

CARTEA adevăraților CAMPIONI LA FOTBAL

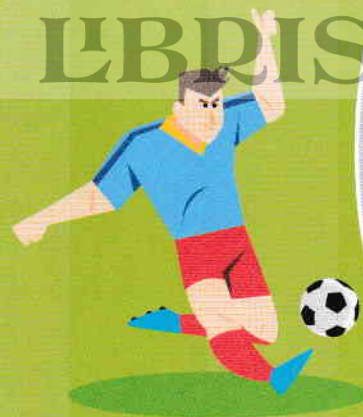
Traducere din engleză de Doru Mihail

6	CUM A LUAT NAȘTERE FOTBALUL?
8	ECHIPAMENTUL FOTBALISTULUI PERFECT
10	CONFECTIONEAZĂ-ȚI PROPRIA MINGE
11	CREEAZĂ-ȚI UNIFORMA IDEALĂ!
12	CÂTEVA REGULI DE BAZĂ
14	ROLURI ȘI POZIȚII
18	CĂPITANUL
20	TEST: CE ROL ȚI SE POTRIVEȘTE CEL MAI BINE?
22	ANTRENORUL
24	PIESA LIPSĂ
25	GĂSEȘTE UMBRA POTRIVITĂ
26	ARBITRII, TUȘIERII ȘI... TEHNOLOGIA!
28	FAULTURI ȘI FAIRPLAY
30	CÂTE PUȚIN DIN TOATE
34	ANTRENAMENTUL
36	TEST: CUM TE ANTRENEZI?
38	CUM TE ALIMENTEZI?
40	GEANTA TA DE FOTBAL
42	LOVITURA DE PEDEAPSĂ PERFECTĂ
44	TACTICA ȘI FORMAȚIILE

- 46 TEST: EȘTI UN BUN COECHEPIER?**
48 ECHIPA PREFERATĂ
49 ANAGrame
50 MARI CAMPIONI
52 EROUL TĂU
54 TUNSORILE CAMPIONILOR!
56 MARILE STADIOANE ALE LUMII
58 COMPETIȚII INTERNAȚIONALE
61 COLOREAZĂ PROPRIA EMBLEMĂ!
62 PREMII, PREMII, PREMII!
64 CONFEȚIONEAZĂ-ȚI TROFEUL!
66 SUPORTERUL IDEAL
68 FUTSAL
70 FOTBALUL FEMININ
72 MATEMATICA ȘUTULUI
73 COLOREAZĂ MECIUL
74 JOCURI DE MASĂ
76 LABIRINTUL GOLULUI
77 FORMEAZĂ-ȚI PROPRIA ECHIPĂ!



ECHIPAMENTUL FOTBALISTULUI PERFECT



După cum deja cu siguranță știi,
pentru a juca fotbal este nevoie de
un echipament specific.

Iată elementele
de bază:



Mingea

O minge confecțio-
nată din piele –
imposibil să uiți
de ea!



Tricoul

Poate avea mâneci
scurte sau lungi. Pe
spate e imprimat numărul jucătorului
care-l poartă. De reținut că portarul trebuie
să aibă tricou de culoare diferită față de
ceilalți jucători.



Șortul

Este, de regulă, purtat până deasupra
genunchilor, fiind suficient de larg pentru a
nu jena libertatea de mișcare. Portarii pot purta
pantaloni de trening, dacă doresc. În toate
celelalte cazuri, numărul jucătorului trebuie să
fie vizibil pe piciorul stâng sau drept.

Ghetele



Ar fi de dorit să porți întotdeauna ghete cu crampoane, dat fiind că acestea oferă o mai bună aderență pe teren.



Jambierele

Trebuie să fie suficient de lungi pentru a acoperi apărătorile pentru tibie, care atenuează loviturile sub genunchi.



Căciula și mănușile



Pe timp de iarnă, poți purta mănuși și căciulă pentru a te proteja de frig. Dacă faci parte dintr-o echipă, întreabă-ți antrenorul ce fel de îmbrăcăminte de iarnă ai voie să porți în timpul meciurilor și antrenamentelor.

