



Obnovitev in povzetek igralnih formatov U7-U13 za sezono 2025/26

Posodobljene propozicije in priporočila za kategorije U7, U9, U11 in U13 s poudarkom na razvoju mladih igralcev in spodbujanju fair playa. Igralno okolje omogoča učno okolje, prilagojena pravila pa več zabave. Video je za lažjo uporabo prilagoditev za kategorijo U7 in U9 ter razumevanje določenih sprememb.

Povzetki ključnih pravil:

Splošna priporočila in novosti za vse starostne kategorije:

- **Razvoj pred rezultatom:** Tekmovanja nimajo rezultatskega značaja. Strelci in rezultati se ne beležijo, prav tako ne menjave igralcev. Prepovedano je objavljane rezultatov na klubskih kanalih, spletnih straneh in družbenih omrežjih.
- **Izobraževalna vloga trenerjev:** Trenerji imajo ključno vlogo pri izobraževanju igralcev o nogometni igri, pravilih igre in pravilih fair-playa.
- **Enakomerna porazdelitev igralnega časa:** Trenerji so dolžni enakomerno razporediti igralni čas med vse prijavljene igralce.

KATEGORIJA U7

- **Način igranja:** 3:3 brez vratarjev.
- **Igrišče:** Velikost 26 m x 18 m s štirimi vrati velikosti 2 m x 1 m (ali vrati iz drugih rekvizitov). **Več igrišč** za večjo vključenost igralcev.
- **Žoga:** Velikost št. 3 ali 4 (lahka).
- **Igralni čas:** Ni standardiziran, odvisno od turnirja (skupaj največ 50 minut)
- **Sistem tekmovanja:** Turnirski sistem.

Uporaba štirih vrat in igra brez vratarjev spodbuja večjo vključenost vseh igralcev in razvoj osnovnih motoričnih sposobnosti. Priporočljiva je priprava več igrišč za večjo vključenost igralcev. Pravilo dodatnega igralca se uvede pri rezultatski razliki 3 golov (za ekipo v zaostanku). Vodenje žoge iz kota ali avta za več dotikov in bolj tekočo igro (zadetek neposredno iz avta se ne prizna). Zadetek iz lastne (obrambne) polovice se ne prizna.

Najmanj osem (8) dni pred izvedbo turnirja pa je klub organizator dolžan vse klube oz. ekipe, ki na turnirju sodelujejo in MNZM, pisno (po e-pošti) obvestiti o kraju, dnevu in uri izvedbe turnirja.

V roku 24 ur po izvedbi turnirja mora organizator pisno (po e-pošti), na MNZM poslati skupinsko fotografijo ekip in podpisano izjavo o izvedbi turnirja.

KATEGORIJA U9 (in U8)

- **Način igranja:** 4:4 brez vratarjev in 5:5 z vratarjem (vzporedno na dveh igriščih – turnir 4 ekip – 4 igrišča)
- **Igrišče:** Za 4:4 je velikost 30 m x 20 m z vrati 2 m x 1 m. Za 5:5 je velikost 40 m x 25 m z vrati 5 m x 1.5 m (položena vrata ali označena z elastiko ali pregrado).
- **Žoga:** Velikost št. 4 (priporočljivo lahka).
- **Igralni čas:** 2 x 10 minut (menjava igrišč) – trajanje posamezne tekme je 20 minut, trajanje turnirja je 60 minut (3 x 20 min).
- **Sistem tekmovanja:** Turnirski sistem (4 ekipe).

Igra brez vratarjev na več vrat in z manjšim številom igralcev omogoča več dotikov z žogo in spodbuja individualni razvoj. Vključenost več igralcev hkrati v manjših formatih igre (9 igralcev hkrati). Igra na različnih igriščih v različnih razmerjih vpliva na kognitivni razvoj otrok. Pravilo dodatnega igralca se uporablja pri rezultatski razliki 3 golov. Vodenje žoge iz avta ali kota je dovoljeno. Pri udarcu od vrat ali vratarjevem vmetavanju žoga ne sme po zraku preiti sredine igrišča brez dotika igralca (kazen: indirektni prosti strel). S tem pravilom dovoljujemo ekipi in trenerjem, da igralce učijo igranja od vratarja, ki postopoma vpeljuje v igro. Ekipi v posesti dovolimo več časa za nemoteno prvo podajo in sprejem žoge ter prenos v igro. Spoštujemo in učimo igranja nogometa. Ta pravila so zasnovane za optimalen razvoj mladih nogometašev, saj omogočajo večjo vključenost, več dotikov z žogo in spodbujajo individualni ter kognitivni razvoj. Ključno je, da trenerji ostanejo pozitivni motivatorji in pedagogi, ki mlade igralce usmerjajo in animirajo, da vzljubijo šport! Ob doslednem upoštevanju pravil in prilagoditev lahko vplivamo na razvoj igralcev.

Turnirski sistem omogoča igralcem in trenerjem prilagajanja ekip in ustvarjanja primerne okolja za razvoj (homogene skupine in ekipe prilagojene razvojni stopnji igralcev). Z igranjem na dveh različnih igriščih na isti tekmi pa omogoča igralcem pridobivanje različnih igralnih situacij, ki se odvijajo v različnih igralnih formatih in zahtevah.

Izvajanje kornerja v igralnih formatih 3:3 ali 4:4 na 4 vrata

Korner se izvaja iz postavljenih žog na stičišču prečne in vzdolžne črte (sredina), kjer je igralcem dovoljeno žogo podati z nogo ali zavoditi v polje. S tem pridobijo igralci drugačno izkušnjo ter hitrejšo in večjo usmerjenost proti vratom. Prav tako spodbujamo pri obrambni ekipi hiter prehod in reakcijo na žogo ter prehode med fazami igre.

