



Komise mládeže PKFS

představuje projekt dovednostní soutěže



ABECEDA

FOTBALU



PARDUBICE 2014

Význam projektu

Problematika kvality osvojení herních činností jednotlivce je permanentním a přitom stále jedno z nejvýznamnějších témat tréninkového procesu nejmladších věkových kategorií. Tímto projektem chceme nabídnout mladým zájemcům o fotbal možnost ověřit si svoje dovednosti, odhalit svoje nedostatky a získat informace, jak na sobě dále pracovat. Chceme motivovat mladé hráče k individuální práci s míčem ve svém volném čase a současně přispět k propagaci mládežnického fotbalu v Pardubickém kraji.

Kategorie

U11 (starší přípravky).

U13 (mladší žáci).

U15 (starší žáci).

Disciplíny

1. Žonglování s míčem.
2. Slalom mezi tyčemi.
3. Přihrávka na přesnost do prostoru.
4. Střelba na cíl.

Termíny a systém soutěže

Do **31.03.2014** zašle klub na kontaktní e-mailovou adresu předběžný seznam hráčů, kteří mají zájem prověřit svoje schopnosti a zapojit se do projektu.

Do **05.05.2014** budou probíhat **klubová kola**, přičemž klub zašle na kontaktní e-mailovou adresu výkony přihlášených hráčů v jednotlivých disciplínách prostřednictvím vyplněného **výsledkového formuláře** v aplikaci Excel.

Do **12.05.2014** kluby obdrží vyhodnocení úspěšnosti svých hráčů a také informace o jménech všech finalistů (5 nejlepších hráčů ze všech přihlášených v každé věkové kategorii).

Finále soutěže proběhne v červnu 2014 v rámci programu finálového utkání Poháru hejtmána Pardubického kraje.

Ceny

Materiální vybavení pro vítěze ve všech kategoriích.

Plakety, medaile pro všechny finalisty.

Diplomy – fotbalová vysvědčení pro všechny účastníky.

Garant za KM a kontaktní e-mail

Ladislav Matras, mobil: 773 800 385

Kontaktní e-mail: L.Matras@seznam.cz

Disciplína č. 1: Žonglování s míčem

Pomůcky

Míč velikosti 4 pro kategorie U11, U13 a velikosti 5 pro kategorii U15; stopky

Popis disciplíny

Kategorie U11

Hráč si může zvolit, zda bude pracovat jednou nohou nebo hlavou. Pokud mu to jeho schopnosti dovolí, může způsob žonglování v průběhu pokusu změnit. Maximální doba trvání pokusu je **5 minut**.

Hodnocení

Počítají se dotyky s míčem za 5 minut nebo do určeného počtu chyb.

Zahájení pokusu se provádí nadhozením míče z rukou.

Míč může 8x spadnout na zem. Pokud míč spadne podeváté, pokus končí a hráči se započítává celkový počet dotyků.

Kategorie U13

Hráč si může vybrat, jestli bude pracovat pravou nebo levou nohou, ale nejvýše každý 10. dotyk s míčem musí zapojit slabší nohu anebo hlavu. Maximální doba trvání pokusu je **5 minut**.

Hodnocení:

Počítají se dotyky s míčem za 5 minut nebo do určeného počtu chyb.

Zahájení pokusu se provádí nadhozením míče z rukou.

Míč může 5x spadnout na zem. Pokud míč spadne pošesté, pokus končí a hráči se započítává celkový počet dotyků.

Kategorie U15

Hráč si může vybrat, jestli bude pracovat pravou nebo levou nohou, ale nejvýše každý 5. dotyk s míčem musí zapojit slabší nohu anebo hlavu. Maximální doba trvání pokusu je **5 minut**.

Hodnocení

Počítají se dotyky s míčem za 5 minut nebo do určeného počtu chyb.

