



# **PRAVIDLA FOTBALU** **malých forem**

a pedagogicko-organizační manuál

**mladší přípravky 4+1 / s. 3**

**starší přípravky 5+1 / s. 23**

**mladší žáci 7+1 / s. 43**

Sestavil kolektiv autorů pod vedením Antonína Plachého

Pro Fotbalovou asociaci České republiky  
vydalo Nakladatelství Olympia, a. s., Klimentská 1, 110 15 Praha 1,  
roku 2011 jako svou 3853.

První vydání, 64 strany  
Vytiskla Olympia – Sportprint

ISBN 978-80-7376-312-1





Pravidla fotbalu malých forem byla vytvořena proto, aby umožnila co nejlepší rozvoj fotbalistů v kategoriích, kde je možnost naučit se fotbal nejintenzivněji v mnoha směrech. Nemluvíme jen o počtu kontaktů s míčem který je zásadní, ale o všem ostatním, co se k modernímu fotbalu váže. Orientace na malém prostoru a zejména před brankami, samostatné a rychlé rozhodování, rychlostně-obratnostní pojetí hry a samozřejmě to nejdůležitější, čímž je výchova k radosti ze hry, touze a odvaze hrát za každých podmínek.

Nová pravidla přináší o něco komplikovanější přípravu pro dospělé, kteří se o fotbal a mladé hráče starají a kterých je třeba si nesmírně vážit pro čas a energii, které do budoucnosti českého fotbalu vkládají. Všechny nové věci a postupy však takové obtíže přináší a pokud chceme stále patřit k zemím, kde je tradice přetavena a nasměrována k budoucím úspěchům, nesmíme se těchto obtíží zaleknout. Jedině spoluprací trenérů, rodičů, rozhodčích a dalších funkcionářů je možné udržet na světové scéně důstojnou roli.

Šance naší malé země je v tom, že dostaneme na hřiště co nejvíce dětí a co největšímu počtu dětí umožníme milovat fotbal. Ony se pak budou vracet do našeho sportu, ať již jako ti kdo se po letech starají o další generaci, přináší peníze jako sponzoři, nebo chodí na stadiony fandit, protože fotbal zakořenil v jejich srdci.

Toto vše a mnoho dalších detailů máme na mysli při pohledu do budoucnosti, na které musíme intenzivně pracovat a nepřešlapovat na místě.

### **Pojďme na budoucnosti spolupracovat!**

Na přípravě pravidel se podíleli:

- Sportovně technické oddělení
- Komise mládeže
- Profesionální trenéři mládeže ČMFS
- Pravidlová komise  
a další





# Návrh pravidel hry 4+1 a pedagogicko-organizační manuál pro mladší přípravky, U7-U9

Motto:

Hra patří dětem a je jejich nejlepším učitelem.

## Cíle, aneb proč tato forma utkání

Cílem je:

- a) Učit děti hrát fotbal tím nejlepším způsobem tím, že jej budou hrát v podmínkách odpovídajících jejich postupně se měnícím tělesným a psychickým možnostem. Věkovým zvláštěstím musí být uzpůsobena hrací plocha, branky, míč, ale i pedagogické vedení dětí.
- b) Dostat nejmenší fotbalisty na hřiště a do hry, nikoliv do pozice náhradníků čekajících na to až budou smět hrát. Ve hře se potkávají momentálně lepší i horší hráči a vzájemně se potřebují k rozvoji svých herních možností.
- c) Úměrným počtem hráčů dosáhnout co největšího zapojení všech hráčů do hry, která dává šanci všem hráčům dát gól a učí je ve vyšší míře i orientaci před vlastní brankou.
- d) Držet světový trend převedení pozornosti hráčů, trenérů, rodičů a dalších diváků od počítání bodů k důležitějšímu pozorování, jak děti hrají, a k práci na jejich zlepšování.
- e) Celým systémem nabídnout lepší možnost získávat herní zkušenosti a zejména prožitky ze hry, které jsou motivací dětí k hraní fotbalu. Tato struktura motivace k fotbalu bude lépe odpovídat požadavkům na úspěch hráčů v dospělosti, což znamená i úspěch českého fotbalu v mezinárodním srovnání.



## Nejdůležitější zásady vedení dětí ve hře

1. Fotbal dětí není fotbalem dospělých a děti jsou důležitější než hra sama.
2. Zaměřme pozornost v první řadě na to, jak děti hrají, co se jim daří a co nikoli. Povzbuzujeme, chválíme, vysvětlujeme, opravujeme, ale nevylévejme si zlost.
3. Stanovme si pravidla koučování pro sebe (trenéři) a stanovme je také pro rodiče, v duchu hesla: „Rodiče fandí, ale nekoučují!“ Tyto zásady náležitě vysvětlujeme a dodržujeme, neboť rodiče, trenéři i rozhodčí na výchově dětí spolupracují.
4. Naučme děti hrát na více místech a v různých rozestaveních. Naučíme je tím i základům herní všestrannosti a rozvineme jejich tvořivé herní myšlení, což jsou základy úspěchu i ve světovém fotbalu.

## Technické poznámky

- Pojmem „minihřiště“ je míněna hrací plocha tzv. „minihřiště“.
- Variační rozpětí „minihřiště“ až +5 m od uvedených rozměrů je akceptovatelné, ale jen při zachování bezpečnosti.
- Pokud je v textu použito slovo hráč, je tím myšlena i hráčka.

**Tučně psaná jsou pravidla a požadavky**, slabě jsou psány vysvětlivky a doporučení pro trenéry a rodiče. Neznamená to, že tučně vytisknutý text je důležitější. Krátký text ke každé kategorii by měl trenér i rodič číst velmi pozorně a pochopit jeho záměry ve prospěch rozvoje malých hráčů.

## Soutěže a zveřejňování výsledků

- 1. V dlouhodobých soutěžích či v systému turnajů se nevedou veřejné výsledkové listiny, nepřidělují se body, eviduje se pouze počet vstřelených a obdržených branek.**

### Vysvětlení:

Toto kritérium je tedy pouze orientační a mělo by vést k omezení honby za výsledky za každou cenu, k předčasné specializaci hráčů na určité posty, přetěžování jedněch a nevyužívání jiných a tak podobně.



- 2. Pokud je organizována dlouhodobá soutěž, mohou se kluby po půl roce či roce dle kvality odehraných utkání přihlásit do jiné (kvalitativně vyšší či nižší) soutěže, je-li založena a umožňuje li to rozpis zmíněných soutěží.**

Vysvětlení:

Nesmí být přeceňován význam toho, že když hráči hrají kvalitnější soutěž, automaticky se zlepšují rychleji, než v soutěži méně kvalitní. Optimální úroveň je vhodná pro rozvoj kvality dovedností, ale i pro psychosociální rozvoj, neboť učí hráče vyhrávat i prohrávat a učit se pomocí úspěchu i neúspěchu vyváženě.

**Základní organizační ustanovení**

**Hráči 4+1:4+1**

**Hřiště 19x30 m – až 3 „minihřiště“ na půlce**

**Branka 2x3 m či 2x5 m (3–5 m tyče)**

**Čas 3x12–16 min (max. 5min přestávka),  
2x20 min (10min přestávka)**

Detaily jsou popsány v jednotlivých pravidlech

**Pravidlo I: Počet hráčů a počet minitýmů**

- 1. Dle rozpisu soutěže se hraje se s 4 hráči v poli a brankářem, buď na jednom „minihřišti“, nebo souběžně na dvou či více „minihřištích“. Tým, který nemůže přijet na utkání s dostatečným minimálním počtem hráčů (5 – 1 hřiště, 10 – 2 hřiště, 15 – 3 hřiště) může přesto utkání hrát na více „minihřištích“, pokud je možnost zapůjčení hráče soupeře. To je třeba domluvit se soupeřem, viz níže. Pokud je „minihřišť“ při utkání více než dvě, pak se minitýmy přesunují na jednotlivá minihřiště tak, aby se hrálo tzv. každý s každým.**

Vysvětlení:

- a) Hráči jsou rozděleni do minitýmů dle počtu, aby pokud možno hráli všichni co nejvíce. To znamená, že při 11 hráčích jsou to dva minitýmy, s jedním střídajícím, který může nastupovat libovolně do obou minitýmů. Snahou je zajistit všem hráčům obdobný počet odehraných minut. Všichni hráči tak mají stálou možnost ke zlepšování.



Všem hráčům by měl klub zajistit při normálních podmínkách zhruba 2/3 hrací doby strávené ve hře, přičemž záleží vždy na okolnostech jako docházka, nadání hráče atd.