NU UITA!

- poți purta o **maletă termică** sub tricou: te va încălzi. Iar dacă plouă, poți îmbrăca o jachetă impermeabilă!
- dacă ai părul lung, îl poți prinde cu un **elasic**, într-o coadă, sau îl poți strânge cu o **bentiță** simpatică!

Confeționează-ți propria MINGE!

Urmează acești pași pentru a afla cum poți crea o minge nemaipomenită!

- 1 Găsește un balon rotund (ca cele de la petrecerile organizate cu ocazia zilei de naștere).
- 2 Umflă-l, dar nu prea mult (nu trebuie să fie foarte mare).
- 3 Ia un tricou vechi pe care nu-l mai porți și înfășoară-l în jurul balonului, întinzându-l cu atenție.
- 4 Acoperă complet partea exterioară a tricoului cu bandă adezivă.
- 5 Apasă ușor balonul cu mâinile, pentru a-l face cât mai sferic.



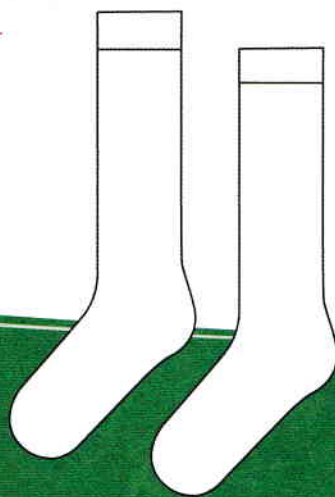
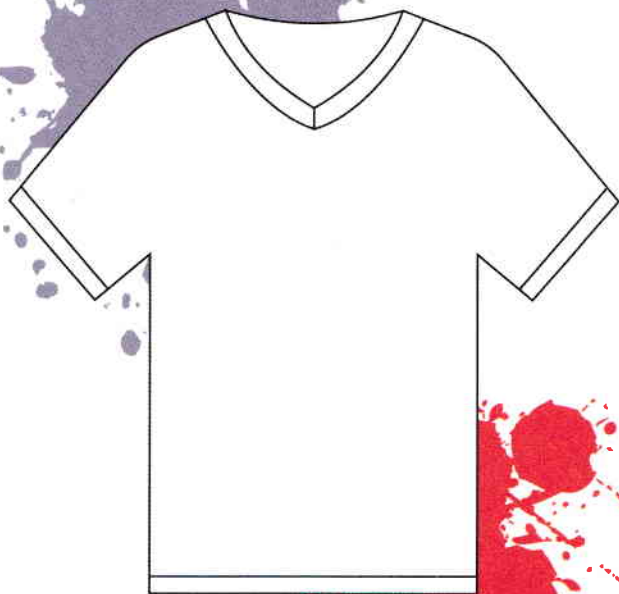
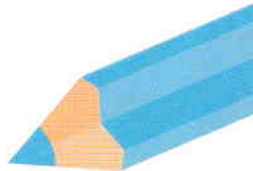
TRICOU

Inserează
aici imaginea
mingii tale!

Asta-i tot!
Nu-ți rămâne
decât
să te joci
cu ea!

Creează-ți UNIFORMA IDEALĂ!

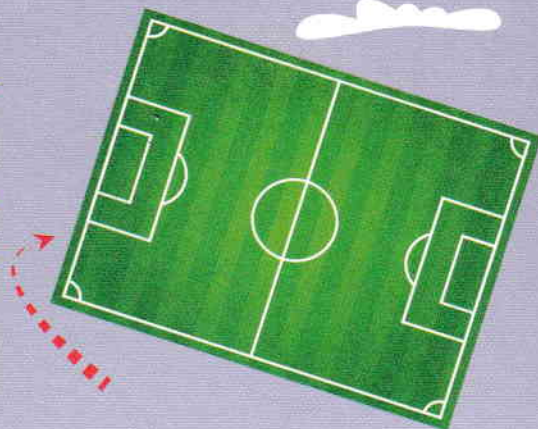
Colorează echipamentul după placul tău!