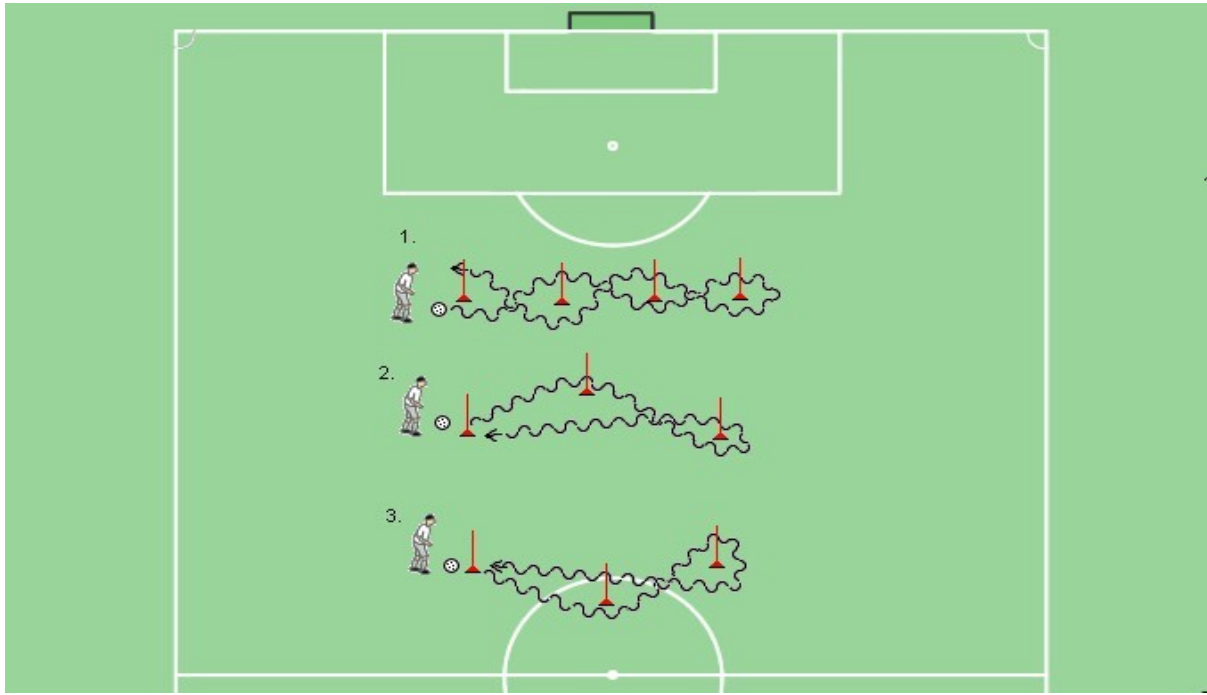
Zahájení pokusu se provádí nadhozením míče z rukou.

Míč může 3x spadnout na zem. Pokud míč spadne počtvrté, pokus končí a hráči se započítává celkový počet dotyků

Disciplína č. 2: Slalom mezi tyčemi

Pomůcky

Slalomové tyče (nebo kužely); míče velikosti 4 pro kategorie U11, U13 a velikosti 5 pro kategorii U15; stopky.



Popis stanovišť

1. vzdálenost mezi slalomovými tyčemi 1,5 m tj. 6 m na celý slalom.
2. vzdálenost mezi 1. a 3. slalomovou tyčí 6 m, vzdálenost mezi 1. a 2. resp. 2. a 3. slalomovou tyčí cca $4\frac{1}{4}$ m (rovnoramenný trojúhelník).
3. vzdálenost mezi 1. a 3. slalomovou tyčí 6 m, vzdálenost mezi 1. a 2. resp. 2. a 3. slalomovou tyčí cca $4\frac{1}{4}$ m (rovnoramenný trojúhelník).

Popis disciplíny

Kategorie U11, U13 a U15

Hráč s míčem stojící u první tyče slalomové dráhy na pokyn proběhne slalom, viz náčrtek, a pokus ukončí zašlápnutím míče opět u startovní tyče. Takto postupně vykoná slalom na všech třech stanovištích. Měří se čas provedení s přesností na setinu sekundy. Hráč má 2 pokusy na provedení každého slalomu; započítává se lepší výsledek.

