

Fairplay e reglas da gieus da balla impurtantas

■ **Ballape, unihockey, ballabasket ed auters sports da balla e da rebattida èn fitg populars tant en scola sco en il temp liber, tant tar uffants e giuvenils sco tar creschids.** Premissas indispensablas per pudair giudair quests sports da team èn duas chaussas: bunas enconuschientschas da las reglas da gieus ed in cumportament tenor ils principals da fairplay. La preschentaziun dad oz mussa tge che fairplay è propi e preschenta las reglas da gieus fundamentalas da differents sports da balla e da rebattida.

Fairplay

Idea fundamentala: Emprender da giugar «fair» vul dir viver e percorscher ina tenuta che pussibilitescha da respectar l'adversari u il congiugader, er sch'ins vegn stuschà qua tras sin la via dals sperdents. Esser fair è ina finamira pli auta che gudagnar.

Emprender da respectar l'adversari: Avair plaschair d'in adversari egual, quai maina ad in gieus equilibrà; furmar teams equilibrads. En scola: laschar furmar ils uffants sez teams equilibrads.

Enconuscher las reglas: Ils giugaders duessan enconuscher exactamain las reglas e las pudair midar en cas da bassegn. Adina puspè surpigliar sez la rolla d'arbitr; mussar

sez in foul cun auzar il maun. Las giugadras ed ils giugaders èn responsabels per il gieus, betg l'arbitr!
Eleger furmas che na carmalan betg da cugliunar: Ils sperdents na duain betg vegnir exclus da la concorrenza. Introdur puncts da bonus per sbagls che vegnan concedids immediat. Eleger furmas d'organisaziun che chaschunan paucs conflicts, dar instrucziuns exactas, esser gist.

Relativitad dal resultat: L'augment da prestaziun persunal è savens pli impurtant ch'il rang cuntanschi. Pudair acceptar ed analisar ina sconfitta è la basa per ils success futurs. Il plaschair da la victoria na duai betg parair provocativ.
Educaziun a toleranza e controlla da sa-sez: Renconuscher che l'arbitr po sa sbagliar. Mussar ch'i dat cas, en ils quals i n'è betg pussaivel da constatar tgi ch'ha raschun. En in tal cas sto l'arbitr prender ina decisiun, u in dals dus teams sto ceder. Acceptar sbagls dal partenari ed al encuraschar da far meglier la proxima giada. Acceptar ils cunfins da l'atgna capaciad da prestar.

Ballabasket

Entschatta dal gieus: Il gieus vegn dà liber cun ina balla siglida en il rudè amez. Dumber da giugaders: 5:5.

Balla or da gieus: La balla è or dal gieus sch'ella u il giugader cun balla tutga la lingia laterala u il palantschieu ordaifer dal champ da giugar.

Remessa – tir liber – remessa suenter in chanaster: Remessa (da la lingia laterala u da la lingia da fund): suenter in surpassament da reglas. Tir liber: 2 tirs sin il chanaster suenter cumportament nunportiv u in foul. Remessa: da la lingia da fund suenter in chanaster valaivel.

Dribbling dubel: Sch'ins smetta da rebatter cun in maun, na dastg'ins betg entschaiver puspè.

Sbagl da pass: Cun tschiffar en posiziun ferma: far pli ch'in pass cun la balla enta maun. Excepziun: pass da staila. Cun tschiffar durant siglir (prender la balla en moviment, a la fin d'in dribbling): far pli che dus pass (contacts cun il palantschieu) cun la balla enta maun. Sche domadus pes sa tschentant simultanamain, quinta quai sco in pass (stop da siglir).

Regla da 3 secundas: Ils giugaders che attatgan, na dastgan betg star dapli che

3 secundas en il trapez da l'adversari, cun u senza balla. Durant in tir na vala questa regla betg en fin ch'in attatgader ha puspè la balla.

Foul: Igl è scumandà d'impedir l'adversari cun stender ils bratschs e las chommas; da disturbar el cun contacts fisics (tegnair, stuschar, pitgar) e da curren (cun u senza balla) sin in defensur che na sa mova betg.

Regla da 5 secundas: Ins na dastga betg tegnair la balla pli ditg che 5 secundas, cura ch'ins vegn disturbà d'in defensur.
Pass enavos: Suenter avair traversà la lingia d'amez n'èsi betg pli lubi da passar enavos la balla en l'atgna zona da defensiu.

Pe: Tutgar la balla cun il pe a moda intenziunada n'è betg lubi.

Puncts: Chanasters or dal gieus quintan 2 puncts. Excepziuns: 3 puncts per in tir reussi da davos la lingia da 3 puncts, 1 punct per in tir liber valaivel.

Ballamaun

Entschatta dal gieus: Il gieus vegn adina dà liber entamez (er suenter in gol). Giugaders: 6:6 plus goli.

