

OBJAVE ZA IGRALNE FORMATE ZA SPLETNE STRANI IN SOCIALNA OMREŽJA

- vrstni red objav ni določen. Objavlja se v poljubnem zaporedju. Predlagamo pa da se najprej objavi celoten posnetek, šele nato se deli na manjše dele in objave po segmentih. Vsekakor pa se dovoli avtonomija kdo bo objavil kaj in kdaj ter katere posnetke bo uporabil in vsebino. Dokument je v pomoč pri ustvarjanju vsebin, ki si jih sami prilagodite.

Objava 1 – POSNETEK Z VSEM

Video: <https://vimeo.com/1103470228/78953c53b4>

Tekst:

Video napotki U7 in U9 novih igralnih formatov

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.

Po kategorijah:

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.

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).

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). Avt se izvaja z roko.

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 prevzmeta 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 v Sloveniji. Verjamemo, da bodo pripomogle k še večjemu uživanju v igri in boljšemu učenju nogometnih veščin!

Objava 2 – VEZANO NA U7

Video: <https://vimeo.com/1103480293/72acf973ba>
<https://vimeo.com/1103464769/5863a648d7>

Tekst:

U7 – priporočilo o dodatnih igriščih

- **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.

Priporočamo vam, da v duhu razvoja mladih nogometašev poskrbite za postavitev dodatnih igrišč, kar bo omogočilo še večjo vključenost vseh igralcev v igro!

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.

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!

Objava 3 – VLOGA TRENERJA (TUDI ZA OSTALE OBJAVE, NE SAMO ZA IGRALNE FORMATE)

Video: <https://vimeo.com/1103465935/c61fdcad07>

Tekst:

VLOGA TRENERJA V MLAJŠIH KATEGORIJAH

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.

Objava 4 - VEZANO NA U7

Video: <https://vimeo.com/1103466666/d4d785dc09>

Tekst:

Igralni formati 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.
- **Vrata:** Širine 2 m in 2 m od stičišča prečne in vzdolžne črte.
- **Izvajanje kota in avta** je dovoljeno z vodenjem, saj s tem pomembno povečujemo celoten aktivni igralni čas, povečujemo dinamiko in večjo vključenost igralcev v igro. Igralci imajo zaradi tega večje število dotikov in igralnih situacij, ki vodijo njihov individualni tehnično taktični razvoj.
- **Izvajanje kota** na točki, ki je označena z barvnim stožcem, in sicer na stičišču sredinske in vzdolžne črte (sredine). Izvajalec lahko poda žogo soigralcu z nogo ali sam prične z vodenjem žoge v polje.

Objava 4 – PRAVILA NOVOSTI IN PRILAGODITVE

Video: <https://vimeo.com/1103467403/033359b7e5>

Tekst:

Pravila U7 in U9

- **Pravilo dodatnega igralca:** Dodatnega igralca trener vključi ob zaostanku treh zadetkov. S tem zagotovi dražljaje, ki ga tekma predstavlja za vse udeležence primernejši. Ekipa, ki vodi ima nekoliko

težjo nalogo, ekipa ki zaostaja pa olajševalno okoliščino. **To ima pozitiven vpliv za vse igralce** in na njihov razvoj ter preprečuje negativne vplive prevelikih rezultatskih razlik.

- **Udarci od vrat:** Pri udarcu od vrat (in vratarjevem vmetavanju) žoga ne sme po zraku preiti sredine igrišča brez predhodnega dotika igralca. V nasprotnem primeru sledi indirektni prosti strel.
- **Gol avt:** ob gola avtu ali zadetku se nasprotna ekipa vrača na svojo polovico do prvega dotika z žogo.
- **Avt in kot:** Avt se izvaja z nogo, z vodenjem ali podajo.
- **Izvajanje kota:** Pri kategoriji U9 (5:5) se udarec iz kota izvaja na stičišču prečne in vzdolžne črte. Izvajalec lahko poda žogo soigralcu z nogo ali sam prične z vodenjem žoge v polje. Za igro 4:4 in 3:3 se udarec iz kota izvaja na stičišču prečne in vzdolžne črte (sredina). Udarec se izvaja tako, da izvajalec poda žogo soigralcu z nogo ali sam prične z vodenjem žoge v polje.
- **Zadetek (iz lastne polovice):** V igri 3:3 in 4:4 (na 4 vrata) zadetek velja samo, če je dosežen na nasprotnikovi polovici.

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.

