



**Specialna olimpiada**

*Slovenije*

*Samova 9, 1000 Ljubljana, Slovenija*

## **ELEMENTI NOGOMETA**



Individualni elementi nogometa so namenjeni športnikom na nižji ravni motoričnih sposobnosti in niso namenjeni športnikom, ki se že lahko vključijo v igro nogometa.

Prav tako so elementi nogometa namenjeni športnikom začetnikom, ki šele začenjajo osvajati spretnosti vodenja in udarjanja nogometne žoge, kakor tudi športnikom, ki pri svojem gibanju uporabljajo različne invalidske pripomočke.

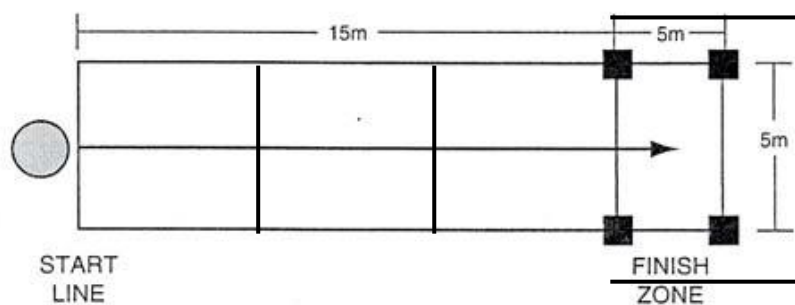
Individualne elemente nogometa predstavljajo tri med seboj ločene aktivnosti:

- vodenje nogometne žoge,
- udarjanje nogometne žoge na gol z določene razdalje,
- tek in udarjanje žoge v različno postavljene cilje.

Rezultat športnika dobimo tako, da seštejemo točke dobljene pri vseh treh opravljenih aktivnostih. Na osnovi skupnega seštevka točk enkratne ponovitve vseh treh aktivnosti se športnike razvrsti v tekmovalne skupine. V finalu športniki vsako aktivnost izvedejo dvakrat. Skupni seštevke točk iz dveh ponovitev pomeni končni rezultat športnika.

## OPIS POSAMEZNIH AKTIVNOSTI

### 1. VODENJE ŽOGE



#### Pripomočki

Žoge velikosti 5 ali 4, trak ali kreda, štiri veliki stožci za označitev ciljnega prostora.

#### Opis naloge

Tekmovalec na znak prične z vodenjem žoge od startnega mesta. Tekmovalec vodi žogo naravnost do ciljnega prostora, ki je od startne črte oddaljen 15m. Pri tem prečka 3 cone, ki si sledijo na vsakih 5 m. Tekmovalec vodi žogo tako, da jo lahko v vsakem trenutku tudi zaustavi. Znotraj vsake cone mora tekmovalec med vodenjem žoge narediti vsaj eden dotik. Ciljno polje mora biti označeno s stožci, kredo ali samolepilnimi trakovi.

Tekmovalec mora biti ves čas vodenja žoge od starta do ciljnega prostora v prostoru, označenem za izvajanje naloge. V primeru, da tekmovalec ne uspe zaustaviti žogo znotraj ciljnega prostora, mora po njo in jo voditi nazaj v ciljni prostor, vendar ne dlje od 2 m od ciljne črte, kjer mu sodniki-asistenti namestijo drugo žogo.

Ura se ustavi, ko igralec žogo ustavi kjerkoli znotraj ciljnega prostora, velikega 5x5 m.

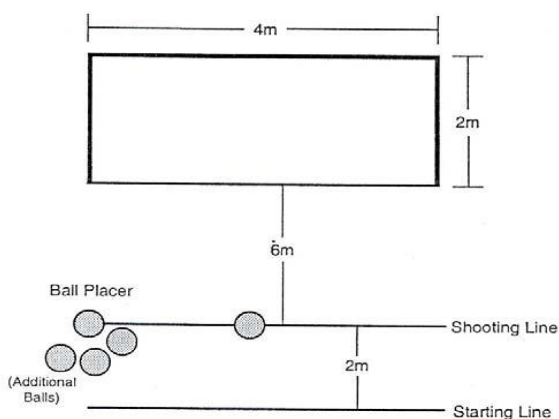
#### Točkovanje

Čas vodenja žoge (v sekundah) se spremeni v točke, kot je prikazano v spodnji tabeli. Vsakič, ko tekmovalcu žoga uide prek stranske linije igralnega prostora, ne naredi dotika v vsaki coni ali če se igralec z roko dotakne žoge, se igralcu od skupnega dosežka opravljene naloge odšteje 5 točk. V primeru, ko žoga igralcu uide prek stranske linije igralnega prostora, sodniki-asistenti nemudoma namestijo drugo žogo v center označenega polja na mestu, kjer je žoga prešla stransko linijo igralnega prostora. Prav tako se tekmovalcu odšteje 5 točk, če ne zaustavi žoge znotraj ciljnega prostora.