CÂTEVA REGULI DE BAZĂ

Ești sigur că știi TOATE REGULILE fotbalului?
Aruncă o privire mai jos... s-ar putea să descoperi
LUCRURI NOI!

Atât antrenamentele, cât și meciurile se desfășoară pe un teren dreptunghiular, **ACOPERIT CU IARBĂ** (naturală sau artificială). Porțile sunt plasate la ambele capete.



Un meci întreg durează **90 de MINUTE** (plus durata prelungirilor), având două reprize a câte 45 de minute fiecare, cu o pauză de **15 MINUTE** între acestea.



Meciul se dispută între echipe compuse fiecare din **11 JUCĂTORI** de teren, plus rezervele de pe bancă. Scopul oricărui meci este de a înscrie goluri în poarta adversă.

La finalul meciului, **echipa care a înscris cel mai mare număr de goluri obține victoria.**

Când un jucător comite un **act nesportiv (numit și FAULT)** la adresa adversarului, arbitrul poate alege să acorde o lovitură liberă echipei faultate. În asemenea caz, jocul e oprit, iar mingea e plasată pe locul unde a fost comisă abaterea, spre a fi lovită cu piciorul.



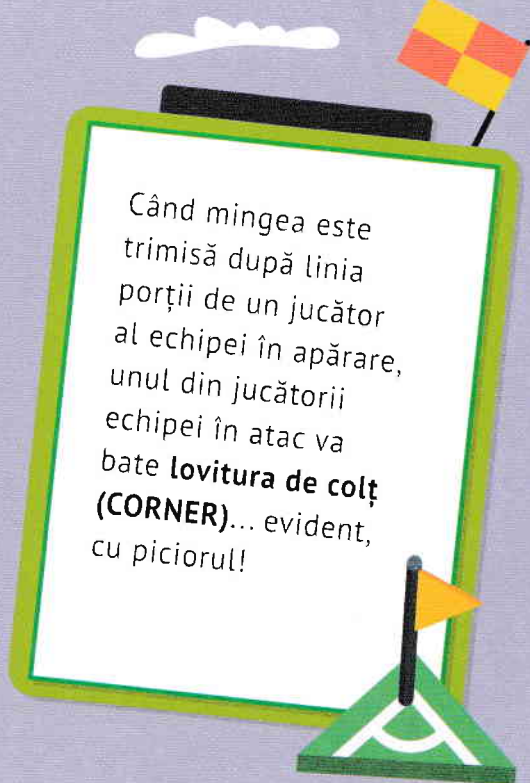


Dacă echipa suferă un fault în suprafața de pedeapsă, arbitrul poate alege să

dicteze o **lovitură de pedeapsă (PENALTY)**. Mingea este plasată pe punctul de pedeapsă, apoi șutată de executantul loviturii.



În cazul în care mingea depășește linia de margine a terenului, se acordă o **aruncare de la margine**, jocul reluându-se cât mai aproape de locul în care linia a fost depășită. Executantul aruncării pasează mingea cu ambele mâini.



Poziția afară din joc (OFFSAID): când un jucător transmite mingea înaintea coechipierului său, între acesta din urmă și linia porții adverse trebuie să existe **cel puțin doi jucători în apărare** (inclusiv portarul) – altfel, arbitrul va opri jocul.



ROLURI ȘI POZIȚII

La fotbal sunt
4 POZIȚII principale.
Să le luăm pe rând!

PORTARUL

Rolul său constă, evident, în a împiedica adversarii să înscrie în poartă.

Este singurul jucător care se poate folosi de mâini, dar numai în propria suprafață de pedeapsă. De asemenea, își poate ajuta colegii de echipă, avertizându-i în caz de pericol sau ofsaid.



Un foarte talentat portar, Buffon a dovedit de-a lungul anilor că poate fi neobișnuit de calm și concentrat în situații dintre cele mai diverse. Printre numeroasele sale trofee se numără 9 titluri de campionat italian și o Cupă UEFA. De asemenea, a devenit campion mondial în timpul Cupei Mondiale din 2006.