

Основи на футбола на маса



Съдържание



Част 1- Въведение	Страница 3
Цел на играта	3
Мачове	3
Умения	4
Полза от играта на джаги	4
Част 2- Маса	Страница 5
Терминология	5
Къде се поставя масата	6
Как да застанем и поставим ръцете си	7
Част 3- Заучаване на основите	Страница 8
Стъпка 1: Подаване и хващане на топчето	8
Стъпка 2: Стрелба	9
Стъпка 3: Защита	10
Част 4- Правила	Страница 11
Правила (Кратка версия)	11
ITSF Контакт	Страница 12

Част 1

Инструкция



**Социална, забавна,
колективна и честна-
Феърплей игра!**

Цел на Играта

Да се отбележат повече голове от противника (противниците) от срещуположната страна на масата.

Да се вкара топката във вратата, местейки четирите ръчки с фигури на тях. Звучи доста лесно... Докато не се наложи да спрете опонентите си да направят същото!

Мачове

Стандартна игра на джаги се играе **до 5 гола**. Първият отбор, който отбележи 5 гола, печели играта. Мачовете могат да се играят във формат 2 от 3 игри (2 победи от 3 игри) или 3 от 5 игри.



Често срещани формати за игра са:

- **Единици**- един играч срещу друг- всеки играч трябва да контролира 4-те ръчки от своята страна на масата.
- **Двойки**- двама срещу двама, където един играч от отбор контролира двете леви защитни ръчки, докато неговият партньор/ка останалите 2 от дясната страна на масата- ръчката с 5 фигури и нападателната ръчка с 3 фигури.
- **Отборни събития** – 4 до 6 играча в отбор, които играят единици и двойки. Основното е създаване на отборна игра и дух. Мачовете може да са между гимназии, национални отбори, клубове и пр.

Умения

Основните умения, нужни при играта на джаги, са удар на топчето във вратата, подаване на топчето между фигурите и защита срещу стрелба и подавания. Използват се рефлекс и координационни умения.

Плюсове при играта на джаги

- Играта на джаги **помага** за създаване на социални контакти и е **прекрасен начин за сближаване на хората**.
- Играта на джаги е предназначена **за всички**, без никакви дискриминации- за хора с увреждания, за млади, стари, жени и мъже.
- Футболът на маса е **забавен, без насилие и се предава между поколенията**.
- Футболът на маса учи хората на **взаимно уважение** и помага за развитието на **работата в колектив**.
- Играта на джаги е **физически активна игра**, която изисква **концентрация и фокус**.



