

Jak správně nafouknout fotbalový míč a vybrat správnou velikost

Správně nafouknutý fotbalový míč je základ dobré hry. Ovlivňuje odskok, přesnost střely, životnost míče i pohodlí při hraní. Pokud míč nafouknete špatně, může dojít k deformaci nebo poškození švů. Podívejte se, jak postupovat správně.

1. Nechte nový míč aklimatizovat

Nový šitý fotbalový míč bývá po rozbalení vyfouknutý. Před prvním nafouknutím ho nechte alespoň 12 hodin v místnosti s teplotou nad 15 °C. To je důležité hlavně v zimě, kdy je materiál tuhý a citlivější na poškození.

2. Používejte správnou jehlu

Nejlepší volbou je kovová nafukovací jehla. Před použitím doporučujeme:

- navlhčit jehlu vodou nebo silikonovým olejem,
- zkontrolovat, že není ohnutá nebo poškozená,
- zasouvat ji jemně a bez síly.

Jehla musí do ventilku zajet celá. Hrubé zacházení může poškodit ventilek i vnitřní konstrukci míče.

3. Jaký tlak zvolit?

Každý sportovní míč má doporučený tlak, který bývá uvedený přímo na míči nebo v příbalovém letáku.

Doporučený tlak pro fotbalový míč

- první nafouknutí: cca 0,3 kg/cm²
- finální dohuštění: maximálně 0,6 kg/cm²

Po prvním nafouknutí nechte míč 12–24 hodin odpočinout a vytvarovat. Poté ho můžete dofouknout na finální tlak.

4. Nafukujte pomalu

Míč nafukujte postupně pomocí pumpičky nebo kompresoru s regulací tlaku. Pomalé huštění pomáhá:

- chránit švy,
- zachovat správný tvar,
- prodloužit životnost míče.

5. Jak poznáte přefouknutý míč?

Příliš nafouknutý míč poznáte snadno:

- švy vystupují ven,
- míč ztrácí kulatý tvar,
- materiál je tvrdý,

- švy mohou začít prskat.

Přefouknutí výrazně zkracuje životnost míče.

Péče o fotbalový míč

Aby si míč zachoval dobré herní vlastnosti co nejdéle:

- po každé hře ho očistěte,
- po hře na mokřém povrchu ho osušte savým hadrem,
- nechte ho vyschnout při pokojové teplotě nad 15 °C,
- neskladujte ho ve vlhku ani na přímém slunci.

Pravidelná péče pomáhá chránit materiál i švy.

Jak vybrat správnou velikost fotbalového míče

Velikost míče se vybírá podle věku hráče.

Velikost 5 – dospělí a mládež od 13 let

- kategorie U12+
- obvod 68–70 cm

Velikost 4 – děti 8 až 12 let

- kategorie U8–U12
- obvod 63,5–66 cm

Velikost 3 – děti do 8 let

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

Typy fotbalových míčů podle povrchu

Přírodní trávník a umělá tráva

Klasické fotbalové míče s univerzálním použitím a dobrou odolností.

Futsal a hala

Futsalové míče jsou menší, těžší a mají tlumený odskok pro lepší kontrolu.

Tvrdé povrchy (beton, asfalt, škvára)

Používají se odolnější míče z pevnějších materiálů, například s vyšším podílem gumy.