

HODEČI NOGOMET

Alternativna oblika rekreacije za
ljudi različnih starosti in
sposobnosti.

**HODEČI NOGOMET JE NAMENJEN VSEM,
KI SI ŽELIJO AKTIVNEGA
PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA.**





Komu je namenjen in kaj je hodeči nogomet?

Vsem, ki bi radi ohranjali aktivno življenje, kljub temu da leta ali kaj drugega postavljajo omejitve telesnim naporom.

Je alternativna oblika rekreacije za ljudi različnih starosti in sposobnosti.

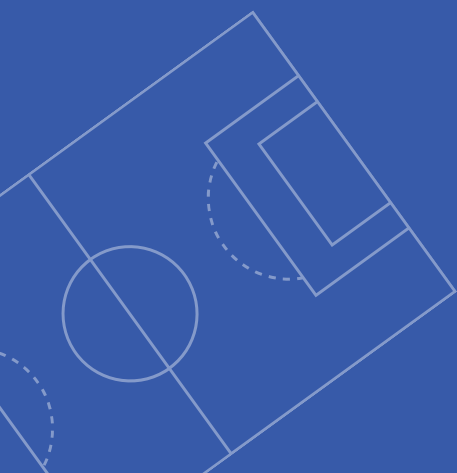
Vsem, ki cenijo druženje in aktivno preživljanje prostega časa.

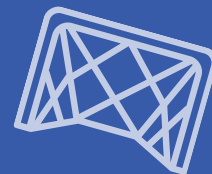
Vsem, ki se dolgočasijo in si želijo dinamičnega življenjskega sloga.

Vsem, ki si želijo tudi v zrelih letih ohranjati optimalno kondicijo.

Tistim, ki skrbijo za svoje zdravje in cenijo pozitivne učinke gibanja na telo.

Vsem ljudem dobre volje.





Hodeči nogomet se igra na zmanjšanem igrišču, prilagojen prostoru v katerem se izvaja. Izmere igrišča so odvisne od prostora, števila in želj udeležencev. Priporočljive mere so od od 26 m x 18 m do največ 40 m x 20 m).

Igrišče mora biti začrtano ali kako drugače označeno (s klobučki).

Velikost nogometnih vrat je 2 m x 1 m ali 1 m x 1 m ali z drugimi razpoložljivimi vrati (po dogovoru udeležencev).

Žoga



Hodeči nogomet v kategoriji se igra z žogo velikosti št. 4 (ali po dogovoru udeležencev).

Pravila igranja

Glede na velikost igrišča in sposobnosti se lahko igra prilagodi od 3:3 do 6:6.

V igri sodelujejo vsi igralci, brez vratarja.

Igra poteka v izključno v hoji, tek ni dovoljen (ena noga je vedno v stiku s podlago). Vsak tek se kaznuje s prostim udarcem za nasprotnika.

Začetni udarec se izvaja na sredini igrišča. Ob zadetku se igra nadaljuje od vrat s podajo.

Pri prostem strelu je nasprotnik najmanj 3 metre odmaknjen od točke izvajanja.

Pravilo prepovedanega položaja se ne uvede.

Vsi avti se izvajajo z nogo - žoga se zavodi v polje ali udari (podaja).

Kotov ne izvajamo, po treh zaporednih kotih se izvede kazenski udarec.

Kazenski udarec prilagodimo glede na velikost vrat - lahko se strelja iz vrat na vrata brez vratarja, ali na v naprej določeni razdalji od vrat.



Prepovedan je vsak kontakt z nasprotnikom, tako z rokami ali nogami. Žogo lahko vzamemo zgolj s stopali in udarcem po žogi oziroma blokiranjem in prestrezanjem udarca ali podaje.

Če gre žoga višje od bokov udeležencev, se kaznuje s prekrškom in žogo za nasprotnika.

Igralni čas



Skupni igralni čas je 2 x 15 minut (ali po dogovoru udeležencev).

Priprava

Vodja aktivnosti vse udeležence pred pričetkom igranja pripravi na aktivnost. Priprava vsebuje razgibavanje in aktivacija vseh večjih mišičnih skupin. Priprava na aktivnost je nizko intenzivna in enostavna.

Vloga vaditelja

Organizira vadbo in vodi pripravo na aktivnost.

Skrbi za nemoteno aktivnost in nadzoruje potek igre.

Vpliva na pozitivno vzdušje v skupini.



Prilagajanje pravil glede na udeležence

Pravila se lahko prilagajajo glede na fizično pripravljenost in potrebe udeležencev (na primer: čas igre, velikosti igralnega polja, velikosti vrat, druga pravila, kot so visoka žoga, kazenski strel in podobno).





Vzgajamo
Povezujemo
Navdihujemo



Fair play

Spodbujanje fair play-a in športnega duha med vsemi udeleženci. To vključuje tudi spoštovanje vseh ostalih deležnikov.

Varnost in oprema

Udeleženci morajo nositi ustrezno športno obutev, ki zagotavlja dober oprijem in podporo, da se zmanjša tveganje za zdrse in padce.

