

# EACL

EUROPSKA LIGA PRVAKA ZA OSOBE S INTELEKTUALNIM  
TEŠKOĆAMA (PWID)

Razvoj osnova za inkluziju u nogometu



Easy-to-Read  
Međunarodni nogometni  
priručnik za inkluziju



Co-funded by the  
European Union



FUNDACIÓ  
FC BARCELONA





Co-funded by the  
European Union



FUNDACIÓ  
FC BARCELONA



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i nemoraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Projekt European All are Champions League for PWID:  
Developing fundamentals for football inclusion

Br. 101134155



Ovaj je dokument licenciran pod Creative Commons licencom Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

## Dobro došli u Nogometni priručnik

---

Ovaj priručnik će vam pomoći u igranju nogometa.

Čini igru jednostavnom i zabavnom.

Nogomet je za sve!

Želimo da nam se pridružite i zabavite se igrajući.



# ZAŠTO IGRATI NOGOMET

---

## Igranje je zabavno

- Nogomet je zabavan način da ostanete aktivni



## Novi prijatelji

- Upoznat ćete nove ljude i steći prijateljstva



## Nove vještine

- Nogomet će vam pomoći da naučite timski rad, trčanje i šutiranje.



## Biti ćete zdravi

- Igranje nogometa pomoći će vam da ostanete u formi i osjećate se dobro

## NOGOMETNE LIGE

Postoje dvije lige u kojima možete igrati:

Natjecateljska liga



Happy League



## NATJECATELJSKA LIGA

---

- Ova liga je za igrače u dobi od 16 godina i starije.
- Igrat ćete na organiziraniji način i zabavljati se dok učite nove vještine.
- Redovito ćete trenirati i sudjelovati u turnirima.



## HAPPY LEAGUE

---

- Liga je za igrače u dobi od 9 godina i starije.
- Najvažnija je zabava, sigurnog igranja i stvaranja prijateljstava.
- Svi mogu sudjelovati, bez obzira na razinu vještine.
- Pravila su jednostavna, a svi dobivaju priliku igrati.
- Možete uzeti pauzu kad god vam zatreba.



# KAKO IGRATI

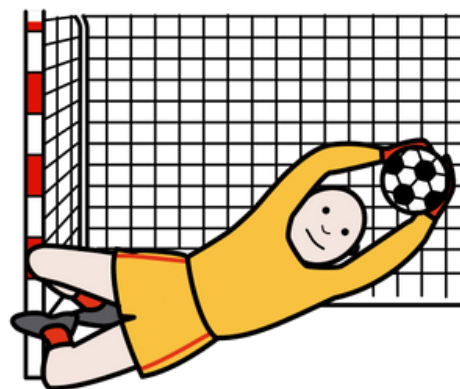
## Ekipe

- Dvije su ekipe.
- Svaki tim pokušava postići gol ubacivanjem lopte u mrežu drugog tima.



## Vratar

- Svaka ekipa ima vratara
- Vratar sprječava drugu momčad da postigne pogodak



## Timski rad

- Možete naučiti timski rad zajedno dodavajući loptu i postižući golove.
- Timski rad je vrlo važan u nogometu.



## Postizanje gola

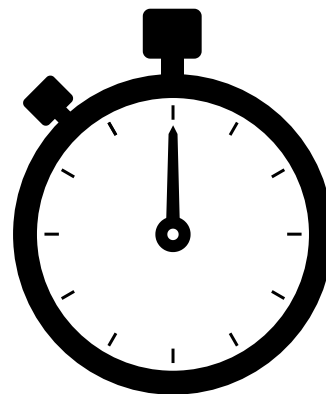
- Da biste postigli gol, trebate šutnuti loptu u mrežu protivničke momčadi. Svaki gol vrijedi jedan bod.



# KAKO IGRATI

## Trajanje utakmice

- Igra ima dva poluvremena. Svako poluvrijeme traje 20 minuta u Happy League i 30 minuta u Competitive League. Na pluvremenu je pauza.