### Lestvica točkovanja:

Čas vodenja ( v sekundah)	Točke
5-10	60
10,1-15	55
15,1-20	50
20,1-25	45
25,1-30	40
30,1-35	35
35,1-40	30
40,1-45	25
45,1-50	20
50,1-55	15
55,1 in več	10

### 2. UDARJANJE ŽOGE (STRELJANJE) NA GOL



### Pripomočki

Žoge velikosti 5 ali 4, trak ali kreda, 4x2 m velik gol z mrežo.

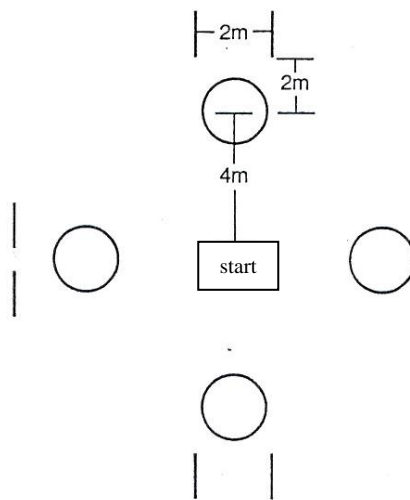
### Opis naloge

Tekmovalec na znak sodnika starta s startne črte (STARTING LINE) in se giblje (teče ali hodi) proti žogi, ki je na črti za udarjanje (streljanje) (SHOOTING LINE), ki je 6 metrov oddaljena od gola. S te črte tekmovalec strelja proti голу. Tekmovalec lahko udari žogo le enkrat in se po vsakem udarcu vrača nazaj za startno črto. Asistenti sodnikov medtem na črto za udarec pripravijo naslednjo žogo. Tekmovalec ima na razpolago 5 udarcev. Za izvedbo naloge ima na razpolago dve minuti. Tekmovalec je nalogo opravil, ko se po udarcu pete žoge vrne nazaj na startno črto.

### Točkovanje

Vsak zadetek šteje 10 točk.

### 3. TEK IN UDARJANJE ŽOGE V RAZLIČNO POSTAVLJENE CILJE



### Pripomočki

4 žoge velikosti 4 ali 5, kreda, samolepilni trak, stožci ali primerne palice za označitev »vrat«. 4 metre od središčne startne črte (START) se v vseh štirih smereh nahajajo žoge, ki so od posameznih vrat oddaljene 2 metra. Širina postavljenih vrat je 2 metra.

### Opis naloge

Tekmovalec na sodnikov znak starta izza sredinske startne črte ter steče (hodi) do katerikoli žoge in jo udari proti vratom. Po udarcu žoge se mu ni potrebno vračati nazaj do startne črte pač pa poljubno sam izbira vrstni red udarcev. Ko udari proti vratom zadnjo žogo, se mora vrniti nazaj na sredinsko startno črto, ki jo predstavlja kvadrat 50x50 cm. S tem, ko tekmovalec preide startno črto in stopi v notranjost kvadrata, je naloga opravljena in takrat se tudi zaustavi čas.

### Točkovanje

Čas teka in udarjanja (v sekundah), ki ga tekmovalec porabi, se spremeni v točke, kot je prikazano v spodnji tabeli. 5 dodatnih točk je tekmovalcu dodeljenih za vsako žogo, ki gre skozi vrata.

Skupni rezultat naloge torej predstavlja seštevek točk, ki jih je tekmovalec dobil po pretvorbi doseženega časa, in števila točk, ki jih je dobil z vsakim uspešnim zadetkom v okvir vrat.

**Lestvica točkovanja:**

<b>Dosežen čas izvajanja naloge</b>	<b>Točke</b>
11-15	50
15,1-20	45
20,1-25	40
25,1-30	35
30,1-35	30
35,1-40	25
40,1-45	20
45,1-50	15
50,1-55	10
55,1 in več	5