Remessa: Ina remessa datti cura che la balla ha bandunà il champ da giugar per il team che n'ha betg tutgà la balla sco davos. Cura ch'in defensur deviescha la balla sur la lingia da fund, datti ina remessa en il chantun. Per il goli na valan questas reglas betg en la zona da gol.

Dribbling dubel: Sch'ins smetta da rebatter cun in maun, na dastg'ins betg entschaiver puspè.

Pass: Cun la balla enta maun dastg'ins far maximalmain 3 pass.

Regla da 3 secundas: Tegnaire la balla pon ins maximalmain 3 secundas.

Pe: I n'è betg lubi da tutgar la balla cun ils ventrigls u ils pes.



Fairplay – fixar comunablamain las reglas ed emperder da respectar l'adversari.

FOTO R. STURM/PIXELIO

Foul: Igl è scumandà da bloccar l'adversari cun ils bratschs u las chommas; da strair u pitgar davent la balla ad el; da tegnaire u stuschar el. In foul durant in tir sin il gol dat in tir da puniziun (lingia da 7 m).

Tir liber: Il tir liber succeda al lieu dal foul u 3 m davent da la zona da gol da l'adversari a la lingia cun stritgins. Distanza dals adversaris: almain 3 m.

Zona da gol: Attatgaders dastgan siglir en la zona da gol e traier la balla en il sgol. Uschiglio dastga mo il goli esser en la zona da gol. Entrar intenziunadamain en la zona da gol (defensiu) u dar enavos la balla al goli dat in tir da puniziun da la lingia da 7 m. Ina balla che rodla u giascha en la zona da gol na dastga betg vegnir tutgada dals giugaders da champ.

Goli: Il goli dastga entrar u bandunar la zona da gol mo senza balla. Ordaifer da la zona da gol valan per el las medemas reglas sco per ils auters.

Balla dal goli: Cura che la balla surpassa la lingia da fund suenter in'attatga betg reussida u ina parada dal goli, survegn il goli la balla e po lantschar in'attatga.

Ballape

Entschatta dal gieus: Il gieus vegn adina lantschà entamez (er suenter in gol). Adattar la grondezza dals teams a la grondezza dal champ da giugar.

Giugar la balla: La balla na po betg vegnir giugada cun la bratscha ed ils mauns.

Remessa: Ina remessa è necessaria cura che la balla ha bandunà il champ da giugar. Traier cun domadus mauns sur il chau ordaifer da la lingia laterala. Halla: nagina remessa; duvrar las paraids sco bandas.

Il culp: Cura che la balla va sur la lingia da fund or suenter in'attatga succeda la remessa en furma da culp. Il medem vala cura che la balla va direct en il gol suenter in culp, in culp liber indirect u ina remessa. Halla: bittar la balla enstagl d'in culp. Il goli bitta or la balla, la balla sto tutgar il palantschieu avant la lingia da mez.

Zona da penalti: En l'atgna zona da penalti po il goli tutgar la balla cun ils bratschs e las chommas. Halla: la zona da penalti è la zona da gol da ballarait.

Corner: In corner datti sche la balla ha surpassà la lingia da fund ed è vegnida tutgada sco davos dal team defensur.

Foul: Betg lubi è da tegnaire, stuschar, pitgar l'adversari, tegnaire or la chomma ad el, sa pular sin el.

Tir liber direct: In tir liber direct succeda en cas d'in foul, giugar aposta cun ils mauns u ils bratschs. Igl è permess da sajettar direct sin il gol.

Tir liber indirect: In tir liber indirect datti sche la balla vegn bloccada giun plaun (seser, giaschair sin ella) u cura che l'adversari senza balla vegn bloccà. Halla: sche la balla tutga il palantschieu sur. I n'è betg permess da sajettar direct sin il gol.

Penalti: En la zona da penalti suenter



Gieus da balla e da rebattida tutgan tar ils sports ils pli populars.

FOTO P. BORK/PIXELIO

115 cm) che stat sin la lingia da fund dal champ da ballarait. Zona da gol: trapez da ballabasket avant il gol.

Bulli: A l'entschatta dal gieus e suenter mintga gol datti in bulli al punct central. Dus giugaders stattan in visavi a l'auter e tegnan ils fists parallel da la vart sanestra da la balla. La balla dastga vegnir tutgada pir suenter il tschivel.

Giugar cun il pe: La balla dastga vegnir tutgada cun il pe, sch'ella vegn giugada suenter cun il fist. In pass intenziunà cun il pe n'è betg permess. Gols cun il pe na valan betg.

Foul: Tutgar la balla cun ils mauns, ils bratschs, il chau; pitgar cun il fist, tegnaire e bittar il fist; attatgar il corp da l'adversari.

Contact cun il palantschieu: Il contact cun il palantschieu è mo lubi cun ils pes, in schanugl ed il maun che tegna il fist. I n'è betg lubi da sa bittar en in tir u da siglir per prender ina balla.

