

Si buscas una respuesta rápida y directa: **la duración oficial del fútbol profesional es de 90 minutos de tiempo reglamentario**. Estos 90 minutos se dividen en dos tiempos iguales de 45 minutos cada uno. Entre ambas mitades, los equipos tienen un descanso que no dura más de 15 minutos.

Tabla de Contenidos



- [Cómo funciona el tiempo reglamentario](#)
- [¿Cuánto dura el descanso en fútbol?](#)
- [Qué es el tiempo de reposición y por qué existe](#)
- [Diferencia entre reposición y prórroga](#)
- [Diferencias de tiempo según la categoría](#)
- [Errores comunes sobre la duración de un partido](#)
- [Preguntas frecuentes](#)
- [El tiempo en el fútbol va más allá del reloj](#)

Entender cuánto dura un partido también forma parte de los **[fundamentos del fútbol base](#)**, porque ayuda a padres, entrenadores y jugadores a interpretar mejor la carga, el descanso y el ritmo real de competencia.

Puntos clave en este artículo

- Cuánto dura el tiempo reglamentario en fútbol
- Qué función cumple el descanso entre tiempos
- Por qué el árbitro añade minutos de reposición
- Cómo cambia la duración en fútbol infantil y juvenil

Sin embargo, el tiempo total que pasas en la cancha o frente al televisor siempre es mayor. A continuación, revisamos cómo se reparte este tiempo, por qué el árbitro añade minutos al final y cómo cambian estas reglas cuando hablamos de fútbol formativo.

Cómo funciona el tiempo reglamentario

El fútbol tiene una particularidad frente a otros deportes como el baloncesto o el fútbol americano: el reloj no se detiene. Desde que el árbitro hace sonar su silbato

para iniciar el encuentro, el cronómetro avanza de forma continua.

El tiempo reglamentario de 90 minutos **abarca las acciones de juego**, pero también incluye los momentos en que la pelota sale por la línea de banda o se comete una falta menor. Esta continuidad le da al deporte su ritmo característico y exige una gran resistencia física por parte de los jugadores.

Al terminar los primeros 45 minutos, el árbitro señala el final de la primera mitad. Lo mismo ocurre al llegar al minuto 90. Pero como el reloj nunca se pausa, el reglamento tiene un mecanismo para **compensar los minutos perdidos por interrupciones mayores**.

¿Cuánto dura el descanso en fútbol?

El medio tiempo es el momento clave para que los equipos recuperen energía y los entrenadores ajusten su estrategia. Según las reglas oficiales, **el descanso dura un máximo de 15 minutos**.

Este espacio no cuenta dentro de los 90 minutos de juego. Sirve para que los jugadores se hidraten, reciban atención médica leve si la necesitan y escuchen las indicaciones tácticas antes de volver al campo. Una vez transcurridos esos 15 minutos, los equipos deben estar listos en el terreno de juego para iniciar la segunda mitad.

Qué es el tiempo de reposición y por qué existe

Si eres un aficionado ocasional, es muy probable que te preguntes por qué **añaden minutos** en fútbol al final de cada tiempo. A esto se le conoce como **tiempo de reposición, tiempo añadido o tiempo de descuento**.

Como el reloj principal no se detiene, el árbitro lleva la cuenta del tiempo que el juego estuvo pausado por motivos excepcionales. El tiempo de reposición se añade al final de los 45 y los 90 minutos para recuperar los segundos o minutos que se perdieron debido a:

- Sustituciones de jugadores.
- Atención médica a jugadores lesionados.
- Revisiones del VAR (árbitro asistente de video).
- Celebraciones de goles.

- Pérdida deliberada de tiempo por parte de un equipo.

El cuarto árbitro levanta un tablero electrónico indicando el tiempo mínimo que se jugará de más. Si el tablero marca 5 minutos, el partido durará al menos hasta el minuto 95.

Diferencia entre reposición y prórroga

Un error muy frecuente es usar estos dos conceptos como sinónimos. Son reglas distintas que se aplican en situaciones completamente diferentes.

El **tiempo de reposición** ocurre en todos los partidos. Es simplemente la recuperación del tiempo perdido durante el tiempo reglamentario.

La **prórroga**, también conocida como tiempo extra en fútbol, solo aparece en torneos de eliminación directa, como la fase final de un mundial o una copa. Si el partido termina empatado después de los 90 minutos y el torneo exige un ganador, se juegan dos tiempos adicionales de 15 minutos cada uno. Si el empate persiste tras la prórroga, el ganador se define por penales.

Diferencias de tiempo según la categoría

El fútbol es un **deporte inclusivo** que adapta sus normas para **proteger la integridad y el desarrollo de los jugadores**. La duración de un partido de fútbol no es la misma para un jugador profesional adulto que para un niño que recién empieza su proceso de formación.

La organización de torneos y ligas menores ajusta el reloj para garantizar una experiencia deportiva sana y formativa.