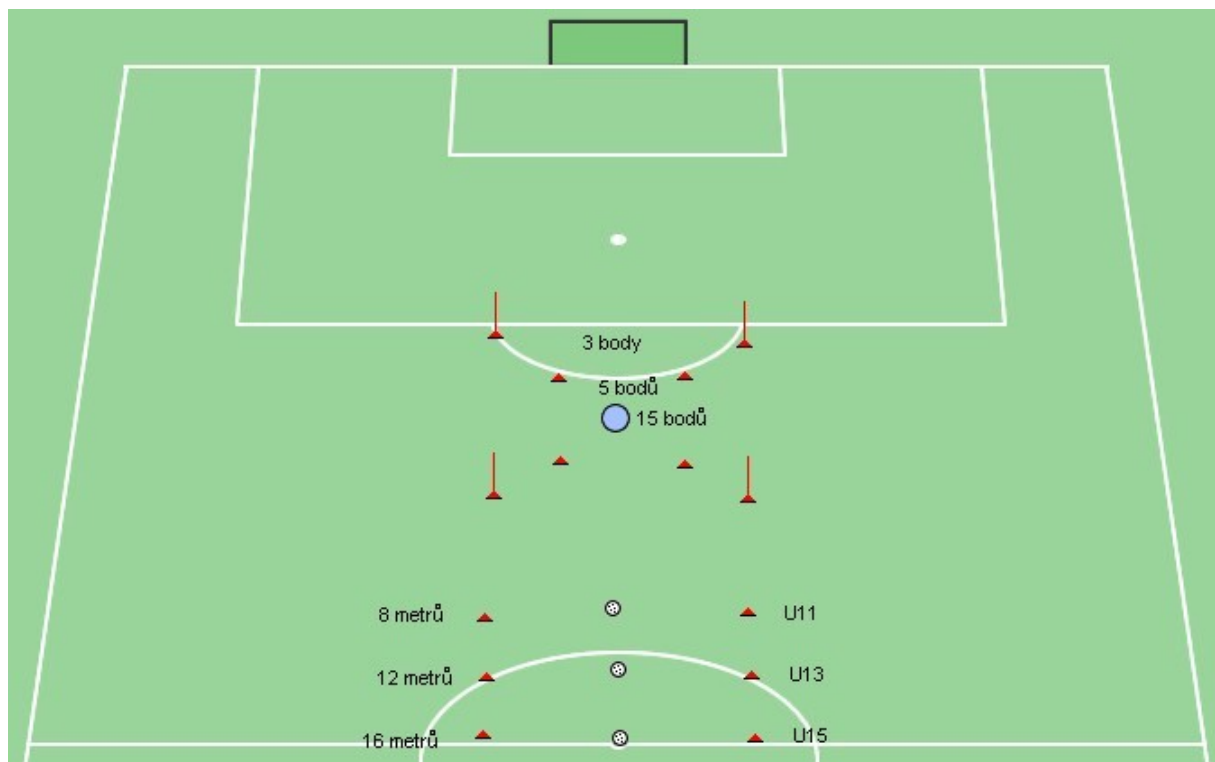
Hodnocení

Celkový výsledek je tvořen součtem 3 nejlepších časů z každého stanoviště.

Disciplína č. 3: Přihrávka na přesnost do prostoru

Pomůcky

Slalomové tyče, mety, kruh \varnothing 80 cm; míče velikosti 4 pro kategorie U11, U13 a velikosti 5 pro kategorii U15.



Popis stanoviště

Cílový prostor: Vnější čtverec vymezený tyčemi o straně širší pokutového oblouku, vnitřní čtverec vymezený metami o straně 6 m, kruh \varnothing 80 cm na středu obou čtverců, viz nákres. Vyznačení míst pro zahájení pokusů.