- b) Systém střídání a půjčování hráčů je třeba předem a průběžně vysvětlovat hráčům a rodičům. Zapůjčování je jedním z výchovných prvků nejmenších fotbalistů a trenér, rodiče a hlavně hráči se jím učí, že význam utkání spočívá zejména v dobře odvedeném výkonu. Doporučení v tomto směru je zapůjčovat hráče rovnoměrně a mít toto "zapůjčení" předem připraveno den či více dnů před utkáním. (Zásadní chybou by bylo mít vyhrazeného jednoho, či nějaké stále hráče tzv. na půjčování. I těm momentálně lepším hráčům se hodí zkušenost změny v jednom z mnoha utkání.) Zapůjčený hráč a tým by si měli navzájem poděkovat, a pokud je to možné, pak je vhodné, aby trenér zapůjčeného hráče pochválil. Hráč umožnil větší herní dobu nejen sobě, ale i svým spoluhráčům. Krátké a pokud možno pozitivní hodnocení, má probíhat bezprostředně po utkání a případně „zapůjčení“ hráči je absolvují již se svým týmem.

#### Doporučení pro trenéry:

Rozdělení do minitýmů by nemělo přinášet stálé rozdělování na horší a lepší. Dlouhodobé dělení na dva vyrovnané minitýmy přináší více pozitiv, než varianta silnějšího a slabšího týmu a to jak z hlediska psychologického, tak i z hlediska učebně herního. Variantu „lepšího“ a „horšího“ minitýmu lze přesto občas využít, pokud se na tom trenéři obou týmů domluví, ale pak je třeba i dodržet, aby takové minitýmy hráli proti sobě.

- 2. Klesne-li počet hráčů týmu pod stanovený počet 5 (3+1), na jednom či obou „minihřištích“, lze v utkání pokračovat po dohodě trenérů s menším počtem hráčů. Početní znevýhodnění je akceptovatelné pouze o jednoho hráče. Pokud klesne počet hráčů družstva pod 5, může být hra ukončena na tom „minihřišti“ kde situace nastala, pokud trenér oslabeného družstva požádá rozhodčího o ukončení. Pro vyrovnání sil a zachování standardních podmínek je možné si se souhlasem soupeře zapůjčit jeho hráče. Zapůjčení musí být uvedeno v poznámce zápisu o utkání. Pokud se při turnaji zápisy o utkání nevedou, není zapůjčení evidováno.**
- 3. Hráč může být dočasně vyloučen na 2 min, či do konce třetiny dle míry provinění. Jeho místo smí zaujmout další hráč. Hráč bude vykázan ze hřiště ústně bez ukázání červené karty. Po-**



**kud by vyloučením klesl počet hráčů pod předepsaný stav, je možné hrát dočasně o jednoho hráče méně.**

Vysvětlení:

Pokud by se jednalo o vyloučení do konce třetiny pro velmi hrubé porušení pravidel a šlo by o delší časový úsek, (déle než 5 min) pak je možné si po domluvě hráče zapůjčit od druhého týmu, nebo zmenšit počet hráčů na obou stranách.

Doporučení trenérům:

Vyloučenému hráči a přestupku by měla být věnována pozornost osobní domluvou při utkání, ale i klidnou formou o přestávce či po utkání před kolektivem, neboť jde především o výchovu. V ideálním postupu uvědomování si hráče svého jednání jako chyby, by měla být omluva hráče trenérovi, ale později, když se postup stane známým, tak i omluva před spoluhráči.

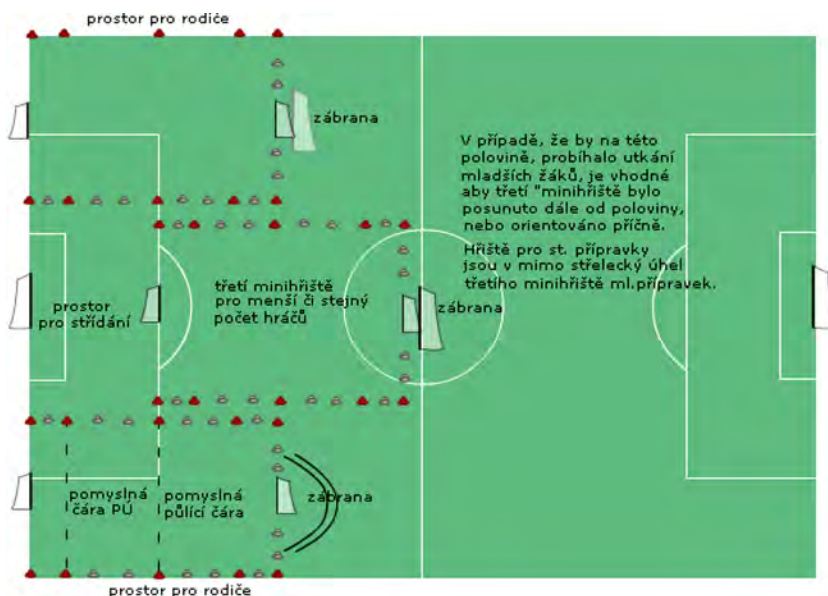
**Pravidlo II: Velikost, počet a rozmístění „minihřišť“,  
rotace minitýmů**

- 1. „Minihřiště“ je rozměru 19x30 m, s vytýčením až 3 minihřišť na půlce velkého hřiště, případně další na druhé polovině. „Minihřiště“ je vymezeno postranními čarami velkého hřiště, čarami jiné barvy, nebo pomocí nízkých met barevně odlišených v místech vymezujičích PÚ a půlku hřiště. Mety rozmístíme s rozestupem do 4 m, aby hráčům dostatečně ukazovaly, kde je hranice hřiště. Posunuté mety jsou průběžně opravovány určenými osobami, kromě hráčů.**
- 2. PÚ je vymezeno pomyslnou čarou ve vzdálenosti 5,5m, od brankových čar „minihřišť, přes celou šířku „minihřiště“ a na postranních čarách, barevně odlišenými metami, nebo i přídavnými metami či praporky ve vzdálenosti 0,75-1m od čáry „minihřiště“.**

Doporučení: opravování posunutých met zajišťují členové realizačních týmů, rozhodčí, určení pomocníci z řad rodičů a podobně. Vzhledem k pomyslným čarám je třeba, aby rozhodčí i trenéři přistupovali k různým omezením vyplývajícím z pravidel s citem (např. malá domů).



### 3. „Minihřiště“ jsou rozmístěna na polovině fotbalového hřiště dle obrázku.



Je vhodné využít stálých čar hrací plochy velkého hřiště v rozích, ale „minihřiště“ nesmí zasahovat až ke konstrukci stacionárních branek! V případě, že je tyč stacionární velké branky blíže než dva metry od čáry minihřiště, musí být zajištěna „vyměkčením“ proti nárazu do výše 1,5 m.

4. Paralelní „minihřiště“ musí od sebe být vzdálena minimálně 1,5 m. V případě třetího „minihřiště“ postaveného příčně dle obrázku. Musí být styčné body hřišť alespoň 1 metr od sebe.
5. Utkání probíhá na „minihřištích“ současně, týmy se na nich střídají po ukončení poločasů či třetin. Pokud jde o dvě „minihřiště“ a čas hry v třetinách, jedna dvojice „minitýmů“ spolu hraje 2x.







### Doporučení:

Pokud má hrací plocha velkého hřiště dostatečnou šířku, je možné se-  
stavít všechny tři hřiště souběžně vedle sebe, ale se zachováním vý-  
běhové bezpečnostní zóny 1,5 m mezi hřišti. Prostřední hřiště pak může  
začínat na čáře brankového nebo pokutového území velkého hřiště.

## **Pravidlo III: Velikost a počet branek**

- 1. Branky jsou v rozměru 2x3 m či 2x5 m. Není nezbytně nutné mít stejně vypadající branky na obou (více) „minihřištích“. V případě více než dvou „minihřišť“ je možné branky udělat z tyčí, při čemž výška branky je 1,7–2 m a šířka 3–5 m.**

### Vysvětlení:

Tyto rozměry jsou u těch nejmladších nadsazeny oproti rozměrům pro dospělé hráče, a přináší vyšší možnost pro vstřelení gólu vzhledem k výšce branky. To je důležité pro hráčský rozvoj, v dětských a mládežnických kategoriích. Brankáři by se měli v těchto kategoriích střídát s hráči v poli.

- 2. Rozměry tyčových branek je možné upravit po dohodě trenérů vzhledem k biologickému věku a dovednostem hráčů. K postavení tyčových branek je možné využít pomůcek (provaz, lepicí páska atd.) Je možné také využít branek podomácku vyrobených, pokud s tím souhlasí trenéři obou týmů a branky splňují podmínky bezpečnosti. To se týká, zejména zabezpečení proti pádu branky na hráče, a zranění se o ostré hrany či výčnělky, které na brankách nesmí být.**
- 3. Pokud jsou pro utkání použity branky z projektu „bezpečná branka“, je na nich možné použít reklamu dle specifikace zmíněného projektu. Nepřípustná je reklama na cigarety, alkohol, hazardní hry, sázkové společnosti a erotiku.**

### Vysvětlení:

Branky z projektu „bezpečná branka“ jsou z kompozitního materiálu a jsou velmi nesnadno převrátitelné, takže je není třeba kotvit. Projekt „bezpečná branka“ podporuje bezpečnost prostředí mládežnického fotbalu, a předpoklad je, že branky budou klubům darovány.