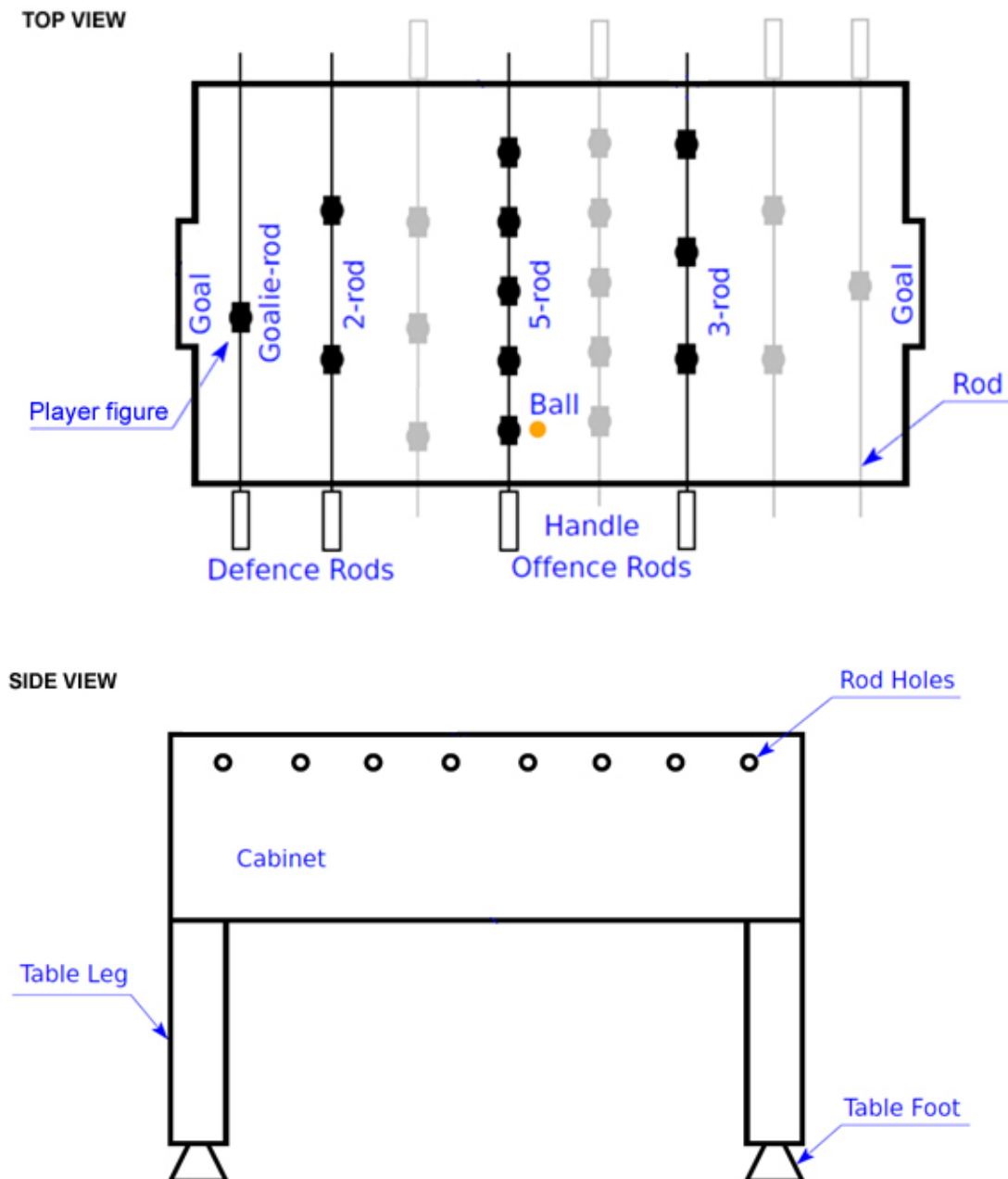


Част 2 Маса



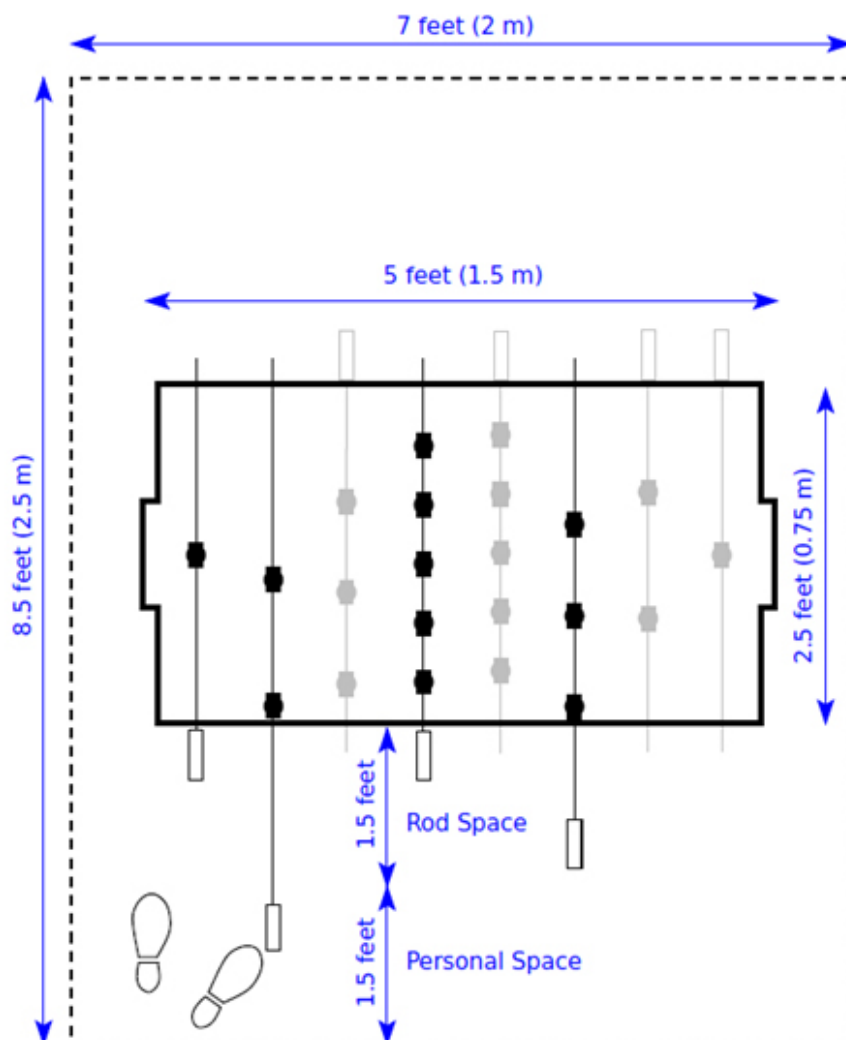
Терминология

Наименованията на отделните части на масата за джаги варират на различните места. Фигурите-играчи са мини футболисти, а дългите лостове, на които са закачени тези играчи, са ръчки.

