campo. A continuación, el detalle de las modificaciones:

1. Sustituciones “Relámpago”

Se acabó el caminar lentamente hacia la banda. El jugador reemplazado tendrá un **máximo de 10 segundos** para abandonar el terreno.

- **La sanción:** Si excede este tiempo, su equipo deberá jugar con **un hombre menos durante un minuto** antes de que el sustituto pueda ingresar.

2. Cronómetro para saques (Regla de los 5 segundos)

Tanto los saques de banda como los de meta (saques de arco) estarán sujetos a una cuenta regresiva de **5 segundos**.

- **La sanción:** Si el balón no se pone en juego a tiempo, la **posesión pasará al rival**. En casos específicos de saques de meta, esto podría derivar incluso en un tiro de esquina para el equipo contrario.

3. Atención médica obligatoria fuera del campo

Para evitar que los jugadores finjan lesiones para enfriar el partido, cualquier futbolista que reciba atención médica dentro del césped deberá permanecer **al menos un minuto fuera** antes de reingresar.

- **Excepción:** Solo se omitirá esta espera si la jugada implicó una sanción disciplinaria previa (tarjeta) para el infractor.

4. Mayor poder para el VAR y ley del capitán

El sistema de videoarbitraje amplía sus fronteras. Ahora, el **VAR podrá intervenir en segundas amarillas** que deriven en expulsión y en errores claros sobre la concesión de tiros de esquina.

Dato clave: Solo el **capitán** estará habilitado para dialogar con el árbitro. Cualquier otro jugador que se acerque a protestar recibirá una **amonestación automática**.

Impacto en los equipos

Estas medidas representan un desafío físico y mental para los protagonistas. Los entrenadores deberán replantear sus estrategias de cierre de partidos, ya que las tácticas de “congelar” el juego mediante cambios lentos o demoras en los saques ahora conllevan riesgos deportivos altísimos.

Con la implementación de **cronómetros visibles** en los estadios, la FIFA apuesta por la transparencia absoluta. El Mundial 2026 no solo será el más grande de la historia en cuanto a sedes y equipos, sino



también el laboratorio de un fútbol que busca ser más justo, fluido y, sobre todo, ininterrumpido.

El Maipo