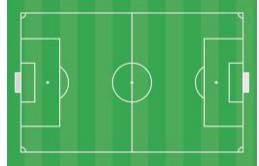


NOGOMET

Tjelesna i zdravstvena kultura
Ožujak 2020. - nastava na daljinu



Ukratko o pravilima

- ▶ Nogomet je olimpijski sport s loptom u kojem igraju dvije protivničke ekipe (u svakoj po 10 igrača + golman) na pravokutnom terenu, dimenzija od 90 do 120 m dužine i od 45 do 90 m širine.
- ▶ Teren za igru podijeljen je na dvije polovice središnjom crtom, koja se proteže do sredine dviju uzdužnih crta.
- ▶ Središnja točka obilježena je u sredini središnje crte. Oko ove točke opisuje se kružnica polumjera 9,15 m.
- ▶ Vratarev prostor su dvije crte ucrtane pod pravim kutem na poprečnu crtu, 5,5 m od unutarnje strane svake vratnice. Ove se crte protežu unutar terena za igru u dužini od 5,5 m i spajaju se s crtom usporednom s poprečnom crtom. Vratar jedini može igrati rukom, unutar svog prostora.
- ▶ Kazneni prostor su dvije crte ucrtane pod pravim kutem na poprečnu crtu, 16,5 m od unutarnje strane svake vratnice. Ove se crte protežu unutar terena za igru u dužini od 16,5 m i spajaju se s crtom usporednom s poprečnom crtom.
- ▶ Unutar svakog kaznenog prostora, 11 m od sredine poprečne crte između vratnica, pod pravim kutem, obilježava se točka za izvođenje kaznenog udarca. Od svake točke za izvođenje kaznenog udarca obilježava se luk izvan kaznenog prostora polumjera 9,15 m.

- ▶ Kutni luk obilježen je četvrtinom kružnice polumjera 1 m kojoj središte predstavlja kutna zastavica. Ucrtava se na terenu za igru, kod svake kutne zastavice (korner).
- ▶ Vrata (gol) se moraju postaviti na sredinu svake poprečne crte. Udaljenost između stupova je 7,32 m, a udaljenost od donjeg ruba grede do tla iznosi 2,44 m.
- ▶ Lopta mora biti okrugla, opsega od 68 cm do 70 cm i mase između 410 g i 450 g.
- ▶ Obaveznu opremu igrača čine: majice s rukavima, kratke hlačice, čarape, kostobrani i nogometna obuća. Vratari smiju nositi i donji dio trenirke.
- ▶ Dvije momčadi moraju nositi boje koje se razlikuju međusobno, ali i koje ih razlikuju od sudačkog tima. Svaki vratar mora nositi boje koje ga razlikuju od drugih igrača te sudačkog tima.
- ▶ Svaku utakmicu nadzire sudac, koji ima pune ovlasti provoditi Pravila nogometne igre vezana za utakmicu. Odluke suca o činjenicama vezanima za igru, uključujući i odluku o postizanju pogotka te konačnom ishodu utakmice, konačne su.
- ▶ Odluke suca, kao i svih drugih članova sudačkog tima, uvijek se moraju poštovati. Obavezna oprema suca: zviždaljka(e), sat(ovi), crveni i žuti kartoni, bilježnica.
- ▶ Sudac ima ovlasti poduzeti disciplinske mjere od trenutka kada uđe na teren. Žuti karton označava opomenu, a crveni karton označava isključenje.

- ▶ Sudac, pomoćni suci, četvrti sudac, dodatni pomoćni suci i pričuvni pomoćni sudac, smatraju se članovima sudačkog tima „na terenu“.
- ▶ Sudac se oglašava zviždaljkom i pokretima rukom, a pomoćni suci zastavicama.
- ▶ Utakmica se sastoji od dva jednakih vremenskih razdoblja u trajanju po 45 minuta. Odmor između ne može trajati duže od 15.
- ▶ Momčad koja pobijedi u bacanju novčića odlučuje na koja će vrata napadati u prvom poluvremenu, a njihov suparnik izvodi početni udarac. Momčad koja pobijedi u bacanju novčića izvodi početni udarac u drugom poluvremenu, u kojem se i mijenjaju strane.
- ▶ Momčad koja pretrpi prekršaj izvodi slobodni udarac (izravni ili neizravni) s mesta gdje se je dogodio ili jedanaesterac ako je prekršaj izboren u protivničkom kaznenom prostoru.
- ▶ Prekršaji za **izravni slobodni udarac**: udaranje, saplitanje, guranje, rušenje, držanje, košenje i pljuvanje protivnika, skakanje na protivnika te namjerno igranje rukom.
- ▶ Prekršaji za **neizravni slobodni udarac** su: „simuliranje“ – iznuđivanje prekršaja glumom, opasna igra (previsoko podignuto stopalo, igranje džonom, ali i preniska igra glavom), ometanje vratara pri ispuštanju lopte iz ruku itd.
- ▶ Sudac može opomenuti žutim ili isključiti crvenim kartonom bilo kojeg igrača na terenu ili zamjenu na klupi.

- ▶ Drugi žuti karton istome igraču donosi njegovo isključenje i mora odmah napustiti teren i tehnički prostor, a momčad do kraja utakmice ima igrača manje.
- ▶ Lopta je izvan igre kada: u cijelosti prijeđe poprečnu ili uzdužnu crtu, na tlu ili u zraku; sudac zaustavi igru.
- ▶ Lopta je u igri u bilo kojem drugom trenutku, uključujući i kada se odbije od bilo kojeg suca, stupa vrata, grede ili kopla kutne zastavice te ostane unutar terena za igru.
- ▶ Pogodak je postignut kada lopta u cijelosti prijeđe poprečnu crtu između stupova vrata i ispod grede, pod uvjetom da momčad koja postiže pogodak nije prekršila Pravila nogometne igre.
- ▶ Nakon što momčad postigne pogodak, suparnička momčad izvodi početni udarac.
- ▶ Pobjednik je momčad koja je postigla veći broj pogodaka. Ako obje momčadi ne postignu niti jedan pogodak ili postignu jednaki broj pogodaka, utakmica završava neriješeno.

Ne zaboravite pogledati i provjeriti znanje na:

<https://create.kahoot.it/share/nogomet/deef463a-e1fb-45e6-ae93-b723f21ee2fe>