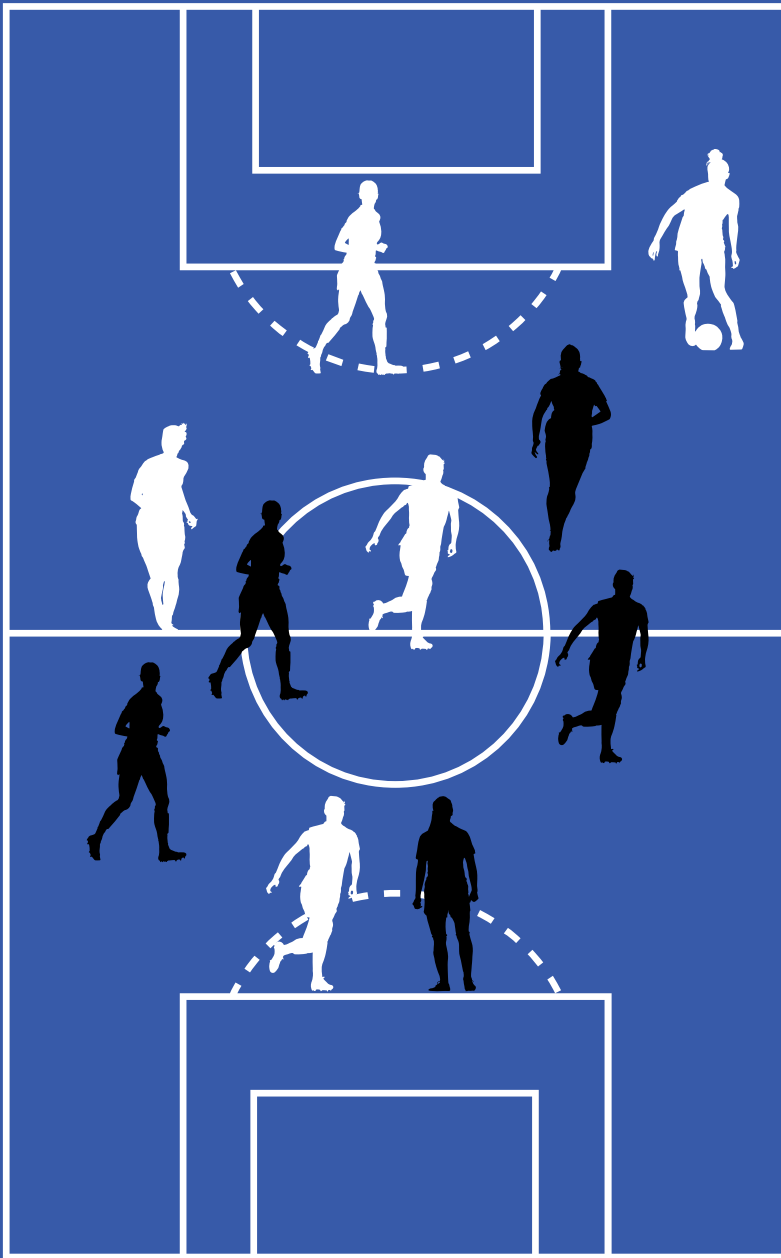
Priporoča se uporaba ščitnikov za golenice, zlasti za igralce, ki so bolj nagnjeni k poškodbam.

Organizator mora zagotoviti prisotnost prve pomoči na kraju dogodka za primer poškodb.

Vključevanje in dostopnost

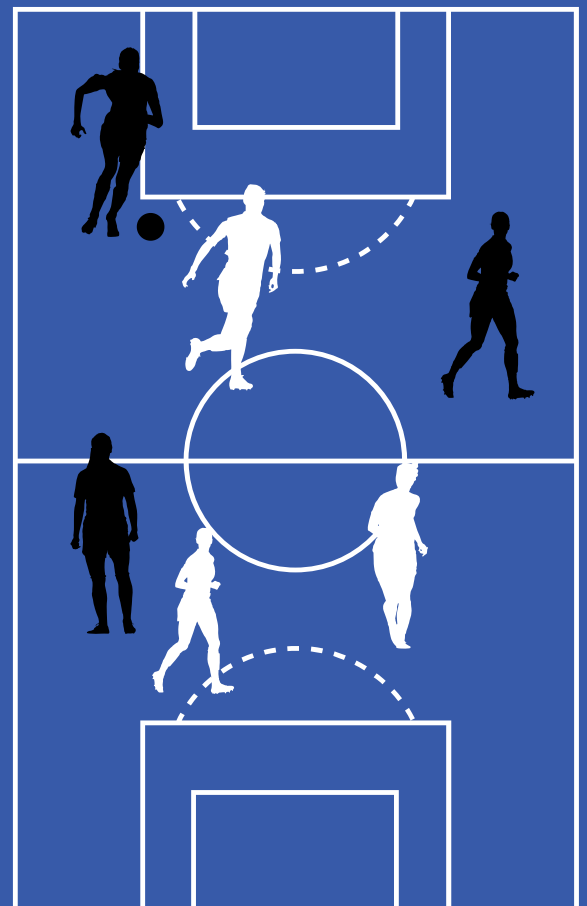
Zagotovitev, da so vse aktivnosti dostopne in vključujoče za osebe z različnimi stopnjami mobilnosti. To lahko vključuje prilagoditev igrišča ali opreme.





Primer: format 5 : 5

Velikost igrišča 40 m x 20 m



Primer: format 3 : 3

Velikost igrišča 26 m x 18 m