## Jednostavna pravila

- Pravila su jednostavna kako bi ih svi razumjeli i zabavili se



## Bez presinga

- Naglasak je na zabavi, a ne na pobjedi.
- Važno je da uživate u igri, bez obzira na rezultat.



## Uzmite pauzu

- Možete uzeti pauze kad god se trebate odmoriti.
- Postoje i pauze za vodu



# KAKO SE PRIPREMITI

---

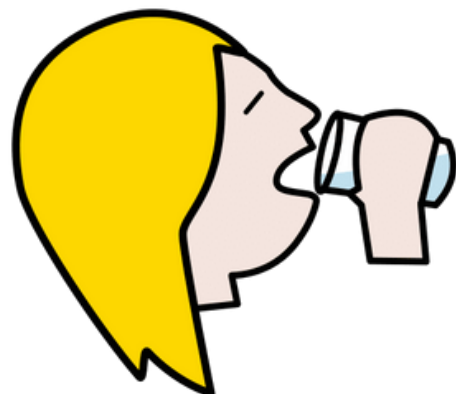
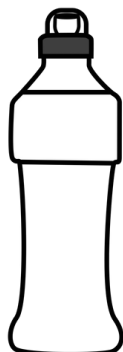
## Nosite udobnu odjeću

- Obujte kopačke i obucite majicu u bojama vašeg tima.
- Provjerite je li vam odjeća udobna kako biste se mogli lako kretati.



## Ponesite vodu

- Uvijek ponesite bocu vode.
- Pijenje vode vrlo je važno tijekom bavljenja sportom.



# KAKO SE PRIPREMITI

---

## Zagrijavanje

- Prije igre napravite nekoliko vježbi za zagrijavanje, poput istezanja i laganog trčanja. To pomaže vašem tijelu da se pripremi i sprječava ozljede.



## Slušajte trenera

- Vaš trener je tu da vam pomogne. Pažljivo slušajte i postavljajte pitanja ako nešto ne razumijete. Trener će vam objasniti pravila i pokazati kako igrati.



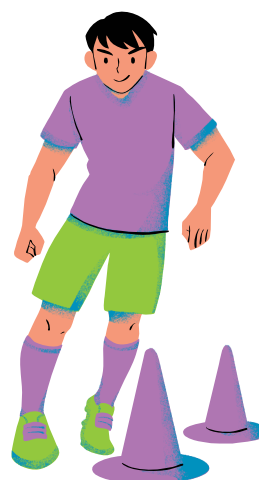
# TRENING

## Vježbanje driblinga

- Postavite loptu ispred stopala.



- Vodite loptu oko čunjeva kako biste vježbali kontrolu lopte.



- To će vam pomoći da pomičete loptu dok trčite.