## **Pravidlo IV: Hrací doba**

1. Čas hry je 2x20 min, s 10minutovou přestávkou. Pokud se trenéři dohodnou, že ani jeden tým nebude odcházet na přestávku do šaten, pak je možná i dohoda na kratším trvání přestávky, minimálně však 5 min.
2. **Čas hry je 3x12 až 16 min. s 5min. přestávkou bez odchodu do kabin (viz Vysvětlení a doporučení). V případě dohody trenérů lze hrát až 3x16 min, pokud to dovoluje dostatek hráčů (minimálně 12) a není-li sestaveno třetí minihřiště.**

**U turnajů, kde je hráno více utkání za den, je možné volit jinou časovou organizaci hry.**

Vysvětlení a doporučení:

- a) Pokud jsou týmy 4+1 bez střídání bude hrací doba 3x12 min.
- b) V případě dohody trenérů lze čas hry stupňovat takto: Pokud budou 1–2 hráči na střídání a týmy nedovedou sestavit týmy na více „minihřišť“, pak se hraje 3x16 min.
- c) Jestliže zbývá pro střídání alespoň 5 hráčů každého oddílu je vhodné sestavit další „minihřiště“ a hraje se 3x12 min.
- d) Doba hry může stoupat také dle let, jak dlouho již děti hrají, 1 rok + 2 min, tedy: první rok je 3x12 min, druhý 3x14 min, třetí 3x16min – to vše u týmů 4+1 bez střídání. Pokud trenéři cítí dobrou kondici hráčů a dohodnou se, pak je možné hrát i 3x18 min.
- e) Střídání je doporučeno provádět v půlce třetiny a nechat hráče hrát delší čas, aby pronikl do hry. Viz dále pravidlo VII.

## **Pravidlo V: Míč**

**V kategoriích U6 – U9 se hraje s míči o velikosti č. 3., hmotnost: 250–310 g, obvod: 57–62 cm**

Vysvětlení: Obecně jde o to, aby hráči měli možnost míč ovládat použitím jemnějších struktur řízení pohybu (koordinace) a ne se ho pouze snažit ukopnout silou, což je pro rozvoj technických dovedností s míčem zhoubné.



#### Doporučení:

Pro nejmladší je možné užívat i velikost míče č. 2. Používání menších míčů, ale i míčů různých velikostí je pak doporučením pro celý proces učení fotbalu, tedy utkání i tréninky.

### **Pravidlo VI: Pozdrav před a po utkání**

**Před i po skončení utkání se hráči pozdraví hokejovým způsobem (ruce si podají, nebo si plácnou všichni hráči).**

#### Doporučení:

Nejlepším příkladem pro hráče je, pozdraví-li se před i po utkání stiskem ruky i členové realizačních týmů.

### **Pravidlo VII: Střídání hráčů**

#### **1. Střídání je opakované a lze je provádět pouze v přerušené hře.**

Hráč, který byl vystřídán, se smí v témže utkání znovu vrátit na hrací plochu a zúčastnit se další hry. Střídání se týká všech hráčů uvedených v zápise o utkání. Střídání hráčů musí být oznámeno rozhodčímu a při přerušení hry se provede co nejrychleji, aby nedocházelo k promarnování doby hry. Hráči, kteří jdou na hrací plochu, musí být připraveni u lavičky pro příslušníky družstva v prostoru technické zóny a hráči, kteří z hrací plochy odcházejí, ji mohou opustit kdekoliv, tedy i na opačné straně hrací plochy, za brankou apod. Není omezen celkový počet střídání, ani počet střídání jednoho hráče, vyměněný hráč se může zapojit do hry kdykoliv výše uvedeným způsobem. Za správné provádění výměny hráčů i jejich správný počet na hrací ploše zodpovídá trenér, či vedoucí družstva. V případě, že rozhodčí zjistí vyšší počet hráčů z jednoho týmu na hrací ploše, hru přeruší (pokud neuplatní výhodu ve hře) a upozorní trenéra, aby přebývající hráče odvolal z hrací plochy. Hru naváže NVK v místě, kde byl míč v okamžiku přerušení hry. V utkání hraném souběžně na více „minihřištích“, je střídáním možné hráče posunout na jiné „minihřiště“.



### Doporučení trenérům:

- a) Principiálně jde o to nechat hráče využít plně hrací dobu ke hře a střídat je v případě, že nelze sestavit „minihřiště“ tak, aby všichni hráli celou dobu utkání. Vhodné je střídat v předem určeném čase (polovina třetiny), nebo v čase kdy se hráč málo zapojuje do hry. Při střídání hráčů na jiný post je dobrá krátká motivace (odpovídající věku) k úkolům nové pozice. Význam pozice, na které hráč hraje, se zvyšuje se stoupajícím věkem, ale v mladší přípravce není centrem pozornosti a trenéři by se neměli příliš soustředit na rozestavení, ale hlavně na individuální výkon ve hře. V prvním roce hry organizovaného fotbalu (U7) není třeba rozestavení hráčů sledovat vůbec.
- b) Nestřídejme chybuující hráče, střídání není trestem za chybu. Chybovat je přirozené a děti se chybami učí. Pokud není možné dosáhnout současného zapojení všech hráčů, je střídání dle bodu 2. doporučeno provádět v půlce třetiny z důvodu dostatečného vniknutí hráčů do hry. Jestliže budeme střídat hráče po krátkých časových úsecích (pár minut), omezujeme tak fyzickou i duševní účast hráčů ve hře a začínáme vytvářet jiné fyziologické mechanismy.
- c) Hráči v brance – brankáři se i v této kategorii střídají dle rozhodnutí trenéra, pokud možno takovým způsobem, aby všichni hráči strávili v brance nějaký čas, ale může a má být dáván delší čas hráčům, kteří se do této role chtějí dostávat bezvýhradně. Důvodem takového střídání je všestranný hráčský rozvoj všech dětí. Hráči v brance mohou chytat s rukavicemi či bez nich. Zdůvodněním chytání bez rukavic je získávání většího citu pro míč a získávání odolnosti proti úderu míče. Zdůvodnění pro chytání s rukavicemi je otupování strachu z bolestivého zásahu do rukou a přibližování se vzorům z dospělého fotbalu. S těmito motivacemi musí být nakládáno citlivě s přihlédnutím, co dítě chce a co jsou rodiče ochotni podporovat.

## **Pravidlo VIII: Zakázaná hra**

**Hraje se podle pravidla 12 pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**

- 1. Pokud je zahrána „malá domů“, brankář ji smí chytit rukama. Míč po vzhazování chytit do rukou nesmí.**





2. Pokud se dotkne míče brankář rukou opětovně po té, co jej z rukou pustil, aniž by se mezitím někdo jiný míče dotknul, je tým potrestán nepřímým volným kopem z hranice PÚ na vertikální linii přestupku. Pokud je při vyhazování použito „vyjždění“ ze zámezí, či rozehra nohou a brankář v tomto případě chytí míč do ruky, následuje stejný trest. Pokud má brankář míč v ruce, nesmí mu být bráněno v rozehrávce v pokutovém území. Brankářem rozehraný míč však smí být v pokutovém území protihráčem zachycen.
3. Brankář musí po jakémkoliv chycení míče do rukou dát do 6 vteřin míč na zem, nebo rozehrát. Pokud by dle rozhodčího držel brankář míč v rukou déle, vyžádá si rozhodčí míč a podá jej druhému týmu na půlku hřiště. Míč musí být podán volnému hráči, tak aby ho nedostal do zjevné nevýhody.

Doporučení pro rozhodčí:

Rozhodčí má přistupovat k časovému limitu s tolerancí. Sáhnout k odebrání míče je vhodné, pouze pokud brankář zjevně úmyslně, či opakovaně s rozehráním otálí. V tomto pravidle nejde ani tak o trestání či zvýhodňování, ale spíše o výchovu k rychlému rozhodování a spolupráci mezi hráči.

Doporučení pro trenéry:

Trenéři by měli hráče učit rozehrát co nejrychleji a nečekat do šesté vteřiny, což je občas tendencí dětí a po té zmatkují. Trenér dbá na to, aby rozehráni umožnili spoluhráči svým pohybem.

4. Odehraje-li brankář ze svého pokutového území mimo něj míč nohou, musí jím zahraný míč dopadnout na vlastní polovinu „malého hřiště“, nebo se míče musí dotknout na vlastní polovině jiný hráč dříve, než míč přejde půlící čáru. Tato podmínka platí i pro ostatní hráče ve vlastním pokutovém území, byli-li před tím ze hry (při rozehraní standardní situace). Porušení pravidla je trestáno přímým volným kopem z pomyslné půlící čáry v místě, kde ji míč přešel. Rozhodčí může uplatnit pravidlo o ponechání výhody ve hře soupeři. V rozehraní míče rukou není brankář omezen.

Vysvětlení:

Snaha je zamezit pouhému nakopávání míče dopředu, ale zároveň dát možnost snaze o rychlé a přímočaré rozehraní rukou, které samo není tak dlouhé, aby potlačovalo kombinační hru. Nepřípustná je i varianta,



že brankář nadhodí míč vedle stojícímu spoluhráči a ten vykopává přes půli. Jakmile brankář opustí pokutové území, je na něj z pohledu pravidel nahlíženo jako na hráče v poli.