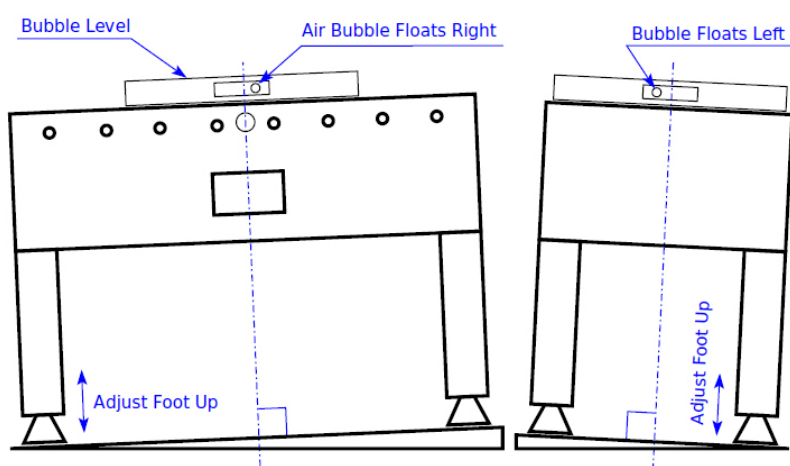


Къде се поставя масата

Джага масата трябва да се намира на място, достатъчно голямо да събере масата, играчите и цялата дължина на ръчките. За нормална маса с размери приблизително 75x150 см е необходима площ от 200x250 см.

