

# Hogyan fújjuk fel helyesen a futball-labdát, és hogyan válasszuk ki a megfelelő méretet

A megfelelően felfújott futball-labda a jó játék alapja. Befolyásolja a pattogást, a lövés pontosságát, a labda élettartamát és a játék kényelmét is. Ha a labdát nem megfelelően fújják fel, eldeformálódhat vagy a varrások megsérülhetnek. Nézzük meg, hogyan kell helyesen eljárni.

## 1. Hagyja az új labdát akklimatizálódni

Az új varrott futball-labda kicsomagolás után általában leeresztett állapotban van. Az első felfújás előtt hagyja legalább 12 órán át 15 °C feletti hőmérsékletű helyiségben. Ez különösen télen fontos, amikor az anyag merevebb és érzékenyebb a sérülésekre.

## 2. Használjon megfelelő tűt

A legjobb választás a fém felfújó tű. Használat előtt ajánlott:

- vízzel vagy szilikonolajjal benedvesíteni a tűt,
- ellenőrizni, hogy nem hajlott-e meg vagy sérült-e,
- óvatosan, erő alkalmazása nélkül behelyezni.

A tűnek teljesen be kell mennie a szelepbe. A durva kezelés károsíthatja a szelepet és a labda belső szerkezetét is.

## 3. Milyen nyomást válasszunk?

Minden sportlabdának van ajánlott nyomása, amely általában a labdán vagy a mellékelt tájékoztatóban található.

### Ajánlott nyomás futball-labdához

- első felfújás: kb. 0,3 kg/cm<sup>2</sup>
- végső nyomás: legfeljebb 0,6 kg/cm<sup>2</sup>

Az első felfújás után hagyja a labdát 12–24 órán át pihenni és formálódni. Ezután fújja fel a végleges nyomásra.

## 4. Lassan fújja fel

A labdát fokozatosan fújja fel pumpával vagy nyomásszabályozós kompresszorral. A lassú felfújás segít:

- megvédeni a varrásokat,
- megőrizni a megfelelő formát,
- meghosszabbítani a labda élettartamát.

## 5. Hogyan ismerhető fel a túlfújott labda?

A túlzottan felfújott labda könnyen felismerhető:

- a varrások kidudorodnak,
- a labda elveszíti kerek formáját,

- az anyag kemény,
- a varrások repedezni kezhetnek.

A túlfújás jelentősen csökkenti a labda élettartamát.

---

### **A futball-labda karbantartása**

Annak érdekében, hogy a labda minél tovább megőrizze jó játékjellemzőit:

- minden játék után tisztítsa meg,
- nedves felületen történő játék után törölje szárazra nedvszívó ruhával,
- hagyja megszáradni 15 °C feletti szobahőmérsékleten,
- ne tárolja nedves helyen vagy közvetlen napfényen.

A rendszeres karbantartás segít megvédeni az anyagot és a varrásokat.

---

### **Hogyan válasszuk ki a megfelelő méretű futball-labdát**

A labda méretét a játékos életkora alapján választják ki.

#### **5-ös méret – felnőttek és 13 év feletti fiatalok**

- U12+ kategória
- kerület: 68–70 cm

#### **4-es méret – 8–12 éves gyermekek**

- U8–U12 kategória
- kerület: 63,5–66 cm

#### **3-as méret – 8 év alatti gyermekek**

- U5–U8 kategória
  - kerület: 58,5–61 cm
- 

### **Futball-labdák típusai felület szerint**

#### **Természetes és műfű**

Klasszikus futball-labdák univerzális használatra és jó tartóssággal.

#### **Futsal és terem**

A futsal-labdák kisebbek, nehezebbek és csillapított pattogásúak a jobb kontroll érdekében.

#### **Kemény felületek (beton, aszfalt, salak)**

Erősebb anyagokból készült, tartósabb labdákat használnak, például magasabb gumitartalommal.