#### Doporučení:

Trenéři by měli učit své hráče, že pokud brankář soupeře chytí míč do ruky, mají opustit pokutové území.

- 5. Při nesportovním chování či hrubém zákroku může rozhodčí hráče dočasně vyloučit na 2 min, či do konce třetiny dle míry provinění. Hráč bude vykázán ze hřiště ústně bez ukázání červené karty. Jeho místo smí zaujmout další hráč. Pokud by vyloučením klesl počet hráčů pod předepsaný stav, je možné přesunout hráče z druhého „minihřiště“, nebo hrát dočasně o jednoho hráče méně.**

#### Vysvětlení:

Pokud by se jednalo o vyloučení do konce třetiny pro velmi hrubé porušení pravidel a šlo by o delší časový úsek, (déle než 5 min) pak je možné si po domluvě hráče zapůjčit od druhého týmu, nebo zmenšit počet hráčů na obou stranách. Vyloučenému hráči a přestupku by měla být věnována pozornost o přestávce (osobní domluvou, ale i před kolektivem), neboť jde především o výchovu dětí.

## **Pravidlo IX: Standardní situace**

- 1. Vhazování se provádí buď vhozením, nebo rozehráním nohou, nebo vyvedením míč do hřiště. Nejbližší bránící hráč má být dva metry od vhazujícího či vyjíždějícího hráče. To, zda je míč v zámezí, je rozhodčím posuzováno pokud možno přesně, ale pokud má hráč snahu míč dosáhnout a není zřetelné, zda se mu to zcela povedlo, nechává rozhodčí pokračovat ve hře.**

#### Vysvětlení:

Tato benevolence přispívá k plynulosti hry a ke snaze bojovat o každý míč. Přesně posoudit nepřesné vymezení hřiště by bylo samo o sobě obtížné. Možnost nevhozovat míč, ale „vyjíždět“ či rozehrát nohou, umožňuje především omezit úseky hry u čar s poskakujícím míčem, kdy se míč do hry dostává mnohdy jen vykopnutím z houfu. Model s vyjetím, nebo rozehrou nohou je vhodný zejména u nejmladších a se vzrůstajícím věkem ke starším přípravkám již můžeme přecházet





častěji jen ke vhašování. Je možné domlouvat i to, že jedna z třetin bude pouze „vhašována“.

#### Doporučení rozhodčím:

Pokud chce rozhodčí hráče clonícího rozehrání autu odkázat dále, je vhodné říci počet kroků dozadu. 2m~4kroky.

### **2. Kop z rohu. Platí ustanovení pravidla 17 Pravidel fotbalu.**

Doporučení trenérům:

Při kopu z rohu ať již, rozehrávaném kombinačně či přímo před branku, je vhodné stále dbát na to, aby do prostoru zakončení útočníci nabíhali, nikoli aby tam před rozehráním stáli.

### **3. Kop od branky. Platí ustanovení pravidla 17 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**

**Kop od branky se provádí tak, že míč bude umístěn před branku ve vzdálenosti asi 3 m od brankové čáry. Hráči mohou po kopu od branky svého týmu převzít míč v PÚ a po té smí být v pokutovém území bránění. Hráči soupeře jsou při kopu od branky mimo PÚ. Kopem od branky není možné překopnout pomyslnou polovinu bez doteku spoluhráče či dopadu míče na zem na vlastní polovině, viz p. VIII. bod 4.**

#### Vysvětlení:

Vzdálenost místa kopu od branky se měří zhruba čtyřmi kroky brankáře od brankové čáry, Rozhodčí dohlíží spíše než na vzdálenost na to zda hráči soupeře jsou za hranicí PÚ, což má umožnit lépe dostat míč do kombinační hry a předchází tak pouhému nakopávání vpřed.

### **4. Volný kop. Platí ustanovení pravidla 13 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**

**Při provádění volných kopů musí být hráči soupeře nejméně 5 m od místa přestupku.**

#### Doporučení trenérům:

Pro rozvoj tvořivosti a technické dovednosti hráčů je doporučeno volit i rozehrávání volných kopů, nejen nechat nejvyspělejšího hráče střílet ze všech prostor, či spíše nějak dopravit míč před branku do houfu hráčů.

### **5. Pokutový kop. Platí ustanovení pravidla 14 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**

**Pokutový kop je nařizen za porušení pravidla 12 pravidel fot-**



**balu v prostoru PÚ je zahráván ze vzdálenosti 7 m. Při pokutovém kopu je v brance hráč, který byl v momentě přestupku na postu brankáře.**

Doporučení:

U nejmladších kategorií, je možné posunout vzdálenost na 6m, aby se zvětšila šance dát gól, ale záleží samozřejmě i na velikosti branky.

Pokutové kopy je možné zařadit po utkání jako zpestření a brankáře přitom střídat obdobně jako střelce.

## **Pravidlo X: Výsledek utkání, rozhodčí**

- 1. Rozhodčí nemusí být delegován svazem a zavádí se povinnost každého týmu mít svého „oddílového rozhodčího“. Na každé utkání každý tým zajistí tolik „oddílových rozhodčích“, aby byli schopni obsáhnout polovinu počtu „minihřišť“. Při třech „minihřištích“ zajistí dva rozhodčí domácí tým, pokud nedojde k jiné domluvě. Utkání řídí a eviduje jako celek hlavní rozhodčí, z domácího týmu. Ve výjimečném případě může být hlavním rozhodčím i jeden z trenérů (asistentů). Na druhém či dalších „minihřištích“ utkání řídí oddíloví rozhodčí, kteří po třetinách hlásí hlavnímu rozhodčímu a trenérům průběžné stavby.**

Doporučení trenérům:

Velmi se doporučuje, aby se role rozhodčího raději zhostil někdo z funkcionářů, či způsobilých rodičů a trenéři se měli možnost starat o hráče.

- 2. Výsledky jednotlivých třetin, či poločasů se sčítají, což tvoří celkové skóre utkání. Toto platí i v tom případě, že za každý minitým hrál nejvýše jeden hráč soupeře. Pokud bylo v jednom z minitýmů více hráčů soupeře, výsledky tohoto minitýmu se nezapočítávají. Pokud není možné obsadit proškolenými oddílovými rozhodčími více než dvě „minihřiště“ a zaznamenat tedy celkový výsledek, sčítají se pouze dvě „minihřiště“ s rozhodčími. Celkový výsledek je dán součtem gólů na jednotlivých „minihřištích“.**

**Hra na třetím „minihřišti“ je výjimečně možná i bez proškoleného oddílového rozhodčího, s jiným dobrovolným rozhodčím.**





#### Vysvětlení:

- a) Tento model nabízí z jedné strany možnost hrát co nejvíce hráčům i za cenu zapůjčení hráčů soupeře, z druhé strany by měl motivovat kluby k hledání vyššího a vhodného počtu vlastních hráčů. Hráči by měli být v klubech, kde dobře trénují a dostávají pravidelně příležitost hrát.
- b) Snaha mít vždy dostatečný počet proškolených oddílových rozhodčí je v zájmu všech, ale pokud se výjimečně stane, že nebude možné obsadit takovými lidmi všechny „minihřiště“, pak je vhodnější varianta nechat hráče hrát s dobrovolným rozhodčím, než je střídat.

### **3. Utkání mohou řídit jako rozhodčí i oddílový rozhodčí starší 15 let. Za vyplnění a odeslání zápisu je v tomto případě zodpovědný domácí tým. Pokud dojde v řízení utkání ke kritické situaci, která hrozí tím, že by ji nezletilí rozhodčí nezvládli (rozepře rodičů, trenérů, hráčů atd.) pomůže řešit nastalý problém funkcionáři domácího oddílu. Pokud je přítomen licencovaný rozhodčího, řešení přebírá on.**

#### Vysvětlení:

Možnost zapojit do rolí rozhodčích již patnáctileté je výrazně výchovným prvkem fotbalové společnosti a mělo by to přinášet ohleduplnější chování diváků, ale i pronikání těchto mladých hráčů do jiného pohledu na hru.

### **4. Oddílový rozhodčí musí znát v této kategorii používaná pravidla minifotbalu, za což odpovídá tým. Vedoucí či trenér týmu průběžně kontroluje, proškoluje a domlouvá účast oddílových rozhodčích.**

#### Doporučení rozhodčím:

- a) Rozhodčí zasahuje do hry pouze v jasných případech. Pokud hra plyne, nepřerušuje ji, viz jednotlivá pravidla.
- b) Role rozhodčího v kategorii žáků je významně výchovná a měl by tedy důrazně dbát na principy chování fair-play a spolupracovat na tomto s trenéry. Pokud se není možné domlouvat s trenéry ve vyhrocených situacích, pak je třeba vždy pracovat na uklidnění situace. K tomuto mohou rozhodčí na paralelních „malých hřištích“ využít i vzájemnou poradu a přerušit za tímto účelem hru na obou hřištích.