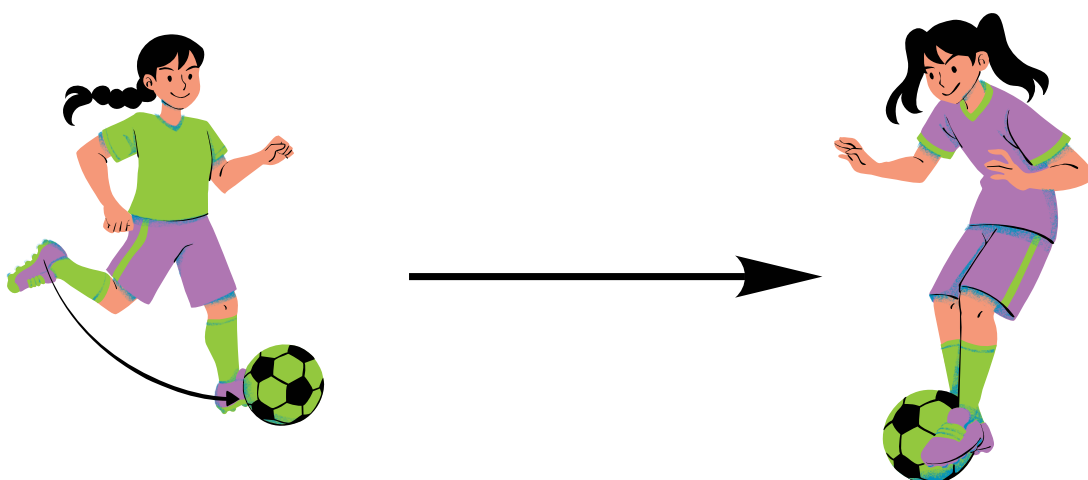


## TRENING

---

### Vježbe dodavanja

- Vježbajte dodavanje lopte suigraču.



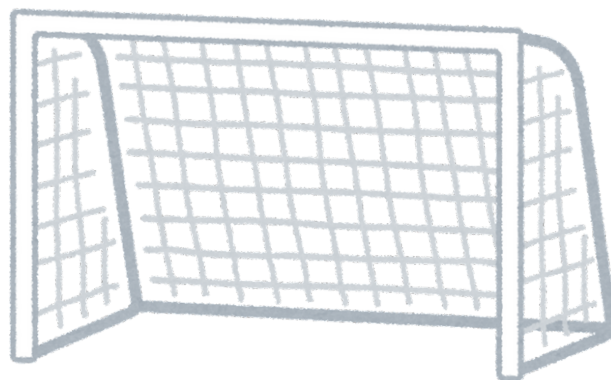
- Dodavanje je vrlo važno za timski rad.



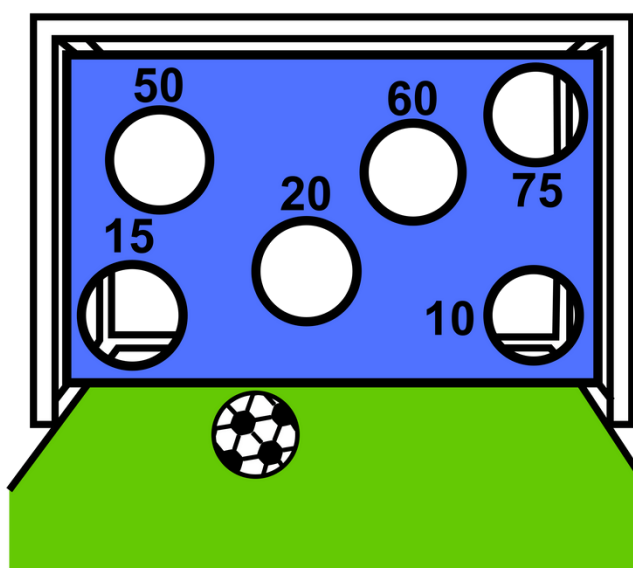
## TRENING

### Vježbe šutiranja

- Vježbajte šutiranje lopte u gol.



- Pokušajte ciljati različite dijelove gola kako biste postali bolji.



# TRENING

---

## Ekipne vježbe

- Igrajte male igre sa svojim suigračima.



- Radite zajedno. To će vam pomoći da naučite kako postati tim.



## OPREMA

---

Majica



Hlačice



Čarape



Kopačke



Kostobrani



Golmanske  
rukavice



Nogometna lopta



Torba



Boca vode



# NAJVAŽNIJA STVAR

---

## Zabavite se

- Nogomet je zabava
- Sprijateljite se
- Osjećajte se zdravo
- Nije bitno tko pobjeđuje ili gubi



## Podržite jedan drugoga

- Navijajte za svoje suigrače i slavite trud svih.
- Nogomet je timska igra.
- Podržite svoje suigrače!





**FUNDACIÓ**  
**FCBARCELONA**



puzzle





Co-funded by the  
European Union



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i nemoraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Projekt European All are Champions League for PwID: Developing fundamentals for football inclusion

Br. 101134155



Ovaj je dokument licenciran pod Creative Commons licencom Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)