Objava 5 – PRAVILO DODATNE IGRALEC

Video: <https://vimeo.com/1103468066/893251a678>

Tekst:

DODATNI IGRALEC V IGRI ZA BOLJ ENAKOVREDNO OKOLJE

Pravilo dodatnega igralca se uporablja, ko na tekmi pride do rezultatske razlike treh zadetkov. V takšnem primeru se v igro lahko doda dodaten igralec ekipi, ki je v rezultatskem zaostanku. Dodaten igralec ostane v igri, dokler se rezultat ne izenači. Ko je rezultat izenačen, se številčno razmerje igralcev med ekipama ponovno vzpostavi oziroma izenači (na primer, v kategoriji U7 se vrne na razmerje 3:3)

Objava 6 – PRAVILO GOLA AVTA

Video: <https://vimeo.com/1103469191/675c2043f8>

<https://vimeo.com/1103469603/d95bd56392>

Tekst:

VRAČANJE NA LASTNO POLOVICO (GOL AVT)

Gol avt: ob gola avtu ali zadetku se nasprotna ekipa vrača na svojo polovico do prvega dotika z žogo. **Udarci od vrat:** Pri udarcu od vrat (in vratarjevem vmetavanju) žoga ne sme po zraku preiti sredine igrišča brez predhodnega dotika igralca. V nasprotnem primeru sledi indirektni prosti strel.

S temi pravili 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. Spoštujmo in učimo igranja nogometa.

Avt in kot: Avt se izvaja z nogo, z vodenjem ali podajo. Udarec iz kota se izvaja na stičišču prečne in vzdolžne črte. Zadelek direktno iz avta ne velja (potreben je dodaten dotik igralca). Igra zaradi pravila postane hitrejša, igralci pa imajo možnosti pridobiti več različnih igralnih izkušenj.

Objava 7 - VEZANO NA U8 IN U9

Video: <https://vimeo.com/1103467056/1c44950c31>

Tekst:

Igralni format U9

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 igralce hkrati). Igra na različnih igriščih v različnih razmerjih vpliva na kognitivni razvoj otrok.

Pravilo dodatnega igralca se uporablja pri rezultatski razliki 3 zadetkov in omogoča bolj enakovredne tekme.

Vodenje žoge iz avta ali kota je dovoljeno in prispeva k manj napakam in nekontroliranim podajam, ki se dogajajo pri izvajanju. Pri udarcu od vrat ali vratarjevem vmetavanju žoga ne sme po zraku preiti sredine igrišča brez dotika

igralca (kazen: indirektni prosti strel), kar postopoma vpeljuje igralce v nogometno igro.

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.

Objava 8 – VEZANO NA IZVAJANJE KOTA NA 4 VRATA

Video: <https://vimeo.com/1103469845/76b3d71859>

Tekst:

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 ного 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.

Objava 8 - VEZANO NA IZVAJANJE KOTA NA 4 VRATA

Video: <https://vimeo.com/1103471943/4f083b88a4>

Tekst:

Izvajanje gol avta U7 in U9 (na štiri vrata)

Pri nogometu mladih, kjer se igra 3:3 in 4:4, se izvajanje udarca od vrat (gol-avta) razlikuje od standardnega nogometa.

Pri igri 3:3 (U7):

- Udarec od vrat se izvaja izpred malih vrat.
- Izvajalec lahko poda žogo soigralcu z ного ali sam prične z vodenjem žoge v polje.
- Ker v tej kategoriji ni vratarjev, se gol-avt ne sme izvajati z roko.
- Po prejemu zadetku se igra nadaljuje izpred vrat z vodenjem žoge ali s podajo po tleh.
- Vsi igralci ekipe v napadu se morajo po doseženem zadetku ali v primeru gol-avta vrniti na svojo polovico. Nasprotnik mora začeti z igro izpred svojih vrat, z vodenjem žoge ali podajo po tleh.

Pri igri 4:4 (U9):

- Udarec od vrat se izvaja z nogo s podajo ali vodenjem žoge v polje.
- Vsi igralci ekipe v napadu se morajo po doseženem zadetku ali v primeru gol-avta vrniti na svojo polovico. Začnejo lahko z napadanjem žoge ob izvedeni prvi podaji.
- Igra po prejetem zadetku se prične z začetnim udarcem ali vodenjem žoge od svojih vrat.

Pomembno je, da se pri teh mlajših kategorijah poudarja razvoj in razumevanja igre, zato so pravila prilagojena, da spodbujajo več dotikov z žogo in aktivno sodelovanje vseh igralcev.

Objava 9 – IZVAJANJE Z VODENJEM

Video: <https://vimeo.com/1103469603/d95bd56392>

Tekst:

Izvajanje 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.