

## Ce este fotbalul?

Fotbalul este un sport de echipă foarte îndrăgit, care are mulți suporterți. Două echipe a câte 11 jucători încearcă să marcheze goluri prin introducerea mingii în poarta adversarului. Mingea poate fi atinsă cu tot corpul, exceptând mâna sau brațul. Poarta este apărată de portar. Sco-

pul lui este să împiedice mingea să treacă de linia porții. Pentru asta, pe suprafața de pedeapsă, el poate atinge mingea cu mâinile. La fiecare meci de fotbal, suporterii fac galerie echipelor preferate și aplaudă când se marchează un gol – fie în fața televizorului, fie pe un stadion.







## Cum arată un teren de joc?



Terenul de fotbal are formă dreptunghiulară, având lungimea de circa 105 m și o lățime de circa 70 m. Linia mediană împarte terenul în două jumătăți. În cercul din mijloc se află punctul loviturii de start. Celelalte linii indică suprafețele de poartă și de pedeapsă, precum și marginile terenului de joc. În afara acestor margini, mingea este în aut.

La linia laterală se află banca pentru rezerve și persoane oficiale: antrenori, manager, delegat, medic, maseur, preparator fizic.



Suprafața de pedeapsă are o însemnătate deosebită pe terenul de fotbal. Doar aici poate lua portarul mingea în mână și tot aici se află și punctul care marchează 11 metri de la poartă, de unde se execută așa-numitele lovituri de pedeapsă.

linia mediană

Un meci are două reprize de câte 45 de minute și o pauză de 15 minute. Mecurile echipelor de tineret sunt mai scurte.



punctul loviturii de la 11 metri

cercul din mijloc

suprafața de pedeapsă



arbitru

sfertul de cerc

linia laterală

steagul de la colțul terenului

Echipa primește o lovitură de colț, numită și corner, atunci când mingea iese de pe teren, după linia porții. Lovitura se execută din colțul terenului, din partea în care mingea a părăsit suprafața de joc.

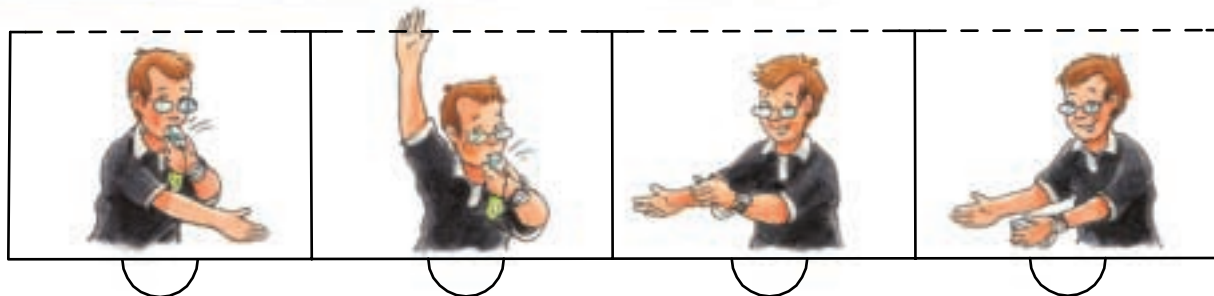


Dacă echipa adversă scoate mingea din teren, peste linia laterală sau în aut, voi primiți o lovitură de la margine. Mingea trebuie aruncată în teren cu fața spre acesta, ținând-o cu ambele mâini deasupra capului.





## Ce sarcini are arbitrul?



Cei care nu joacă regulamentul pot primi un cartonaș roșu!



Cine dorește să joace fotbal corect, trebuie să respecte regulile jocului. Arbitrul supraveghează respectarea regulilor. Pe arbitru îl recunoști după culoarea îmbrăcăminte, care este diferită de cea a jucătorilor, deseori fiind complet neagră.

Cu ajutorul fluierului și prin anumite mișcări ale mâinilor, acesta își arată deciziile. Decizia arbitrului se aplică întotdeauna.

În dotarea unui arbitru intră: fluierul, cartonașele (galben și roșu), ceasul și un carnetel, în care se notează desfășurarea meciului.



În funcție de gravitatea faultului, arbitrul decide dacă acordă o lovitură liberă sau un cartonaș galben ori roșu jucătorului. Jucătorul care încalcă regulile poate să rănească nu doar un adversar sau pe sine, ci poate afecta și propria echipă. După primirea unui cartonaș roșu, jucătorul pedepsit trebuie să părăsească de îndată terenul și echipa va continua jocul cu un jucător în minus.



Înainte de începerea meciului, căpitanii echipelor își doresc unul altuia un meci corect. Folosind o monedă, se decide cine are lovitura de start și se alege poarta.

Asistenții de la marginea terenului de joc îl ajută pe arbitru în timpul meciului. Cu ajutorul fanioanelor lor indică deciziile sau o schimbare.

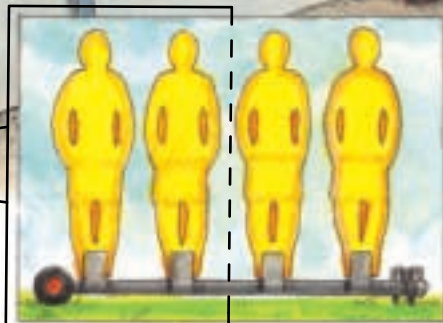




# Cum se antrenează un fotbalist profesionist?



Fotbaliștii de succes, care joacă la cluburi mari, pot câștiga mulți bani din această meserie. Ei sunt profesioniști și se antrenează zilnic, deoarece trebuie să fie întotdeauna în cea mai bună formă.



Cu ajutorul „camarazilor de carton” – siluete de joc din plastic – jucătorii exersează diverse posibilități de a executa o lovitură liberă.

Profesioniștii se hrănesc sănătos și se mențin în formă. Dacă sunt răniți, aceștia sunt ajutați de către medicul echipei, pentru a putea juca din nou.

La jocurile de antrenament sunt exersate mereu noi mișcări. Pentru a-ți putea depăși adversarul, trebuie să te antrenezi frecvent.

Pe lângă rezistență, se antrenează și mobilitatea jucătorilor. La o partidă de tenis cu piciorul pe un teren cu nisip, jucătorii de fotbal își îmbunătățesc tehnica și prezintă trucuri grozave și tururi de forță.

