

Pass, tir e goool!

Ballape – reglas, trics e tips

■ Per il Campiunadi da ballape euro-peic l'onn 2008 ha l'Ovra svizra da lectura per la giuventetgna (OSL) ed il carnet «Ballape – reglas, trics e tips». Il cuntegn è uss, durant il Campiunadi mundial, actual pli che mai. Ultra da quai porscha la broschura buns servetschs d'infurmaziun e d'instrucziun per bieras uniuns da ballape d'uffants e da creschids en tut la Rumantschia.

Il ballape attira, sco nagin auter giu da balla, gia adina pitschen e grond, sin plazzas da scola, vias da quartier u pastgets bain preparads. Il ballape discorra ina lingua mundiala che tuts chapeschan.

Pertge? Tut quai ch'ins dovra è ina balla. Las reglas èn simplas ed identicas sin tut il mund. Tuts pon giugar, giuvens e vegls, umens e dunnas.

E dar ballape è saun! Tgi che dat ballape sa mova, tgi che dat ballape chamina e curra, tgi che dat ballape gioga tacticamain, emprova da driblar ed engianar l'adversari – il ballape tegna en furma il corp ed il spiert, il ballape è captivant.

Ma atenziun: dar endretg ballape n'è tuttavia betg uschè simpel. Il ballape è in sport tecnicamain pretensius, nua ch'igl è d'avantag d'enconuscher bain las reglas, la tecnica ed ils trics.



Cuverta dal carnet OSL.

Las reglas

Tgi che vul giugar endretg ballape en ina squadra sto enconuscher las reglas dal giu. Il reglament uffizial da ballape vegn determinà da la Fifa (Federaziun internaziunala da las associaziuns da ballape) cun sedia a Turitg. El consista da 17 reglas da giu ed è valaivel en 205 pajais. Questas reglas tractan las suandantas tematicas: la plazza da giu; la balla; il dumber da giugaders; l'equipament dals giugaders; l'arbitr; ils assistents da l'arbitr; durada dal matsch; entschatta dal matsch e balla d'arbitr; balla en ed ord il giu; far in gol; l'offside; fouls ed auters cumportaments betg sportivs; il culp liber; il penalti; la remessa laterala; la lantschada dal gol; il corner.

Ina da las reglas che dat adina puspè da discutir tranter ils giugaders ed aspecta-



Cur ch'ils aspectaturs retegnan il flad.

KEYSTONE

turs è l'offside. Questa regla duai impedir ch'in attatgader survegnia tut persul in pass davant il gol e possia uschia trair sin il gol senza vegnir disturbà. Ella è ina da las reglas las pli veglias dal ballape e gia menziunada en il reglament dal 1863. Qua il cuntegn da la regla en furma curta: En il mument dal pass ston sa chattar almain dus giugaders da la squadra adversaria tranter l'attatgader e la lingia da gol, normalmain èn quai in giugader ed il goli. En il cas da l'offside survegn la squadra che defenda in culp liber indirect. Atenziun: in giugader na sa chatta betg en offside cura ch'el prenda encunter la balla, mabain en quel mument ch'in cumpogn da squadra dat ad el il pass.

La tecnica

Il ballape è in giu da squadra. Quai vul dir ch'ins sto savair curren cun la balla, passar ella cun precisium als cumpogns da squadra e prender encunter in pass cun segirezza. Igl è perquai impurtant d'emprender las diversas tecnicas da manar e controllar la balla. Las pli impurtantas èn il pass, il bloccar la balla, il tir, il driblar ed il culp da chau.

I dat differentas modas e tecnicas da passar e trair la balla. I dependa cun tge part dal pe ch'ins tira ella. Ils nums derivan da las parts dal pe correspondentas: pass cun la vart interna dal pe, pass cun il dies intern dal pe, pass cun il culiez dal pe, pass cun il dies extern dal pe e pass cun il chaltgogn. Cun il piz dal pe na tir'ins betg, perquai ch'ins po strusch controllar la direenziun dals tirs.

Insatge dal pli difficil en il ballape è il dribbling. Concret vul quai dir ch'ins stauscha la balla enavant cun culps curts e dirs. La balla na duai betg siglir memia dalunsch, mabain restar 'collada' al pe. Ils culps da chau èn savens las scenas las pli spectacularas d'in matsch da ballape. Cun il chau pon ins far bellezza gols e midar savens situaziuns criticas. Nagina tema, il frunt vegn a supportar quai bain, perquai ch'el è la part la pli dira dal chau.

Ina responsabladad tut speziala ha la finala il goli. El sto esser alert ed avair sang fraid en mintga situaziun. Sia malsegirtad e gnervusitad s'effectuescha immediat sin ses cumpogns da squadra. In bun goli è abel da bloccar tirs fermes e

plats, da tschiffar ina balla auta, da parar ballas cun ils pugns e da reducir l'angul da tir cun curren encunter l'attatgader.

Tactica da giu

«Nossa tactica è stada buna!» – quai aud'ins savens da la squadra che ha guadagnà in matsch. Ultra da la cundiziun e da la tecnica po ina buna tactica effectivamain esser decisiva per il resultat d'ina partida. La tactica è il giu intelligent e prudent da mintga giugader d'ina squadra. Ils gols èn savens il resultat d'ina buna tactica.