#### Doporučení trenérům:

Výchovný význam utkání pro mladé hráče, učení se respektu k autoritě rozhodčího a bezvýhradné přijímání jeho výroků, je zároveň způsobem, jak se hráči učí soustředit na hru a vlastní výkon.

### **Pravidlo XI: nevhodné chování funkcionářů a diváků**

**1. Diváci mají zákaz vstupu na hřiště a zůstávají v prostorech vyhrazených pro diváky. V případě nevhodného chování diváků či členů realizačních týmů, následují tři kroky jednání rozhodčího směrem k aktérům nevhodného chování:**

- a) **Vyzve aktéry klidnou formou uklidnění, popřípadě požádá vedoucí či trenéry, aby s uklidněním situace pomohli.**
- b) **Vykáže aktéry z prostorů určených pro diváky u „malého hřiště“. V případě, že je prostor pro diváky bezprostředně u čar „malého hřiště“, vykáže aktéry do vzdálených prostor a požádá pořadatele o zajištění požadavku.**

#### Vysvětlení:

Vzdálené prostory jsou takové, odkud není možné ovlivňovat dění na hřišti fyzickou přítomností či křikem.

- c) **Ukončí utkání 0:3 v neprospěch týmu, jehož fanoušci či funkcionáři se zjevně nevhodně chovali a vše uvede do zápisu o utkání. V případě, že nelze zjevně určit, ke kterému týmu aktéři nevhodného chování náleží, nebo se toto děje oboustranně, pak končí utkání 0:0.**
- 2. V případě, že týmy nesouhlasí s postupem rozhodčího, uvedou to v zápisu o utkání a dále se postupuje dle platného disciplinárního řádu.**

#### Doporučení pro rozhodčí a trenéry:

Trenéři i rozhodčí mají spolupracovat na vedení utkání v duchu fair play a musí si uvědomovat, že jakékoliv stupňování napětí je škodlivé pro výchovu hráčů, kvůli kterým tam všechny organizačně činné osoby jsou. Směrem k řešení problému a uklidnění situace by tedy měli komunikovat jako partneři především rozhodčí a trenéři.



## **Souhrmná doporučení trenérům**

1. Trenéři se dohodnou před utkáním, kolik hráčů bude mít tým na utkání k dispozici, dle toho je pak možné navýšit počet „minihřišť“ a připravit oddílové rozhodčí. Cílem je, aby hráli pokud možno všichni hráči bez střídání. Je vhodné udělat možné dohody již den před utkáním. (kolik hráčů – tolik hřišť – tolik rozhodčích)
2. Je vhodné, když si trenéři vedou průběžné zápisky se střídáním, aby věděli dobu, jakou hráč během utkání hrál. To by mělo vést k většímu přehledu a snadnějšímu a spravedlivějšímu přístupu k hráčům. (Je možné k tomu využít i další osoby - vedoucí, rodič...) V této souvislosti je vhodné dát možnost rodičům, či jiným dobrovolníkům spolupracovat v celém tréninkovém procesu s trenérem, což znamená stanovit systém spolupráce a pravomocí, které se samozřejmě s narůstající zkušeností mohou měnit.
3. Hodnocení výkonu, je doporučeno provést bezprostředně po utkání. Důležitou součástí hodnocení je i motivace na příště a to zejména pokud se nedařilo. „Zapůjčení“ hráči hodnocení absolvují již se svým týmem, ale pokud trenér může pochválit půjčeného hráče, je vhodné to udělat před jeho odchodem, aby to slyšel. (Viz VII. hráči a střídání, bod 4.
4. **Rozestavení a související pedagogická doporučení:**

V prvním roce hry organizovaného fotbalu (U7) není třeba rozestavení hráčů sledovat vůbec.

Rozestavení nabývá na významu s postupem do vyšších kategorií (U9), kde mají trenéři možnost volit ve dvou základních variantách a to čtverec či kosočtverec. Celkově vhodnější z hlediska učení se spolupráci a pohybu po hřišti, je pro tuto věkovou kategorii rozestavení do čtverce. V čtvercovém rozestavení se více objevuje vedení ke spolupráci v řadách, než když je jeden hráč vepředu a jeden vzadu. I pro brankáře je prostor hry více otevřen.





Je třeba si uvědomit, že hráči se s fotbalem seznamují a není možné striktně trvat na dodržování rozestavení. To však neznamená, že trenéři nebudou hráče učit a prostorové vnímání rozvíjet a připomínat. S léty praxe dbáme více a více na orientaci v herním prostoru, ze kterého má hráč vycházet, ale nezakazujeme hráčům jej opouštět ať již s míčem či bez něj. Snahu o přečíslování naopak podporujeme.

#### **5. Posuny v rozestaveních na jednotlivé pozice**

- a.** Posuny v těchto rozestaveních na jednotlivé pozice, by měly být prováděny tak, aby v utkáních, ale někdy i v různých třetinách utkání hrál hráč na jiné pozici, čímž se připravuje půda pro pozdější universalitu hráčů. Střídání hráčů na různých pozicích by mělo být v přípravkách rovnoměrné, pokud však dělá hráčům střídání během třetiny problémy a snižuje rapidně výkon, pak je třeba s tím nakládat opatrně a individuálně. Dětem i rodičům, je nutné důvody hry na různých pozicích vysvětlovat.
- b.** Pokud se na některou pozici hráč neustále hlásí, či se mu tam zjevně daří více než na jiných, je vhodné tuto informaci brát v úvahu a dále s ní pracovat. Vzhledem k převažujícímu praváctví, je sice možné leváky častěji vytěžovat na levé straně, ale stále vzhledem ke snaze o všestrannost. Fixace na jednu stranu může později přinést obtíže.
- c.** Posuny hráčů na pozicích se nedoporučuje provádět za běhu hry, aby nedocházelo ke zbytečným ztrátám plynulosti hry, vznikajícím z náhlého přesunu.

#### **6. Přehled trenéra o všech svých minitýmech**

Při hře na více „minihřištích“ je vhodné, aby se pozornost trenérů rovnoměrně rozkládala na všechny minitýmy a pokud jsou přítomni asistenti, měli by vzájemně rotovat tak, aby hlavní trenér viděl všechny hráče v utkání. V případě, že jsou rodiče schopni spolupracovat s trenérem, je vhodné, aby každý minitým měl svého trenéra-asistenta, který může po domluvě s trenérem hráče střídat.

#### **7. Vysvětlování herních situací hráčům**

- a.** V momentech, kdy chce trenér aktuálně něco hráči vysvětlit, není třeba střídat, ale pouze zavolat hráče a krátce mu poradit. Dobré je, když hráč zopakuje vlastními slovy, co mu trenér radí, což je známka že pochopil. S takovými momenty by se mělo šetřit a nepovolávat k sobě jednoho hráče příliš často (jednou za třetinu). Toto je doporučeno využívat, zejména pokud se nějaká chyba opakuje.



U nejmenších je možné, aby trenér za hráčem, kterému chce něco říci, do hřiště také do hřiště vstoupil, ale jen po stranách hřiště.

- b.** U nejmladších a začínajících hráčů je složité dosáhnout toho, aby hráč označil svou chybu sám, a sám řekl lepší řešení. Což nám dává větší šanci, že hráč pochopí chybu i lepší řešení. Přichází to v úvahu zejména u hráčů, kteří již fotbal déle hrají (alespoň 1 rok) a víme, že jsou schopni základní chyby odhalovat. U dětí, které s fotbalem teprve začínají, je vhodné volit jednodušší postup, kdy hráči sdělíme, že co udělal, bylo dobré, ale šlo by to udělat lépe. Vysvětlit jak.
- c. Trenér svým chováním ovlivňuje hráče i rodiče.** Pozor na to, že chybující hráči vnímají gestikulaci trenéra za čárou obdobně, jako slovní projev a není vhodné tedy ani slovně dávat najevo nespokojenost ve stylu „*co to zase vyvádíš?!?*“, ale ani mávat afektovaně rukama atd. Emoční paměť dětí je obdobně výkonná jako jiné druhy paměti.

### Koučink, aneb jak poradit hráči?

- 1.** Hráč hrající na pravé straně kope ukvapeně míč dopředu, kam nenabíhá žádný jeho spoluhráč. Trenér jej bez afektu zavolá, pokud možno pochválí jeho výkon a řekne mu, jak by měl příště situaci vyřešit, pokud nechce ztratit míč.
- 2.** Zkušenější hráče, o kterých víme, že jsou schopni chybu sami odhalit (již si to opakovaně říkali, ukazovali na tréninku či v utkání) je možné se zeptat „... *co jsi mohl udělat lépe?*“
  - a.** Pokud hráč sám odhalí chybu, trenér jej za to pochválí a zeptá se na lepší variantu řešení.