Popis disciplíny

Hráč z určeného místa zahrává míč do cílového prostoru 5x pravou a 5x levou nohou, tj. celkem má 10 pokusů. Kop musí být prováděn pouze vnitřním nártem (placírkou). Každý pokus je bodově ohodnocen.

Kategorie U11

Kop je prováděn ze vzdálenosti 8 metrů od nejbližší strany vnějšího čtverce.

Kategorie U13

Kop je prováděn ze vzdálenosti 12 metrů od nejbližší strany vnějšího čtverce.

Kategorie U15

Kop je prováděn ze vzdálenosti 16 metrů od nejbližší strany vnějšího čtverce.

Hodnocení

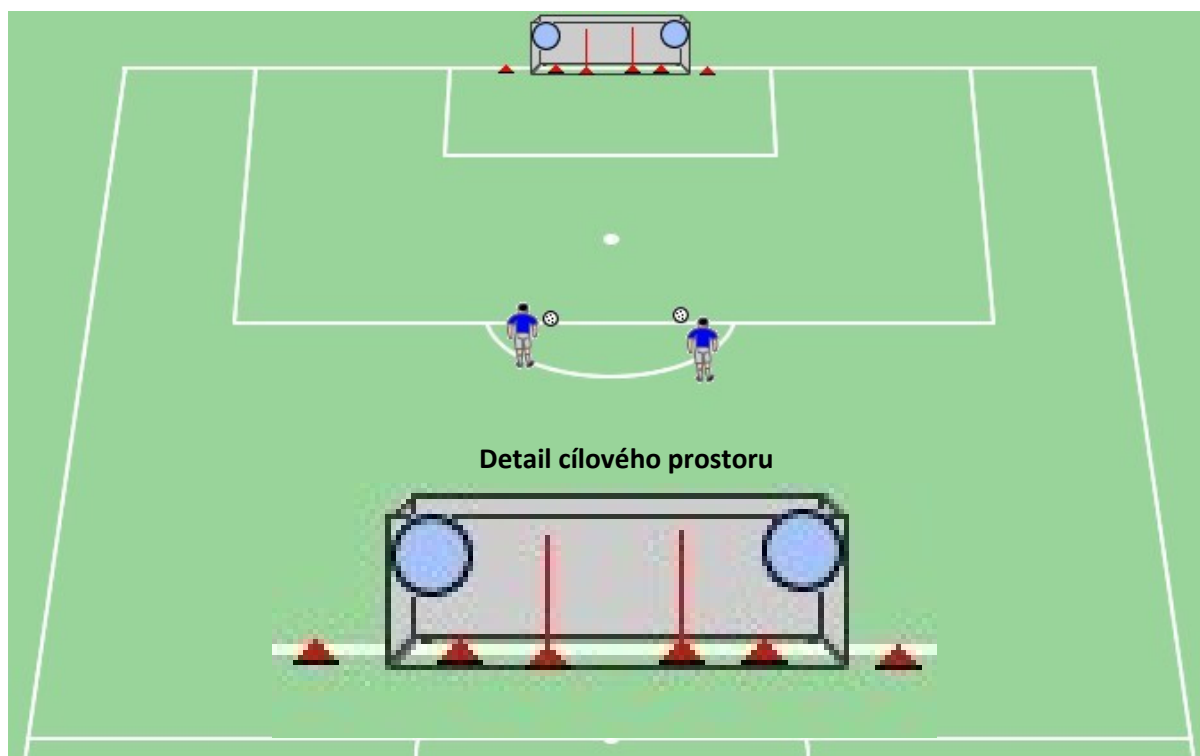
- 15 bodů přihrávka se zastaví v prostoru uvnitř obruče.
- 5 bodů přihrávka se zastaví v prostoru vnitřního čtverce mimo obruč.
- 3 body přihrávka se zastaví v prostoru vnějšího čtverce mimo obruč a vnitřní čtverec.

Celkový výsledek je tvořen součtem bodů ze všech 10 pokusů.