¿Cuánto dura un partido juvenil?

En las categorías juveniles, los jugadores están en pleno desarrollo físico. Aunque están cerca del nivel adulto, la exigencia se regula.

En categorías como la Sub-17, los partidos suelen durar los mismos 90 minutos que en el nivel profesional. Sin embargo, en categorías un poco más jóvenes, como la Sub-15, es común que la organización del torneo establezca dos tiempos de 40 minutos, para un total de 80 minutos de tiempo reglamentario.

¿Cuánto dura un partido de fútbol infantil?

El fútbol base prioriza el aprendizaje, la participación y la diversión. Someter a niños a la carga física de un partido completo de 90 minutos no es recomendable ni formativo.

Dependiendo de la edad y del formato (fútbol 7, fútbol 9 o fútbol 11), los tiempos se reducen drásticamente. En categorías Sub-12 o Sub-10, los partidos pueden durar entre 50 y 60 minutos en total, divididos en dos mitades de 25 o 30 minutos. El descanso también suele ser más corto, rondando los 5 a 10 minutos.

Para entender mejor cómo se ajustan los minutos de juego, también conviene revisar cómo se organizan las [cargas y tiempos adecuados por edad](#) en una sesión formativa.

Errores comunes sobre la duración de un partido

A la hora de vivir la competencia, surgen confusiones que pueden generar frustración en las gradas. Evita caer en estos errores habituales:

- **Creer que el reloj se para:** A diferencia de otros deportes, si la pelota se va lejos o hay una falta, el reloj sigue corriendo. Esa es la razón principal por la que existe el tiempo añadido.
- **Confundir tiempo efectivo con duración total:** Aunque un partido profesional dura 90 minutos, el tiempo efectivo (los minutos donde la pelota realmente está rodando) suele rondar los 55 o 60 minutos.
- **Asumir que todos los torneos son iguales:** Un torneo amateur de fin de semana o una liga formativa local puede establecer sus propias reglas de duración en el reglamento oficial de la competencia para optimizar el calendario y proteger a los jugadores.

Preguntas frecuentes

¿Un partido de fútbol dura siempre 90 minutos?

No. La duración de 90 minutos es el estándar para el fútbol profesional adulto. En fútbol infantil, juvenil, veteranos o en torneos relámpago, la duración del tiempo reglamentario se reduce según el reglamento de la competencia.

¿El descanso cuenta dentro del partido?

No. Los 15 minutos de descanso no suman al cronómetro de juego. Por eso, si asistes a un partido que empieza a las 10:00 a.m., este no terminará a las 11:30 a.m., sino cerca de las 11:50 a.m. (sumando los 90 minutos de juego, los 15 de descanso y el tiempo de reposición).

¿Qué es el tiempo de reposición?

Son los minutos que el árbitro añade al final de cada tiempo para compensar las pausas ocurridas por lesiones, cambios de jugadores, revisiones del VAR o celebraciones prolongadas.

¿Por qué a veces un partido dura más de 90 minutos?

Un partido supera los 90 minutos debido al tiempo de reposición que añade el árbitro. En torneos de eliminación, también puede durar más si hay un empate y el reglamento exige jugar una prórroga de 30 minutos adicionales.

¿Qué diferencia hay entre reposición y tiempo extra?

La reposición compensa los minutos perdidos y se aplica en todos los partidos. El tiempo extra (o prórroga) se usa solo en instancias finales de ciertos torneos para desempatar un juego.

¿Todos los torneos usan la misma duración?

No. Cada organización deportiva tiene la facultad de adaptar la duración de sus partidos en sus bases de competencia. Es fundamental revisar el reglamento específico antes de inscribir a tu equipo en un torneo.

El tiempo en el fútbol va más allá del reloj

Un partido no es solo 90 minutos. También cuenta el descanso y la reposición. En fútbol base, el tiempo cambia. Entenderlo mejora cómo vives cada juego.

Ideas clave

- Los 90 minutos aplican al fútbol profesional, no a todas las categorías.

- El tiempo de reposición compensa pausas; no es lo mismo que la prórroga.
- Cada torneo puede ajustar la duración según edad, formato y reglamento.

Ahora que conoces cómo se distribuye el tiempo real de juego, ¿estabas midiendo los partidos por el reloj o por las reglas que realmente los organizan?

Revisa el reglamento y entiende mejor cada partido desde hoy.

Conoce las categorías, revisa los reglamentos y descubre todo lo que necesitas saber sobre el fútbol base explorando nuestra plataforma. Únete a una comunidad que vive el deporte con pasión, orden y verdadero propósito.

Artículos Relacionados:

1. [Estructura de una sesión de entrenamiento en fútbol base](#)
2. [¿Cuánto corre un jugador de fútbol por partido? Datos reales por posición](#)
3. [Microciclo semanal en fútbol base: estructura, tipos y ejemplos](#)
4. [Cómo elegir un balón de fútbol: Edad, superficie y uso](#)