Pokud na to hráč odpoví správně, může jít zpět do hry s pokynem trenéra, například: „*Tak se snaž to příště udělat tak, jak říkáš.*“
  - b.** Pokud hráč neví o své chybě, nebo řekne špatnou variantu, trenér mu poradí, *at' příště běž s míčem dopředu sám, nebo se podívá, jestli může nahrát někomu volnému.*
    - pokud hráč, na otázku proč kopnul míč dopředu, řekne nějaký důvod, trenér přijme jeho vysvětlení, ale pokud s tím není spokojen, poradí zmíněnou lepší variantu.
    - pokud hráč na otázku, proč kopnul míč dopředu, neví jak odpovědět, vysvětlí trenér jednoduchým způsobem lepší řešení a ne-



chá to hráče významově zopakovat, což by mělo naznačit, že hráč pochopil. Pak jde hráč zpět do hry.

Odvolení hráče ze hry by mělo být co nejkratší (cca 30 s) a u jednoho hráče by mělo být použito střídavě – jednou za třetinu.

Pedagogických doporučení je samozřejmě celá řada a jako celek, který nelze nikdy plně uzavřít, je možné je doplňovat na trenérských kurzech, či studováním učebnic a metodických DVD. Pokud máte zájem o více informací, kontaktujte své příslušné OFS, KFS, či přímo trenérsko-metodický úsek ČMFS.

Zkrácenou informaci o systému vzdělávání trenérů najdete na [www.fotbal.cz](http://www.fotbal.cz), Trenérsko metodický úsek / Vzdělávací program ČMFS

Chcete se stát trenérem? Web-adresa v roce 2011:

<http://nv.fotbal.cz/scripts/detail.php?id=90726&tmplid=1369>

**Pojďme na výchově spolupracovat!**



# Návrh pravidel hry 5+1 a pedagogicko-organizační manuál pro starší přípravky, U10-U11

Motto:

Hra patří dětem a je jejich nejlepším učitelem.

## Cíle, aneb proč tato forma utkání

Cílem je:

- a) Učit děti hrát fotbal tím, že je budou hrát v podmínkách a v prostředí, které odpovídají jejich postupně se měnícím tělesným a psychickým možnostem. Věkovým zvláštnostem musí být uzpůsobena hrací plocha, branky, míč, ale i pedagogické vedení dětí.
- b) Dostat nejmenší fotbalisty na hřiště a do hry, nikoliv do pozice náhradníků čekajících na to až budou smět hrát. Ve hře se setkávají momentálně lepší i horší hráči a vzájemně se potřebují k rozvoji svých herních možností.
- c) Úměrným počtem hráčů dosáhnout co největšího zapojení všech hráčů do hry, která dává šanci všem hráčům dát gól a učí je ve vyšší míře i orientaci před vlastní brankou.
- d) Držet světový trend převedení pozornosti hráčů, trenérů, rodičů a dalších diváků od počítání bodů k důležitějšímu pozorování, jak děti hrají, a k práci na jejich zlepšování.
- e) Celým systémem nabídnout lepší možnost získávat herní zkušenosti a zejména prožitky ze hry, které jsou motivací dětí k hraní fotbalu. Tato struktura motivace k fotbalu bude lépe odpovídat požadavkům na úspěch hráčů v dospělosti, což znamená i úspěch českého fotbalu v mezinárodním srovnání.



## Nejdůležitější zásady vedení dětí ve hře

1. Fotbal dětí není fotbalem dospělých a děti jsou důležitější než hra sama.
2. Zaměřme pozornost v první řadě na to, jak děti hrají, co se jim daří a co nikoli. Povzbuzujeme, chválíme, vysvětlujeme, opravujeme, ale nevylévejme si zlost.
3. Stanovme si pravidla koučování pro sebe (trenéři) a stanovme je také pro rodiče, v duchu hesla: „Rodiče fandí, ale nekoučují!“. Tyto zásady náležitě vysvětlujeme a dodržujeme, neboť rodiče, trenéři i rozhodčí na výchově dětí spolupracují.
4. Naučme děti hrát na více místech a v různých rozestaveních. Naučíme je tím i základům herní všestrannosti a rozvineme jejich tvořivé herní myšlení, což jsou základy úspěchu i ve světovém fotbalu.

## Technické poznámky

- Pojmem „minihřiště“ je míněna hrací plocha tzv. „minihřiště“.
- Rozměry hřišť vycházejí z nejrozšířenějšího rozměru fotbalového hřiště v ČR, což je zhruba 60x100m. Variační rozpětí až +5m od níže uvedených rozměrů je akceptovatelné, ale jen při zachování bezpečnosti.
- Pokud je v textu použito slovo hráč, je tím myšlena i hráčka.

**Tučně psaná jsou pravidla a požadavky**, slabě jsou psány vysvětlivky a doporučení pro trenéry a rodiče. Neznamena to, že tučně vytisknutý text je důležitější. Krátký text ke každé kategorii by měl trenér i rodič číst velmi pozorně a pochopit jeho záměry ve prospěch rozvoje malých hráčů.

## Soutěže a zveřejňování výsledků

- 1. V dlouhodobých soutěžích či v systému turnajů je doporučeno nevést veřejné výsledkové listiny, nepřidělovat body, evidovat počet vstřelených a obdržených branek. Pokud bude vedena tabulka, pak je možné pořadí určovat dle vstřelených a obdržených branek.**

### Vysvětlení:

Toto kritérium je tedy pouze orientační a mělo by vést k omezení hon-







by za výsledky za každou cenu, k předčasné specializaci hráčů na určité posty, přetěžování jedněch a nevyužívání jiných a tak podobně.

- 2. Pokud je organizována dlouhodobá soutěž, mohou se kluby po půl roce či roce dle kvality odehraných utkání přihlásit do jiné (kvalitativně vyšší či nižší) soutěže, je-li založena a umožňuje li to rozpis zmíněných soutěží.**

Vysvětlení:

Nesmí být přeceňován význam toho, že když hráči hrají kvalitnější soutěž, automaticky se zlepšují rychleji, než v soutěži méně kvalitní. Optimální úroveň je vhodná pro rozvoj kvality dovedností, ale i pro psychosociální rozvoj, neboť učí hráče vyhrávat i prohrávat a učit se pomocí úspěchu i neúspěchu vyváženě.

## **Základní organizační ustanovení**

**Hráči 5+1:5+1**

**Hřiště 25x40 m – 2 minihřiště na půlce**

**Branka 2x5 m (3–5 m tyče)**

**Čas 3x16–20 min (max. 5min přestávky), 2x25 min**

Detaily jsou popsány v jednotlivých pravidlech

## **Pravidlo I: Počet hráčů a počet minitýmů**

- 1. Hraje se s 5 hráči v poli a brankářem, souběžně dva až tři minitýmy na dvou či více „minihřištích“. Tým, který nemůže přijet na utkání s dostatečným minimálním počtem hráčů (6 – 1 hřiště, 12 – 2 hřiště, 18 – 3 hřiště) může přesto utkání hrát na více „minihřištích“, pokud je možnost zapůjčení hráče soupeře. To je třeba domluvit se soupeřem, viz níže. Pokud je „minihřišť“ při utkání více než dvě, pak se minitýmy přesunují na jednotlivá minihřiště tak, aby se hrálo tzv. každý s každým.**

Vysvětlení:

- a. Hráči jsou rozděleni do minitýmů dle počtu, aby pokud možno hráli všichni co nejvíce. To znamená, že při 13 hráčích jsou to dva minitýmy, s jedním střídajícím, který může nastupovat libovolně do obou minitýmů. Všem hráčům by měl klub zajistit při normálních podmínkách



kách zhruba 2/3 hrací doby strávené ve hře, přičemž záleží vždy na okolnostech jako docházka, nadání hráče atd.

- b. Systém střídání a půjčování hráčů je třeba předem a průběžně vysvětlovat hráčům a rodičům. Zapůjčování je jedním z výchovných prvků nejmenších fotbalistů a trenér, rodiče a hlavně hráči se jím učí, že význam utkání spočívá zejména v dobře odvedeném výkonu. Doporučení v tomto směru je zapůjčovat hráče rovnoměrně a mít toto „zapůjčení“ předem připraveno den či více dnů před utkáním. (Zásadní chybou by bylo mít vyhrazeného jednoho, či nějaké stále hráče tzv. na půjčování. I těm momentálně lepším hráčům se hodí zkušenost změny v jednom z mnoha utkání.) Zapůjčený hráč a tým by si měli navzájem poděkovat, a pokud je to možné, pak je vhodné, aby trenér zapůjčeného hráče pochválil. Hráč umožnil větší herní dobu nejen sobě, ale i svým spoluhráčům. Krátké a pokud možno pozitivní hodnocení, má probíhat bezprostředně po utkání a případně „zapůjčení“ hráči je absolvují již se svým týmem.

#### Doporučení pro trenéry:

Rozdělení do minitýmů by nemělo přinášet stálé rozdělování na horší a lepší. Dlouhodobé dělení na dva vyrovnané minitýmy přináší více pozitiv, než varianta silnějšího a slabšího týmu a to jak z hlediska psychologického, tak i z hlediska učebně herního. Variantu „lepšího“ a „horšího“ minitýmu lze přesto občas využít, pokud se na tom trenéři obou týmů domluví, ale pak je třeba i dodržet, aby takové minitýmy hráli proti sobě.

