

Ako správne nafúkať futbalovú loptu a vybrať správnu veľkosť

Správne nafúkaná futbalová lopta je základom dobrej hry. Ovplyvňuje odskok, presnosť strely, životnosť lopty aj pohodlie pri hre. Ak loptu nafúkate nesprávne, môže dôjsť k deformácii alebo poškodeniu švov. Pozrite sa, ako postupovať správne.

1. Nechajte novú loptu aklimatizovať

Nová šitá futbalová lopta býva po rozbalení vyfúknutá. Pred prvým nafúkaním ju nechajte aspoň 12 hodín v miestnosti s teplotou nad 15 °C. To je dôležité hlavne v zime, keď je materiál tuhý a citlivejší na poškodenie.

2. Používajte správnu ihlu

Najlepšou voľbou je kovová nafukovacia ihla. Pred použitím odporúčame:

- navlhčiť ihlu vodou alebo silikónovým olejom,
- skontrolovať, či nie je ohnutá alebo poškodená,
- zasúvať ju jemne a bez sily.

Ihla musí do ventilčeka vojsť celá. Hrubé zaobchádzanie môže poškodiť ventilček aj vnútornú konštrukciu lopty.

3. Aký tlak zvoliť?

Každá športová lopta má odporúčaný tlak, ktorý býva uvedený priamo na lopte alebo v priloženom letáku.

Odporúčaný tlak pre futbalovú loptu

- prvé nafúkanie: cca 0,3 kg/cm²
- finálne dofúkanie: maximálne 0,6 kg/cm²

Po prvom nafúkaní nechajte loptu 12–24 hodín oddýchnuť a vytvarovať sa. Potom ju môžete dofúkať na finálny tlak.

4. Nafukujte pomaly

Loptu nafukujte postupne pomocou pumpy alebo kompresora s reguláciou tlaku. Pomalé hustenie pomáha:

- chrániť švy,
- zachovať správny tvar,
- predĺžiť životnosť lopty.

5. Ako spoznáte prehustenú loptu?

Príliš nafúkanú loptu spoznáte jednoducho:

- švy vystupujú von,
- lopta stráca guľatý tvar,
- materiál je tvrdý,

- švy môžu začať praskať.

Prehustenie výrazne skracuje životnosť lopty.

Starostlivosť o futbalovú loptu

Aby si lopta zachovala dobré herné vlastnosti čo najdlhšie:

- po každej hre ju očistite,
- po hre na mokrom povrchu ju osušte savou handrou,
- nechajte ju vyschnúť pri izbovej teplote nad 15 °C,
- neskladujte ju vo vlhku ani na priamom slnku.

Pravidelná starostlivosť pomáha chrániť materiál aj švy.

Ako vybrať správnu veľkosť futbalovej lopty

Veľkosť lopty sa vyberá podľa veku hráča.

Veľkosť 5 – dospelí a mládež od 13 rokov

- kategória U12+
- obvod 68–70 cm

Veľkosť 4 – deti 8 až 12 rokov

- kategória U8–U12
- obvod 63,5–66 cm

Veľkosť 3 – deti do 8 rokov

- kategória U5–U8
 - obvod 58,5–61 cm
-

Typy futbalových lôpt podľa povrchu

Prírodná tráva a umelá tráva

Klasické futbalové lopty s univerzálnym použitím a dobrou odolnosťou.

Futsal a hala

Futsalové lopty sú menšie, ťažšie a majú tlmený odskok pre lepšiu kontrolu.

Tvrdé povrchy (betón, asfalt, škvára)

Používajú sa odolnejšie lopty z pevnejších materiálov, napríklad s vyšším podielom gummy.