

Para ir directo al grano: **un partido de fútbol tradicional se juega con 11 jugadores por equipo** dentro de la cancha. Sin embargo, la cantidad total de futbolistas que conforman el equipo completo es mucho mayor, sumando a los que esperan en el banquillo y a los que se quedan fuera de la convocatoria.

### Tabla de Contenidos



- [Cuántos jugadores juegan en la cancha](#)
- [Cuántos van al banquillo de suplentes](#)
- [Qué diferencia hay entre titulares, suplentes y plantilla](#)
- [Cómo funcionan los cambios](#)
- [Cuándo puede variar esta regla](#)
- [Errores comunes al entender cuántos jugadores tiene un equipo](#)
- [Preguntas frecuentes](#)
- [El juego va más allá de los once en la cancha](#)

### Puntos clave en este artículo

- Cuántos jugadores hay en cancha durante un partido
- Cuántos suplentes puede tener un equipo
- Qué diferencia hay entre titulares, suplentes y plantilla
- En qué categorías o torneos puede cambiar esta regla

Para entender mejor estas variaciones, conviene conocer las [reglas básicas del fútbol base](#), ya que en etapas infantiles y juveniles el número de jugadores puede adaptarse según la edad.

A continuación, te explicamos de forma sencilla cómo funciona esta distribución, qué rol cumple cada grupo y por qué esta regla puede cambiar dependiendo del torneo o la categoría.

## Cuántos jugadores juegan en la cancha

La regla universal del fútbol tradicional establece que cada equipo debe tener un máximo de 11 jugadores en el terreno de juego al mismo tiempo. De estos once, la distribución obligatoria es muy sencilla:



**Tu equipo.  
Otro país.  
Una nueva cancha.**

El Torneo Interfiliales Internacional reúne pasión, competencia y formación en una experiencia deportiva única.

**Reserva tu interés >>**

- 1 portero (el único que puede tocar el balón con las manos dentro de su área).
- 10 jugadores de campo (defensas, mediocampistas y delanteros).

Para que un partido oficial pueda comenzar, un equipo necesita **presentar al menos siete jugadores en la cancha**. Si por expulsiones o lesiones un conjunto se queda con menos de siete futbolistas, **el árbitro dará por terminado el encuentro**. Esta base de 11 contra 11 es la esencia del deporte en su formato más reconocido a nivel mundial.

## Cuántos van al banquillo de suplentes

El fútbol es un deporte de alta exigencia física y estrategia constante. Por eso, los 11 jugadores que inician el partido necesitan respaldo. Aquí es donde entra el banquillo o banco de suplentes.

Los suplentes **son los jugadores que esperan fuera del terreno de juego**, listos para ingresar si el entrenador lo decide. La cantidad de futbolistas permitidos en el banquillo varía según la competición:

- En torneos internacionales o ligas profesionales de primer nivel, es común ver entre 9 y hasta 15 jugadores en el banquillo.
- En ligas amateur o torneos locales, este número suele reducirse a 5 o 7 opciones de recambio.

Tener un banquillo amplio permite al cuerpo técnico ajustar la estrategia del partido, reemplazar a jugadores cansados o sustituir a alguien en caso de lesión.

## Qué diferencia hay entre titulares, suplentes y plantilla

Uno de los puntos que genera mayor confusión entre los nuevos aficionados es entender cómo se clasifica a los jugadores dentro de un mismo club. Para tenerlo claro, basta con dividir al grupo en tres conceptos:

### Los titulares

Son los 11 jugadores elegidos por el entrenador para comenzar el partido dentro de la cancha. Forman la alineación inicial.

### Los suplentes

Son los futbolistas que se cambian, calientan y esperan en el banquillo. Están disponibles para entrar al juego en cualquier momento que el técnico lo indique, reemplazando a un titular.

### La plantilla

Es el grupo total de jugadores contratados o inscritos por el club para afrontar toda la temporada. Una plantilla profesional suele tener entre 22 y 25 jugadores. Esto significa que, en cada partido, algunos futbolistas de la plantilla no serán titulares ni suplentes; simplemente quedarán fuera de la convocatoria y verán el juego desde la grada.

## Cómo funcionan los cambios

El fútbol ha evolucionado para proteger la salud de los deportistas y dar más

dinamismo a los encuentros. Durante décadas, el reglamento solo permitía realizar tres sustituciones por equipo durante un partido oficial de 90 minutos.

Actualmente, en la gran mayoría de las ligas profesionales, **se permiten hasta cinco cambios por equipo**. Estas cinco sustituciones deben realizarse utilizando un máximo de **tres ventanas (o momentos)** durante el tiempo de juego, para evitar que el partido se interrumpa constantemente.