- 2. Klesne-li počet hráčů týmu pod stanovený počet 6 (4+1), na jednom či obou „minihřištích“, lze v utkání pokračovat po dohodě trenérů s menším počtem hráčů. Početní znevýhodnění je akceptovatelné pouze o jednoho hráče. Pokud klesne počet hráčů družstva pod 6, může být hra ukončena na tom „minihřišti“ kde situace nastala, pokud trenér oslabeného družstva požádá rozhodčího o ukončení. Pro vyrovnání sil a zachování standardních podmínek je možné si se souhlasem soupeře zapůjčit jeho hráče. Zapůjčení musí být uvedeno v poznámce zápisu o utkání. Pokud se při turnaji zápisy o utkání nevedou, není zapůjčení evidováno.**
- 3. Hráč může být dočasně vyloučen na 2 min, či do konce třetiny dle míry provinění. Jeho místo smí zaujmout další hráč. Hráč bude vykázan ze hřiště ústně bez ukázání červené karty. Po-**



**kud by vyloučením klesl počet hráčů pod předepsaný stav, je možné hrát dočasně o jednoho hráče méně.**

Vysvětlení:

Pokud by se jednalo o vyloučení do konce třetiny pro velmi hrubé porušení pravidel a šlo by o delší časový úsek, (déle než 5 min) pak je možné si po domluvě hráče zapůjčit od druhého týmu, nebo zmenšit počet hráčů na obou stranách.

Doporučení trenérům:

Vyloučenému hráči a přestupku by měla být věnována pozornost osobní domluvou při utkání, ale i klidnou formou o přestávce či po utkání před kolektivem, neboť jde především o výchovu. V ideálním postupu uvědomování si hráče svého jednání jako chyby, by měla být omluva hráče trenérovi, ale později, když se postup stane známým, tak i omluva před spoluhráči.

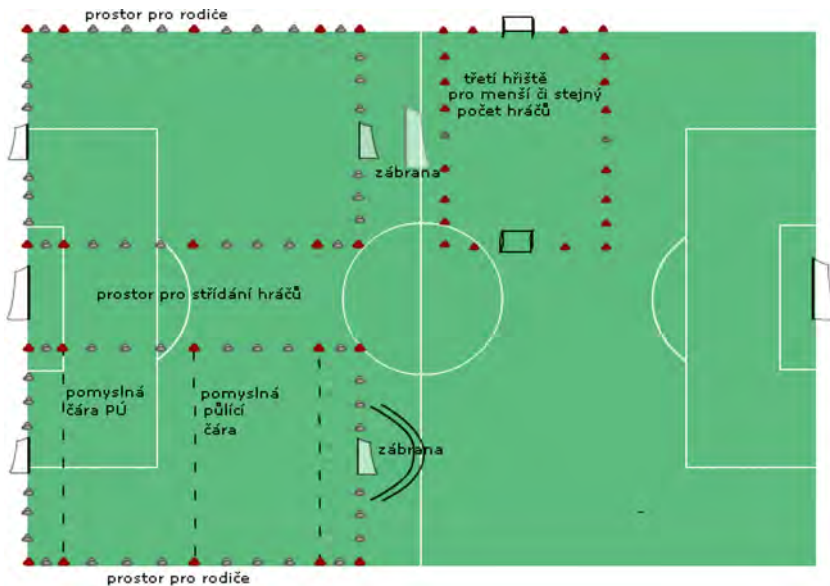
## **Pravidlo II: Velikost, počet a rozmístění hřišť, rotace minitýmů**

- 1. „Minihřiště“ 25x40 m, 2 minihřiště na půlce, případné další na druhé polovině. „Minihřiště“ je vymezeno postranními čarami velkého hřiště, čarami jiné barvy, nebo pomocí nízkých met, barevně odlišených v místech vymezuujících PÚ a půlku hřiště. Mety rozmístíme s rozstupem do 4 m, aby hráčům dostatečně ukazovaly, kde je hranice hřiště.**
- 2. PÚ je vymezeno pomyslnou čarou ve vzdálenosti 5,5 m, od brankových čar „minihřišť, přes celou šířku „minihřiště“ a na postranních čarách, barevně odlišenými metami, nebo i přídavnými metami či praporky ve vzdálenosti 0,75–1 m od čáry „minihřiště“. K vymezení lze využít prodlouženou čaru brankového území velkého hřiště, Posunuté mety jsou průběžně opravovány určenými osobami, kromě hráčů.**

Doporučení: opravování posunutých met zajišťují členové realizačních týmů, rozhodčí, určení pomocníci z řad rodičů a podobně. Vzhledem k pomyslným čarám je třeba, aby rozhodčí i trenéři přistupovali k různým omezením vyplývajícím z pravidel (např. malá domů) s citem.



### 3. Minihřiště jsou rozmístěna na polovině fotbalového hřiště dle obrázku.



Je vhodné využít stálých čar hřiště fotbalu v rozích hřišť, ale minihřiště nesmí zasahovat až ke konstrukci stacionárních branek! V případě, že je tyč stacionární velké branky blíže než dva metry od čáry minihřiště, musí být zajištěna „vyměkčecím“ proti nárazu do výše 1,5 m.

4. Paralelní „minihřiště“ musí od sebe být vzdálena minimálně 2 m. V případě třetího „minihřiště“ postaveného za koncovou čarou jednoho z „minihřišť“, musí být prostor bezprostředně za brankou zajištěn proti přelétnutí vystřelených míčů do třetího „minihřiště“, nebo musí být „minihřiště“ od sebe v dostatečné vzdálenosti.
5. Utkání probíhá na „minihřištích“ současně, týmy se na nich střídají po ukončení poločasů či třetin. Pokud jde o dvě „minihřiště“ a rozdělení na třetiny, jedna dvojice minitýmů spolu hraje 2x.





### **Pravidlo III: Velikost a počet branek**

- 1. Branky jsou v rozměru 2x5 m na obou minihřištích. Není nezbytně nutné mít stejně vypadající branky na obou (více) „minihřištích“. V případě více než dvou „minihřištích“ je možné branky udělat z tyčí, při čemž výška branky je 1,8–2 m a šířka 3–5 m.**

#### Vysvětlení:

Tyto rozměry jsou stále nadsazeny oproti rozměrům pro dospělé hráče, a přináší vyšší možnost pro vstřelení gólu vzhledem k výšce branek. To je důležité pro hráčský rozvoj, zejména v dětských a mládežnických kategoriích. Brankáři by se měli v těchto kategoriích střídát s hráči v poli.

- 2. Rozměry tyčových branek je možné upravit po dohodě trenérů vzhledem k biologickému věku a dovednostem hráčů. K postavení tyčových branek je možné využít pomůcek (provaz, lepicí páska atd.) To jak při využití „zapichovacích tyčí“, tak třeba při zmenšení větších branek na požadovaný rozměr. Je možné také využít branek podomácku vyrobených, pokud s tím souhlasí trenéři obou týmů a branky splňují podmínky bezpečnosti. To se týká, zejména zabezpečení proti pádu branek na hráče, a zranění se o ostré hrany či výčnělky, které na brankách nesmí být.)**
- 3. Pokud jsou pro utkání použity branky z projektu „bezpečná branka“, je na nich možné použít reklamu dle specifikace zmíněného projektu. Nepřípustná je reklama na cigarety, alkohol, hazardní hry, sázkové společnosti a erotiku.**

#### Vysvětlení:

Branky z projektu „bezpečná branka“ jsou z kompozitního materiálu a jsou velmi nesnadno převrátitelné, takže je není třeba kotvit. Projekt „bezpečná branka“ podporuje bezpečnost prostředí mládežnického fotbalu, a předpoklad je, že branky budou klubům darovány.



## **Pravidlo IV: Hrací doba**

- 1. Čas hry je 2x20 min, s 10minutovou přestávkou. Pokud se trenéři dohodnou, že ani jeden tým nebude odcházet na přestávku do šaten, pak je možná i dohoda na kratším trvání přestávky, minimálně však 5 min.**
- 2. Čas hry je 3x16 min. s 5minutovými přestávkami bez odchodu do kabin. V případě dohody trenérů lze hrát až 3x20 min, pokud to dovoluje dostatek hráčů (minimálně 1 střídající na „minihřiště“) a není-li sestaveno třetí minihřiště. U turnajů, kde je hráno více utkání za den, je možné volit jinou časovou organizaci hry.**

### Vysvětlení a doporučení:

- a. Pokud jsou týmy 5+1 bez střídání bude hrací doba 3x16 min.
- b. V případě dohody trenérů lze čas hry stupňovat takto: Pokud budou 1–2 hráči na střídání a týmy nedovedou sestavit týmy na více „minihřišť“, pak se hraje 3x18 min.
- c. Jestliže zbývá pro střídání alespoň 6 hráčů každého týmu, je vhodné sestavit další „minihřiště“ a hraje se 3x16 min.
- d. Pokud trenéři cítí dobrou kondici hráčů a dohodnou se, pak je možné hrát i 3x20 min.
- e. Střídání je doporučeno provádět v půlce třetiny a nechat hráče hrát delší čas, aby pronikl do hry (viz dále pravidlo VII).

