



HODEČI NOGOMET AKTIVEN ZA ŽIVLJENJE

KOMU JE NAMENJEN?

VSEM, KI SI ŽELIJO AKTIVNEGA ŽIVLJENJA PA JIM TELESNE SPOSOBNOSTI ZARADI LET NE DOPUŠČAJO MAKSIMALNIH NAPOROV

VSEM, KI SI ŽELIJO DRUŽENJA IN AKTIVNEGA PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA

VSEM, KI JIM JE DOLGČAS IN JIM DINAMIKA V ŽIVLJENJU VELIKO POMENI

TISTIM, KI ŽELIJO TUDI NA ZRELA LETA SKRBETI ZA OPTIMALNO KONDICIJO

TISTIM, KI ŽELIJO OHRANITI ZDRAVJE IN OBČUTITI POZITIVEN UČINEK GIBANJA NA TELO

VSEM LJUDEM DOBRE VOLJE

NAMENJEN JE PREDVSEM DRUŽENJU IN GIBANJU BREZ PRITISKOV REZULTATA ALI ŠPORTNEMU STRESU



GRASSROOTS
PROGRAMME



HODEČI NOGOMET – WALKING FOOTBALL

Propozicije igranja

1. Hodeči nogomet se igra po prirejenih pravilih nogometne igre z žogo velikosti primerni podlagi. Lahko je žoga št. 4, št5 ali dvoranska žoga.
2. Število igralcev je stvar dogovora sodelujočih. Igralcev naj bo toliko, da bodo z lahkoto pokrili celotno igrišče s hojo. Lahko igramo z vratarjem ali na mini vrata brez vratarja. Kot primer navedimo igrišče 20 x 40 metrov, kjer v eni ekipi nastopi 6 igralcev in vratar.
3. Če igramo na mala vrata 2 x 1 meter brez vratarjev so polju štirje ali pet igralcev. Po želji se lahko ekipe dogovorijo za več ali manj igralcev ter temu primerno prilagodijo dolžino igrišča. Za igro 5:5 ali 4:4 označimo igrišče, ki je dolgo 30 x 15 metrov. Menjave so poljubne in med igro. Istočasno vstopi in zapusti igrišče igralec iste ekipe. Največje priporočeno število igralcev v eni ekipi je takšno, da imamo vsaj eno rezervo za menjave v vsaki ekipi.
4. Dovoljeno je hoditi in ni dovoljeno teči. Potreben je stalen kontakt s podlago brez faze leta. Vsak tek se kaznuje z prostim strelom za nasprotnika, če je v situaciji na terenu to prednost za nasprotno ekipo. Vsi prosti streli so indirektni.
5. Igralec, ki prekrši pravilo hoje ter ni v posesti žoge je izključen za eno minuto in se ponovno vključi v igro. V dogovoru z sodelujočimi se to pravilo prilagodi želji sodelujočih.
6. Prepovedan je vsak kontakt s silino z nasprotnikom tako z zgornjim delom telesa, rokami, kakor tudi z nogami. Dovoljen je le dotik kjer nasprotnika ne odrivamo, se vanj ne zaletavamo ali porivamo. Žogo lahko napademo in vzamemo samo s stopali in udarcem po žogi oziroma blokiranjem podaje ali strela ne pa z odnavanjem.
7. Prepovedani so drseči štarti, če je kdo še vedno sposoben takšnih aktivnosti. Če je igralec zaradi kakršnegakoli razloga v ležečem položaju se smatra, da je zunaj igre in ne sme poizkušati brcniti ali blokirati žoge.
8. Prepovedane so visoke žoge in igra z glavo. Za visoko žogo ocenimo tisto, s katero bi lahko udarili žogo z glavo ali jo ustavili na prsi.
9. Prosti streli ob kršenju pravil so vsi indirektni in zadetek direktno iz prostega strela tako ne velja. Nasprotnik mora biti ob prostem strelu oddaljen najmanj 3 metre.
10. Stranski avt se izvaja z nogo. Žoga je pri tej izvedbi na črti ali izven polja.
11. Kotov ne izvajamo ampak po treh zaporednih kotih izvedemo kazenski strel iz prostora pred vrati ekipe, ki strelja kazenski strel v mini nogometu in iz sedmih metrov pri malem nogometu. Pri malem nogometu je dovoljen strel na vrata v višini bokov vratarja
12. Ob doseženem zadetku se igra prične na sredini. V igri mini nogometu brez vratarjev pa se lahko dogovorimo, da igralci, ki so dosegli zadetek preidejo sredino, nasprotna ekipa pa prične z igro izpred svojega gola. Tudi prekinitve kot sta kot in gol aut izvajamo s podajo izpred gola ali z vodenjem žoge v igro. Ob izvajanju mora biti nasprotnik vsaj 3 metre oddaljen od izvajalca.
13. Če se tako dogovorijo udeleženci in imajo to možnost se lahko igra tudi na odboj brez prekinitev.
14. Hodeči nogomet je rekreativna oblika igranja in čas igranja določijo udeleženci sami. Niso potrebni polčasi in odmori, priporočen čas igranja z menjavami pa je 45 minut.
15. Za vse ostale nejasnosti so zadolženi vsi udeleženci igre ob upoštevanju osnovnih nogometnih pravil igre nogometu, ki zahteva brcanje žoge z nogami in prepoved dotika žoge z rokami



GRASSROOTS
PROGRAMME