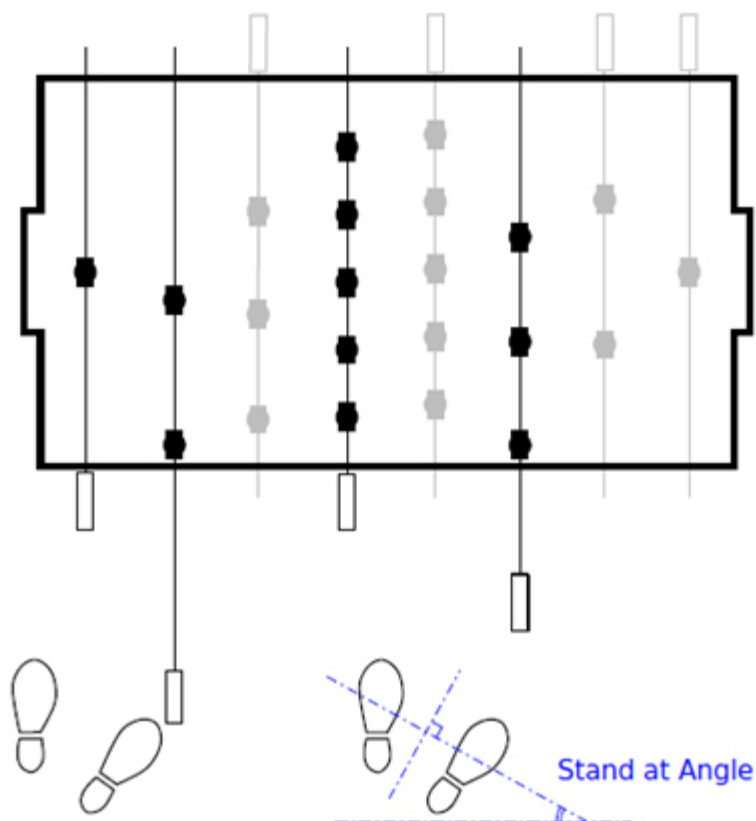


След като масата е сглобена, трябва да бъде нагласена хоризонтално или да бъде нивелирана така, че топчето да не се търкаля само, когато е поставено където и да е на масата.

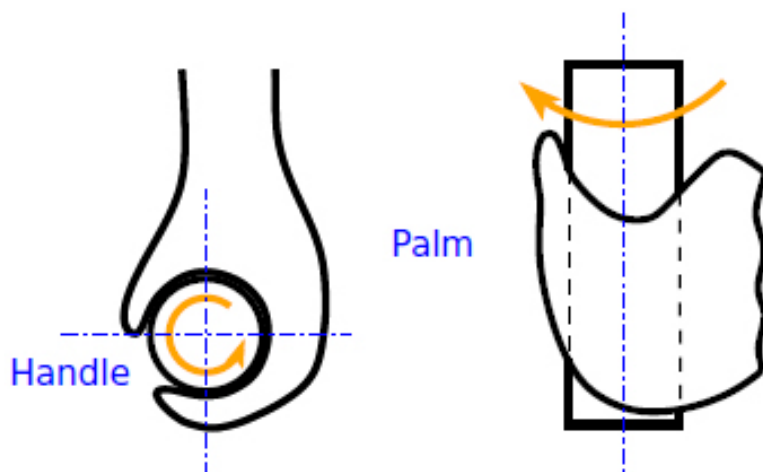


Как се застава и как се поставят ръцете

Стойката на тялото е свързана с това, как да позиционирате себе си зад дръжките. Това често бива пренебрегвано в джагите. В дългосрочен план, правилната позиция на тялото, подобрява лекотата на движението на ръчката, скоростта и силата на ударите. Също така помага да се избегнат наранявания на гърба и повтарящи се наранявания от натиск.