En el fútbol formativo y amateur, esta regla es mucho más flexible. Muchas competencias de base permiten **cambios ilimitados o rotativos**. Esto asegura que todos los niños y jóvenes convocados tengan la oportunidad de jugar, **aprender y disfrutar** de la experiencia deportiva, priorizando el crecimiento sobre el resultado estricto.

## Cuándo puede variar esta regla

No todo el fútbol se juega de 11 contra 11. Las dimensiones del campo, la edad de los participantes y los objetivos de la competencia dictan adaptaciones importantes.

En categorías infantiles, los **formatos reducidos en fútbol base** permiten adaptar el juego a la edad, el espacio y el nivel de desarrollo de los jugadores. Modalidades como fútbol 5, fútbol 7 o fútbol 9 favorecen más participación, más contacto con el balón y un aprendizaje más progresivo antes de llegar al fútbol 11.

En el fútbol base (las categorías infantiles), es habitual encontrar formatos reducidos. Esto se hace para que los niños tengan **más contacto con el balón y participen más** activamente en el juego. Las variaciones más comunes son:

- **Fútbol 5:** Cinco jugadores por equipo (muy común en futsal o categorías pre-benjamines).
- **Fútbol 7:** Siete jugadores por equipo, ideal para canchas medianas y etapas de iniciación.
- **Fútbol 8 o Fútbol 9:** Categorías de transición antes de dar el salto al campo grande.

Los formatos como fútbol 5, fútbol 7, fútbol 8 o fútbol 9 también se trabajan mediante **juegos reducidos en el entrenamiento**, porque ayudan a simular situaciones reales con más participación por jugador. Esta adaptación mejora la toma de decisiones, el control del balón y la comprensión del juego según la edad.

## **Errores comunes al entender cuántos jugadores tiene un equipo**

Incluso quienes llevan un tiempo siguiendo el deporte a veces confunden ciertos términos. Estos son los errores de percepción más habituales:

### **Crear que el equipo son solo 11 personas**

Muchos piensan que un club se sostiene únicamente con los jugadores que ven en la televisión. La realidad es que se necesita una plantilla completa de más de 20 futbolistas para soportar la exigencia de entrenamientos, lesiones y suspensiones a lo largo de un torneo.

### **Asumir que las reglas son idénticas en todas partes**

Es fácil pensar que el formato de cambios de la Copa del Mundo aplica exactamente igual para el torneo de fin de semana de tu ciudad. El fútbol amateur y formativo adapta sus reglamentos para asegurar la participación y proteger a los jugadores.

### **Confundir alineación con convocatoria**

La alineación son los 11 titulares. La convocatoria incluye a los titulares más los suplentes que van al banquillo ese día específico.

## **Preguntas frecuentes**

### **¿Un equipo de fútbol tiene 11 o más jugadores?**

Juegan 11 al mismo tiempo en la cancha, pero el equipo completo (la plantilla) suele estar conformado por más de 20 jugadores para poder cubrir toda la temporada.

### **¿Cuántos suplentes puede tener un equipo?**

Depende del reglamento de cada torneo. En competiciones profesionales suele haber entre 7 y 15 suplentes en el banquillo. En torneos formativos, la cantidad puede variar para asegurar que todos participen.

### **¿Cuántos cambios se pueden hacer en un partido?**

En el fútbol profesional actual se permiten generalmente cinco cambios por equipo.

En ligas amateur y fútbol base, los cambios suelen ser más flexibles e incluso ilimitados.

### **¿Qué diferencia hay entre plantilla y alineación?**

La plantilla es el total de jugadores inscritos en el club para todo el año. La alineación son los 11 jugadores elegidos para comenzar un partido específico.

### **¿Siempre es igual en todas las categorías?**

No. En categorías infantiles es muy común jugar formatos de Fútbol 7 o Fútbol 9, adaptando el tamaño del campo y la cantidad de participantes a la edad de los niños.

## **El juego va más allá de los once en la cancha**

Un equipo juega con 11 en cancha. Pero el grupo completo es más amplio. Suplentes y plantilla también cuentan. Entenderlo te ayuda a seguir mejor el juego.

### **Ideas clave**

- Los 11 titulares son solo una parte de la estructura total del equipo.
- Suplentes, cambios y plantilla cumplen funciones distintas en cada partido.
- En fútbol base y amateur, el número de jugadores puede variar según la categoría.

Ahora que ya entiendes cómo se forma un equipo, ¿ves el fútbol de la misma manera cuando miras quién juega, quién espera y quién queda fuera?

Sigue explorando reglas básicas y entiende mejor cada partido.

El fútbol requiere organización real, disciplina y sentido de comunidad. Si te interesa seguir aprendiendo sobre cómo se estructura este deporte, te invitamos a explorar nuestras categorías, revisar los reglamentos de torneos y descubrir todo lo que hace falta para que el balón empiece a rodar.

## **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](#)