En il giu offensiv vegnan engaschads dapli attatgaders che defensurs. L'adversari duai vegnir privà da la balla gia en sia mesadad da la plazza da giu. Il giu defensiv sa basa sin ina ferma defensiun. La squadra che tscherna ina tala tactica emprova da betg survegnir gols ed attatga senza mo darar. Ils giugaders privlus da la squadra adversaria vegnan marcads permanentmain e restrenschids en lur spazi d'agir.

Il sistem da giu determinescha la posiziun e las incumbensas dals giugaders d'ina squadra. Il sistem da giu 'classic' è

quel da 4-3-3. Las trais cifras inditgeschan il dumber da giugaders en la defensiun (4), en il champ central (3) ed en l'attatga (3). Il goli na vegn betg numnà en la descripciun dal sistem da giu, perquai ch'el occupa adina la medema posiziun. Ils sistems da giu actualmain ils pli utilisads èn il 4-4-2 ed il 3-5-2.

Ins distingua dus sistems da defensiun: il marcar individual ed il marca la zona. En il cas dal marcar individual sto mintga giugader controllar in adversari, en il cas dal marcar la zona sto el survegliar in tschert sectur da la plazza da giu.

Dar ballape – in giu antic

Il ballape modern, sco quai ch'el vegn dà ozendi, n'è betg vegn inventà ad in tschert mument en in tschert lieu. El tanscha lunsch enavos en l'istorgia da l'umanità. En China dev'ins, sco ch'i para, turniers da ballape gia l'onn 2700 avant Cristus. Da là deriva la pli veglia representaziun enconuscenta d'in uman che gioga cun ina balla. Era ils vegls Egipcians, ils Aztecs ed ils Incas devan gia balla. En l'Europa è il giu arrivà durant il temp medieval. Ins giugava ballape sin las grondas plazzas da las citads ed utilisava sco gols las portas d'entrada sin quellas plazzas. Uschia è sa sviluppà il ballape modern.

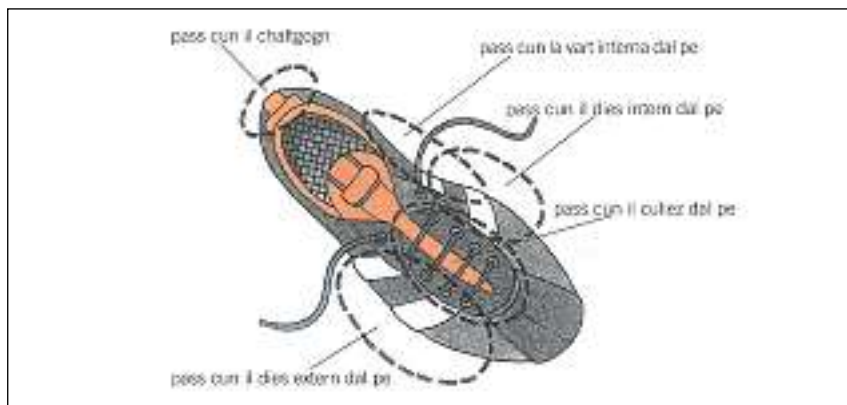
Enturn il 1840 han scolars da scolars privatas a Londra introducì las emprimas reglas da ballape ch'èn per part anc oz valaivlas. Era l'emprim club da ballape è vegn fundà il 1855 en l'Engelterra. Il goli è dapi il 1869 in giugader stabel. E dapi il 1871 vala la regla: «Ins gioga mo cun ils pes e dat chalzeradas mo a la balla.» Il 1872 ha gi lieu l'emprim matsch da ballape internaziunala tranter l'Engalterra e la Scozia. Il club da ballape svizzer il pli vegl ed anc adina existent è il FC Son Gagl, fundà il 1879.

La presentaziun:

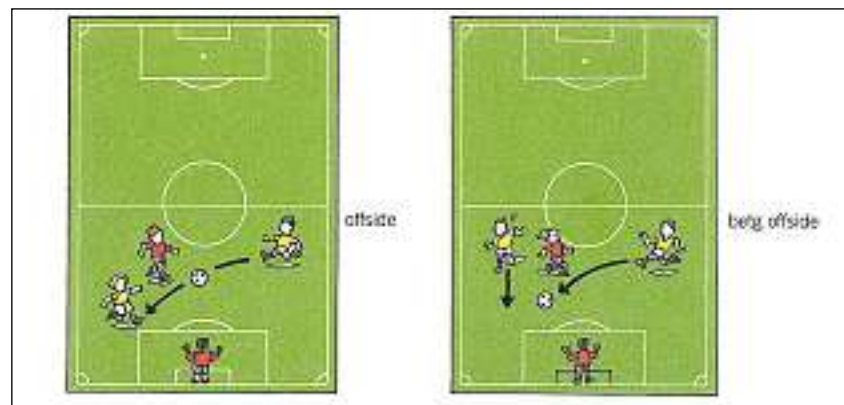
Ovra svizra da lectura per la giuventetgna. Ballape – reglas, trics e tips. Turitg 2008. (OSL nr. 2309).

Dapli infurmaziuns:

chatta.ch/?hiid=306
www.chatta.ch



Las tecnicas da passar e trair la balla.



Offside – uschè simpel èsi...



Ballape – in sport per pitschen e grond.

FOTOS MAD

Survista

dal cuntegn:

- Dar ballape – in giu antic
- Il reglament da ballape
- Schlucar ils muscels – evitar blessuras
- Tecnica dal giu da ballape
- Trics e tips
- Preparar in turnier da ballape
- Il ballape dad A fin Z