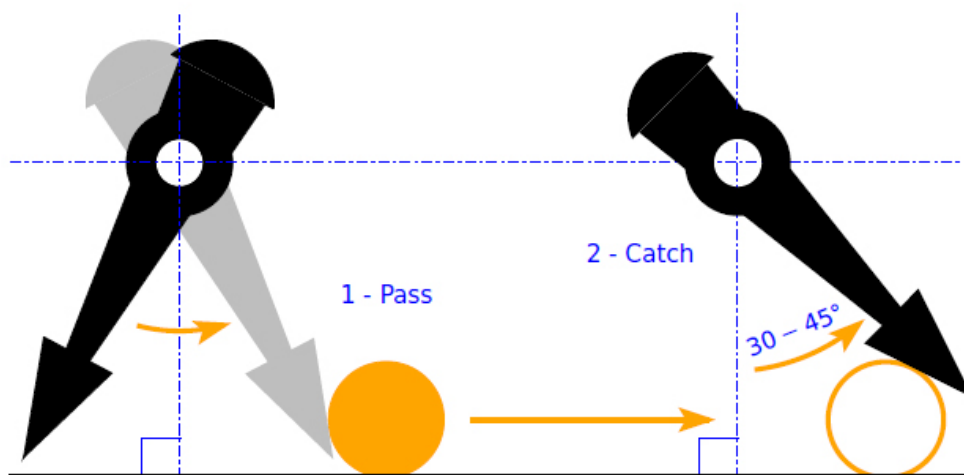
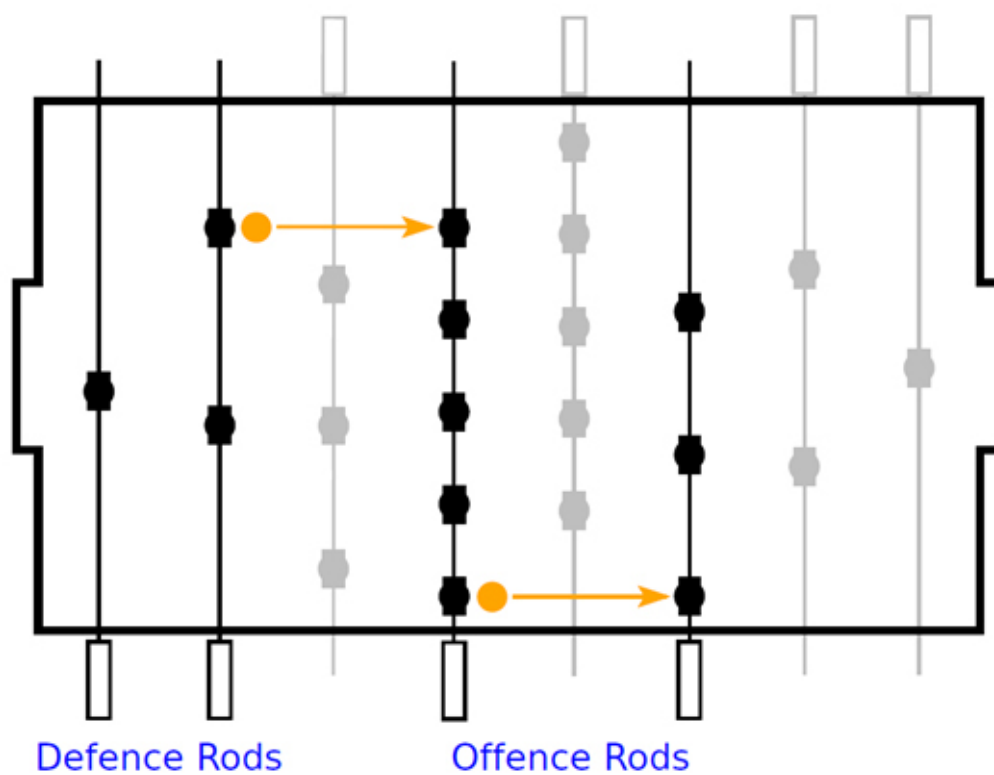
За правилен захват, увийте пръстите и палеца около дръжката, така че V-то между палеца и показалеца ви да е горе-долу по средата като погледнете надолу към дръжката.