Disciplína č. 4: Střelba na cíl

Pomůcky

2 slalomové tyče 180 cm vysoké; 4 kužely 60 cm vysoké; obruče \varnothing 80 cm; míče velikosti 4 pro kategorie U11, U13 a velikosti 5 pro kategorii U15.



Popis stanoviště

Cílový prostor: V brance velké dle věkové kategorie jsou na brankové čáře 3 m od levé a 3 m od pravé tyče umístěny 2 slalomové tyče. 2 dvojice kuželů jsou umístěny 1 m zleva i zprava od obou brankových tyčí a vymezují tak 2 prostory 60 cm x 2 m. V obou horních rozích brankové konstrukce jsou k tyči a břevnu připevněny obruče \varnothing 80 cm.

Popis disciplíny

Hráč z určeného místa zahrává míč do cílového prostoru, přičemž se snaží zasáhnout buď jednu z vnitřních slalomových tyčí, nebo prostřelit míč jedním z vymezených prostorů 60 cm x 2 m, nebo prostřelit míč jednou z obručí. Hráč má 10 pokusů, každý pokus je bodově ohodnocen.

Kategorie U11

Kopy se provádějí z libovolného místa pokutového území ve vzdálenosti 8 metrů od brankové čáry na branku 5 m x 2 m (doporučujeme ji umístit na brankovou čáru uvnitř velké branky).

Kategorie U13

Kopy se provádějí z libovolného místa pokutového území ve vzdálenosti 12 metrů od brankové čáry na branku 5 m x 2 m (doporučujeme ji umístit na brankovou čáru uvnitř velké branky).

Kategorie U15

Kopy se provádějí z libovolného místa hranice pokutového území na velkou branku 7,32 m x 2,44 m.

Hodnocení

- 1 bod hráč zasáhne míčem tyč brankové konstrukce.
- 2 body hráč zasáhne míčem břevno brankové konstrukce.
- 3 body hráč zasáhne míčem jednu z 2 vnitřních slalomových tyčí na brankové čáře.
- 5 bodů hráč prostřelí míčem jeden z prostorů 60 cm x 2 m vymezený kužely u obou brankových tyčí. Pokud přitom zasáhne i tyč brankové konstrukce, přičítá se mu další bod navíc.
- 15 bodů hráč prostřelí míčem jednu z obručí v horních rozích branky.

Celkový výsledek je tvořen součtem bodů ze všech 10 pokusů.

Celkové hodnocení účastníků soutěže

V každé věkové kategorii se zvlášť vyhodnotí všechny dílčí disciplíny všech přihlášených hráčů, přičemž hráči se uspořádají do pořadí od nejlepšího po nejhoršího. **Celkový výsledek** hráče pak bude tvořen **součtem všech 4 pořadí** v jednotlivých disciplínách. Vítězem se tak stane hráč, který dosáhne ve všech disciplínách nejnižšího součtu těchto pořadí.

Příklad:

Žonglování s míčem: Hráč se umístí na 5 místě.

Slalom mezi kužely: Hráč se umístí na 3 místě.

Přihrávka na přesnost do prostoru: Hráč se umístí na 2 místě.

Střelba na cíl: Hráč se umístí na 2 místě.

Hráč má celkový výsledek v součtu pořadí 12 a jeho výkon bude porovnán s ostatními účastníky v příslušné věkové kategorii.

Při jakýchkoli nejasnostech nebo pro dotazy neváhejte kontaktovat garanta projektu.

Doufáme, že Vám dovednostní soutěž Abeceda fotbalu zpestří a obohatí tréninkový proces mladých fotbalistů ve Vašem klubu. Těšíme se na Vaši účast a přejeme při realizaci projektu hodně zábavy i kvalitních fotbalových výkonů.

Mgr. Jindřich Novotný
předseda KM PKFS

Ladislav Matras
garant projektu

Jiří Kovárník
PTM PKFS

Příloha: Výsledkový formulář