Izvajanje avta dovoljeno z vodenjem (U7 in U9)

Vodenje žoge iz avta namesto vmetavanja ima več prednosti, še posebej pri razvoju mladih nogometašev. Zakaj je vodenje žoge iz avta prednost in kaj prinaša k nogometni igri in razvoju mladih:

Igralci imajo več dotikov z žogo in izboljšujejo tehnične veščine. S tem, ko igralci žogo pri avtu podajo z nogo ali jo začnejo voditi, imajo več priložnosti za neposreden stik z žogo in vadijo vodenje in podajanje, kar izboljšuje koordinacijo med očmi in nogami ter splošno kontrolo žoge.

Povečanje vključenosti igralcev, saj ko se žoga pri avtu poda ali vodi, so vsi igralci, tako napadalci kot branilci, bolj aktivno vključeni v igro. Branilci se morajo postaviti in braniti vodenje žoge, napadalci pa se morajo ponuditi in najti prostor.

Manj prekinitev igre in več časa za aktivno igranje. Vmetavanja so pogosto vir napačnih izvedb ali napak, kar vodi do prekinitev igre. Vodenje žoge je za mlajše otroke enostavnejše za izvedbo, kar zmanjša število prekinitev in omogoča več neprekinjenega časa igre. Prav tako hitrejša izvedba avta ohranja dinamiko igre.

Najmanj osem (8) dni pred izvedbo turnirja pa je klub organizator dolžan vse klube oz. ekipe, ki na turnirju sodelujejo in MNZM, pisno (po e-pošti) obvestiti o kraju, dnevu in uri izvedbe turnirja.

V roku 24 ur po izvedbi turnirja mora organizator pisno (po e-pošti), na MNZM poslati skupinsko fotografijo ekip in podpisano izjavo o izvedbi turnirja.

KATEGORIJA U11 (in U10)

- **Način igranja:** 7:7 z vratarjem.
- **Igrišče:** Velikost 55 m x 35 m z vrati 5 m x 2 m.
- **Žoga:** Velikost št. 4
- **Igralni čas:** 2 x 30 minut.
- **Sistem tekmovanja:** Ligaški sistem (brez beleženja rezultatov).

Povečanje igralnega časa omogoča postopno prilagajanje in prehode v starejše kategorije. Standardizirano igrišče omogoča enotne pogoje. Podaja od vratarja preko polovice igrišča ni dovoljena (kazen: indirektni prosti strel). Ekipi v posesti dovolimo več časa za nemoteno prvo podajo in sprejem žoge ter prenos v igro. Spoštujemo in učimo igranja nogometa. Avt se izvaja z roko.

KATEGORIJA U13 (in U12)

- **Način igranja:** 9:9 z vratarjem.
- **Igrišče:** Velikost 65 m x 55 m z vrati 5 m x 2 m.
- **Žoga:** Velikost št. 5.
- **Igralni čas:** 2 x 35 minut.
- **Sistem tekmovanja:** Ligaški sistem (brez tabel).

Vloga sodnika: tekmo nadzoruje sodnik ali oseba, ki jo določi vodja tekmovanja/gostitelj. Če sodnikov ni, vlogo sodnika prevzameta oba trenerja. Pravilo prepovedanega položaja (ofsajd) se upošteva, razen pri nadaljevanju igre (udarci od vrat, iz kota, vmetavanje avta).

Te spremembe so pomemben korak k izboljšanju razvoja mladih nogometašev. Verjamemo, da bodo pripomogle k še večjemu uživanju v igri in boljšemu učenju nogometnih veščin!

Video napotki U7 in U9 novih igralnih formatov - <https://vimeo.com/1103470228/78953c53b4>

VLOGA TRENERJA V MLAJŠIH KATEGORIJAH (<https://vimeo.com/1103465935/c61fdcad07>)

Vloga trenerja na tekmi je zagotoviti nemoteno igro, spodbujati spoštovanje pravil in fair-playa ter igralcem omogočiti, da samostojno rešujejo situacije na igrišču, brez vodenja na vsakem koraku.

Trenerji skrbijo za vključenost vseh igralcev, zagotavljajo varno okolje za razvoj in z vzorom učijo spoštovanje vseh akterjev in pravil. Vedno so pozitivni motivatorji, predvsem pa pedagogi, ki usmerjajo in animirajo otroke, da vzljubijo šport.

Trenerji igralce pohvalijo za dobro opravljene in rešene situacije, namesto grajanja pri napakah.

Igralce spodbujajo in jih menjujejo na različnih igralnih mestih ter s tem ponujajo nove izkušnje razumevanje igre, kar vodi v celostni (dolgoročni) razvoj.

V teh starosti je učenje individualne taktike ključno (in je pred moštveno) - ta vodi otrokov individualni razvoj in boljše razumevanje igre.

Delo trenerja se izvaja na treningih, kjer igralci pridobivajo nova znanja in veščine. Tekme in turnirji pa so priložnost za preverjanje prenosa pridobljenega znanja v igralno situacijo in za opazovanje, kako igralci uporabljajo naučeno v praksi.

S tem pristopom gradimo samostojne, razmišljujoče in samozavestne nogometaše!

Starši in spremljevalci pa ne prevzemajo vloge trenerjem in dovolijo otrokom, da se razvijajo v okolju, ki je primerno razvojno stopnji in zmožnostim igralcem.

Domen Majcen, l.r.
Vodja tekmovanj MNZM