Част 3 Заучаване на основите

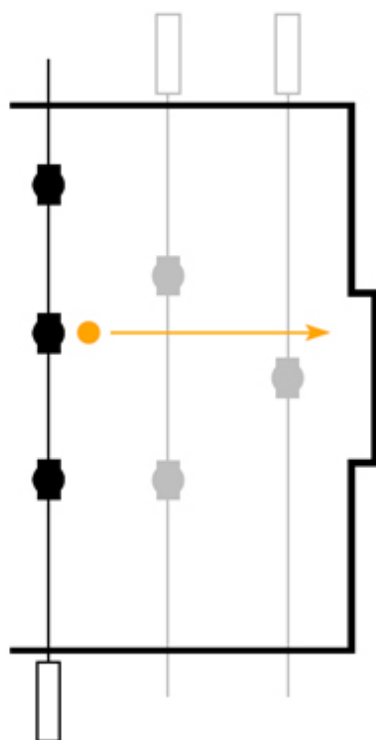


Стъпка 1 : Подаване и хващане на топчето

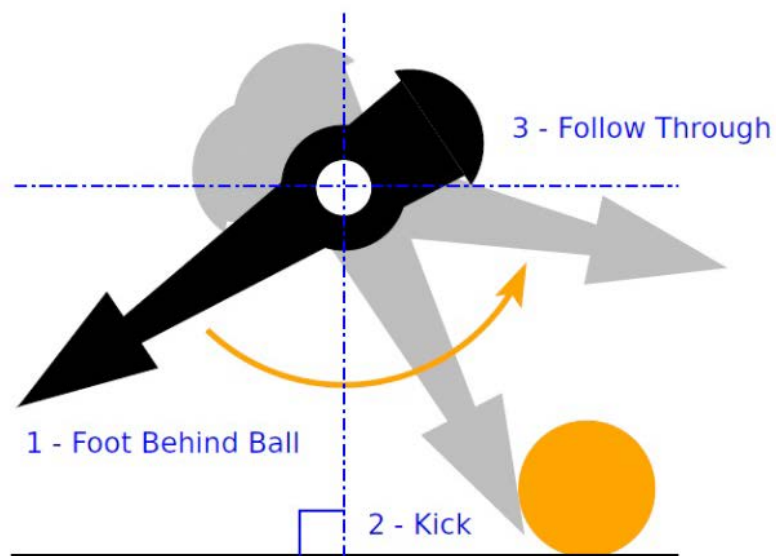
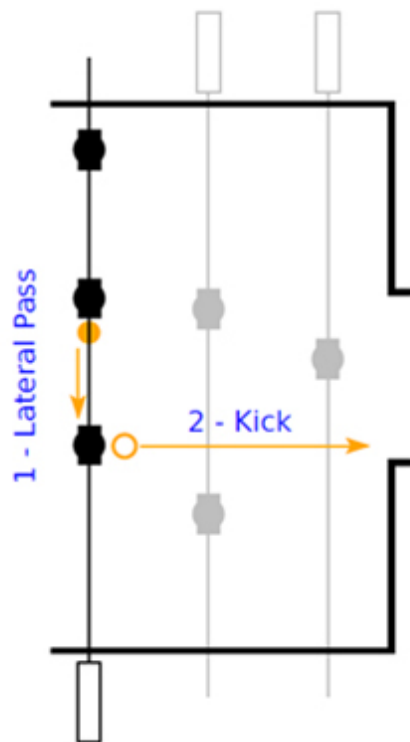