Diever nunlubi dal fist: La pala dal fist na dastga betg vegnir manada pli aut ch'il chalun. Tutgar la balla cun il fist sur l'autezza dals schanugls. Pitgar da sura u da sut sin il fist da l'adversari.

Culp liber: Il culp liber succeda al lieu dal foul. Ins dastga sajettar direct sin il gol. Distanza minimala da l'adversari: 2 m. La balla vegn dada libra cun in tschivel.

Goli: Ina part da ses corp sto adina esser en la zona da gol. El na dastga betg tegnaire la balla pli che 3 secundas. Bittar or dastga el cun ils mauns, ma la balla sto vegnir tutgada d'in auter giugader avant ch'ella va sur la lingia da mez or. Il goli gioga senza fist. I sa recumonda da purtar in protegiafatscha e paraschanugls.

Ballarait 3:3

Teams: Mintga team consista da 3 giugaders.

Grondezza dal champ da giugar: 6 x 9 m. Autezza da la rait: 2.15 m.

Service: In giugader stat davos la lingia da fund – tenor successiuun fixada – e batta u tira la balla sur la rait en la mesadad adversaria. Il service na dastga betg vegnir bloccà.

Giugar la balla: Suenter il service dastga la balla vegnir giugada u cun ils mauns ed ils bratschs u in'otra part dal corp. Suenter maximalmain 3 contacts cun la balla d'in team – il medem giugader na dastga betg tutgar la balla 2 giadas (excepziun: bloc) – sto la balla vegnir giugada sur la rait.

Sbagl: La balla na dastga betg dar giun plaun en l'atgna mesadad; betg tutgar in obstachel sur u sper il champ da giugar (excepziun: repetiziun sche la balla tutga urdains pendants).

Gieus vi da la rait: Ils giugaders na dastgan betg tutgar la rait u la lingia da mez. La balla dastga tutgar la rait (excepziun: service). Ils giugaders dastgan mo stender lur mauns sur la rait per defender lur atgna mesadad dal champ.

Valitaziun: Il team che fa in sbagl, perda il dretg da service. Mo tgi che ha il dretg da service, po far puncts.

Durada dal gieus: In team gudogna il set, sch'el fa almain 15 puncts cun ina differenza da 2 puncts. Sch'il resultat è 16:16, tanscha in punct per gudagnar il set. In team gudogna il gieus, sch'el ha gudagnà 2 sets. Remartga: en l'instrucziun da sport vegn giugà sin temp.

Badminton

Reglas da service: La plima sto vegnir tutgada sut l'autezza dals chaluns. L'entir chau dal fist sto sa chattar sut il punct il pli bass dal maun. La plima sto vegnir giugada davos la lingia da service (1.98 m davent da la rait) e sgular davos la lingia da service dals adversaris. En il gieus singul dattan e survegnan ils giugaders il service en lur champs da service dretgs, sch'il dumber da puncts da quel ch'ha service munta a 0 u è ina cifra pèr. Sch'il dumber da puncts è spèr, stattan els a sanestra. Tuts dus giugaders midan ils champs da service suenter mintga punct.

Dumbrar ils puncts: Mo quel ch'ha service po far puncts. Sche quel ch'ha service fa in sbagl, ha l'adversari il dretg da service senza ch'il resultat sa mida. **Sbagls:** Sche la plima dat giun plaun ordaifer il champ da gieus (las lingias tutgan tar il champ da gieus), sch'ella dat sut u en la rait u tutga il corp d'in giugader. Sch'in giugader tutga la rait cun il ratchet u cun il corp. Nagin sbagl: ina battida è valaivila, sche la balla sdrima la rait e dat en il champ adversari (tar il service en il champ da service da l'adversari).

Tennis da maisa

Set: In set finescha cun 21 puncts. Cun 20:20 vegn cuntinuà fin ch'in giugader ha 2 puncts dapli che l'auter.

Service: Suenter 5 services mida il dretg da service. A partir da 20:20 mida il service mintga giada. Sche la balla croda cunter la rait, po il service vegnir repetì senza fin. Il service po esser fitg curt, siglir sur la lingia laterala, vegnir plazzà sin l'entira maisa e sin il chantun.

Gieus dubel: En il gieus dubel sto il service vegnir giugà sur la diagonala. La balla sto vegnir tutgada a moda alteranta. En il gieus dubel mida il team posiziuns suenter 5 services.

Models da cumportament che mussan fairplay:

- sa retegnaire / sa perstgisar;
- dar in a l'auter il maun;
- mantegnair l'umor;
- gratular / applaudir;
- encuraschar da far meglier;
- tractar l'adversari avant e suenter il gieus a moda curtaschaivila;
- acceptar decisiuns da l'arbitr;
- mussar sez ils agens surpassaments da reglas (cun auzar il maun).

La preschentaziun:

Dossier «Fairplay e reglas da gieus da balla impurtantas».

Dapli infurmaziuns:

chatta.ch/?hiid=2811
www.chatta.ch