Част 2 : Стрелба

Ниво 1 : Способност да стреляте

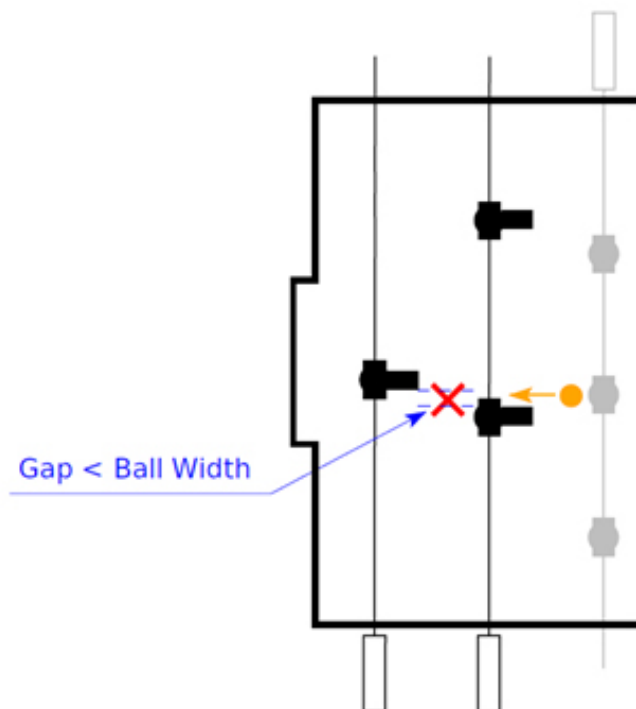


Ниво 2 : Способност да подадете и стреляте



Стъпка 3 : Защита

Способност да отбранявате противниковите атаки. Използвайте защитната ръчка и вратаря да отбранявате удар от централния играч.



Защитавайте правия удар, увеличавайки защитното покритие и поставяйки вратаря и защитната двойка близо едни до други. Мястото помежду им трябва да е по-малко от ширината на топчето, за да предотвратите неговото преминаване. Движете тази стена странично (дърпайки и бутайки), като следвате топчето.

Бързо сменяйте единия защитник от двойката с другия, ако топчето излезе от обсега на първия. Можете да увеличите покритието повече, като завъртите стъпалата на вратаря и защитника към топчето.

Част 4

Правила (Кратка верси)



1. Хвърляне на монета

Мачът започва с хвърляне на монета и победителят може да избере ТОПЧЕ или СТРАНА.



7. Превъртане

НЕ Е РАЗРЕШЕНО! В случай на реализиране на пас/удар, изпълнен с въртене на ръчката повече от един оборот, играта се възстановява с топче на петицата за другия отбор.



2. Започване на играта

Играта започва като топчето се слага по средата на петицата /ръчката с петте фигури/. Трябва да попитате опонента си дали е готов и преди да предвижите топчето към друга ръчка, то трябва да е докоснало втора фигура от 5-цата. Започва се винаги с централния играч на средната линия.



8. Гол

Гол може да се реализира от всяка ръчка и фигура. Топче, което влезе и излезе от вратата се счита за гол.



3. Топче извън масата

Когато топчето излезе извън игралното поле от страната, която е отправила удара, топчето се дава на двойката или вратаря на опонента.



9. Честна игра (Феърплей)

НЕ удряйте и блъскайте ръчките в страничната стена силно.

НЕ слагайте ръцете си на масата, докато топчето е в игра.

НЕ повдигайте масата.



4. Тайм- Аут

Два таймаута от по 30 секунди са разрешени във всяка игра. Само състезател, който притежава топчето и го владее може да иска тайм-аут, докато топчето е в игра. Когато топчето е извън игра/между головете, например/ и двата отбора могат да поискат тайм-аут.



5. Подаване/Пасове

След всяко започване на играта, топчето трябва да докосне поне две фигури, преди да напусне ръчката, от която е стартирала или възстановена играта.



6. Смяна

След всяка игра отборите могат да сменят страните на масата.



10.Ограничение във времето

За всяка ръчка има времеви ограничения- за 5-тата това са 10 секунди, а за всички останали /ръчката на вратаря и 2-ката се счита за една /по 15 секунди. При превишаване на времевите ограничения, докато топчето е на 3-ката то се връчва на 2-ката на опонента. При всяко друго превишаване на времето топчето отива на 5-цата на опонента.



Правилник на Честта

Джагите са забавни!
Уважавайте противника.
Ръкостискайте се с него (тях) преди и след игра.
Винаги проверявайте дали противника ви е готов преди всяко започване и подновяване на играта.

<<Готов?>>

Пълни Правила: <http://www.table-soccer.org/rules/documents/ITSFRulesBulgarian.pdf>

Referee Code: <http://www.table-soccer.org/itsf/documents/GBR%20-%20ITSF%20REFEREE%20CODE.pdf>

Вече сте готови да
играете джаги

Приятна игра !



International Table Soccer Federation

3 Rue de Clermont

44000 NANTES

(France)

Phone: + 33 2 40 47 90 84

Email: info@table-soccer.org

Website: www.table-soccer.org