## **Pravidlo V: Míč**

**V kategoriích U10 – U11 se hraje s míči o velikosti 3, hmotnost: 250–310 g, obvod: 57–62 cm  
nebo míči velikosti č. 4 (hmotnost 290–390 g, obvod 63–66 cm)**

### Vysvětlení:

Obecně jde o to, aby hráči měli možnost míč ovládat použitím jemnějších struktur řízení pohybu (koordinace) a ne se ho snažit pouze silou ukopnout, což je pro rozvoj technických dovedností s míčem zhoubné. Pro trénink i utkání je doporučeno při zvolení míče č. 4 použít variantu odlehčený. (hmotnost 290–320 g)



## **Pravidlo VI: Pozdrav před a po utkání**

**Před i po skončení utkání se hráči pozdraví hokejovým způsobem (ruce si podají, nebo si plácnou všichni hráči).**

Doporučení:

Nejlepším příkladem pro hráče je, pozdraví-li se před i po utkání stiskem ruky i členové realizačních týmů.

## **Pravidlo VII: Střídání hráčů**

**Střídání je opakované a lze je provádět pouze v přerušené hře.**

**Hráč, který byl vystřídán, se smí v témže utkání znovu vrátit na hrací plochu a zúčastnit se další hry. Střídání se týká všech hráčů uvedených v zápise o utkání. Střídání hráčů musí být oznámeno rozhodčímu a při přerušení hry se provede co nejrychleji, aby nedocházelo k promarňování doby hry. Hráči, kteří jdou na hrací plochu, musí být připraveni u lavičky pro příslušníky družstva v prostoru technické zóny a hráči, kteří z hrací plochy odcházejí, ji mohou opustit kdekoliv, tedy i na opačné straně hrací plochy, za brankou apod. Není omezen celkový počet střídání, ani počet střídání jednoho hráče, vyměněný hráč se může zapojit do hry kdykoliv výše uvedeným způsobem. Za správné provádění výměny hráčů i jejich správný počet na hrací ploše zodpovídá trenér, či vedoucí družstva. V případě, že rozhodčí zjistí vyšší počet hráčů z jednoho týmu na hrací ploše, hru přeruší (pokud neuplatní výhodu ve hře) a upozorní trenéra, aby přebývající hráče odvolal z hrací plochy. Hru naváže NVK v místě, kde byl míč v okamžiku přerušení hry. V utkání hraném souběžně na více „minihřištích“, je střídáním možné hráče posunout na jiné „minihřiště“**

Doporučení trenérům:

1. Principiálně jde o to nechat hráče využít plně hrací dobu ke hře a střídat je v případě, že nelze sestavit „minihřiště“ tak, aby všichni hráli celou dobu utkání. Vhodné je střídat v předem určeném čase (polovina třetiny), nebo v čase kdy se hráč málo zapojuje do hry. Při střídání hráčů na jiný post je dobrá krátká motivace (odpovídající věku) k úkolům nové pozice. Z hlediska orientace na herní pro-



stor není příliš vhodné posouvat hráče na jiné místo v sestavě během jedné třetiny, pokud to hráči činí obtíže. Význam pozice, na které hráč hraje, se zvyšuje se stoupajícím věkem, ale ve starší přípravce není centrem pozornosti a trenéři by se neměli příliš soustředit na rozestavení, ale hlavně na individuální výkon ve hře.

3. Nestřídejme chybujícího hráče, střídání není trestem za chybu. Chybovat je přirozené a děti se chybami učí. Pokud není možné dosáhnout současného zapojení všech hráčů, je střídání dle bodu 2. doporučeno provádět v půlce třetiny z důvodu dostatečného vniknutí hráčů do hry. Jestliže budeme střídat hráče po krátkých časových úsecích, omezujeme tak fyzickou i duševní účast hráčů ve hře a trénujeme jiné fyziologické mechanismy.
4. Hráči v brance – brankáři – se i v této kategorii střídají dle rozhodnutí trenéra, pokud možno takovým způsobem, aby všichni hráči strávili v brance nějaký čas, přičemž může a má být dáván delší čas hráčům, kteří se do této role chtějí dostávat bezvýhradně. Důvodem takového střídání je všestranný hráčský rozvoj všech dětí. Přestože zde můžeme již vidět jasné sklony k pozici brankáře, je důležité, aby se takový hráč dostával pravidelně do hry. Hráči v brance mohou chytat s rukavicemi či bez nich. Zdůvodněním chytání bez rukavic je získávání většího citu pro míč a získávání odolnosti proti úderu míče. Zdůvodnění pro chytání s rukavicemi je otupování strachu z bolestivého zásahu do rukou a přibližování se vzorům z dospělého fotbalu. S těmito motivacemi musí být nakládáno citlivě s přihlédnutím, co dítě chce a co jsou rodiče ochotni podporovat.

### **Pravidlo VIII: Zakázaná hra**

**Hraje se podle pravidla 12 pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**

1. **Pokud je zahrána „malá domů“ nohou, brankář ji nesmí chytit rukama. Pokud brankář chytí rukou „malou domů“ od svého spoluhráče, bude tým potrestán nepřímým volným kopem z hranice PÚ na vertikální linii přestupku.**
2. **Pokud se dotkne míče brankář rukou opětovně po té, co jej z rukou pustil, aniž by se mezitím někdo jiný míče dotknul, je tým potrestán nepřímým volným kopem z hranice PÚ na vertikální linii přestupku.**







- 3. Brankář musí po jakémkoliv chycení míče dát míč do 6 vteřin na zem, nebo rozehrát. Pokud by dle rozhodčího držel brankář míč v rukou déle, vyžádá si rozhodčí míč a podá jej druhému týmu na půlku hřiště. Míč musí být podán volnému hráči, tak aby ho nedostal do zjevné nevýhody.**

Doporučení pro rozhodčí:

Rozhodčí má přistupovat k časovému limitu s tolerancí. Sáhnout k odebrání míče je vhodné, pouze pokud brankář zjevně úmyslně, či opakovaně s rozehráním otálí. Trenéři by měli hráče učit rozehrát co nejrychleji a nečekat do šesté vteřiny, což je občas tendencí dětí a po té zmatkují. Trenér dbá v tréninku na to, aby rozehrání umožnili spoluhráči svým pohybem.

- 4. Odehraje-li brankář ze svého pokutového území mimo něj míč nohou, musí jím zahraný míč dopadnout na vlastní polovinu „malého hřiště“, nebo se míče musí dotknout na vlastní polovině jiný hráč dříve, než míč přejde půlící čáru. Tato podmínka platí i pro ostatní hráče ve vlastním pokutovém území, byli míč před tím ze hry (při rozehraní standardní situace). Porušení pravidla je trestáno přímým volným kopem z pomyslné půlící čáry v místě, kde ji míč přešel. Rozhodčí může uplatnit pravidlo o ponechání výhody ve hře soupeři. V rozehraní míče rukou není brankář omezen.**

Vysvětlení:

Snaha je zamezit pouhému nakopávání míče dopředu, ale zároveň dát možnost snaze o rychlé a přímočaré rozehraní rukou, které samo není tak dlouhé, aby potlačovalo kombinační hru. Nepřípustná je i varianta, že brankář nadhodí míč vedle stojícímu spoluhráči a ten vykopává přes půli. Jakmile brankář opustí pokutové území, je na něj z pohledu pravidel nahlíženo jako na hráče v poli.

Doporučení:

Trenéři by měli učit své hráče, že pokud brankář soupeře chytí míč do ruky, mají opustit pokutové území.

- 5. Při nesportovním chování či hrubém zákroku může rozhodčí hráče dočasně vyloučit na 2 min, či do konce třetiny dle míry provinění. Hráč bude vykázán ze hřiště ústně bez ukázání červené karty. Jeho místo smí zaujmout další hráč. Pokud by vyloučením klesl počet hráčů pod předepsaný stav, je možné přesunout hráče z druhého „minihřiště“, nebo hrát dočasně o jednoho hráče méně.**



#### Vysvětlení:

Pokud by se jednalo o vyloučení do konce třetiny pro velmi hrubé porušení pravidel a šlo by o delší časový úsek, (déle než 5 min) pak je možné si po domluvě hráče zapůjčit od druhého týmu, nebo zmenšit počet hráčů na obou stranách. Vyloučenému hráči a přestávce by měla být věnována pozornost o přestávce (osobní domluvou, ale i před kolektivem), neboť jde především o výchovu dětí.

### **Pravidlo IX: Standardní situace**

#### **1. Vhazování. Platí ustanovení pravidla 15 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**

**To, zda je míč v autu, je rozhodčím posuzováno pokud možno přesně, ale pokud má hráč snahu míč dosáhnout a není zřejmé, zda se mu to zcela povedlo, nechává rozhodčí pokračovat ve hře. Nejbližší bránící hráč má být dva metry od vhazujícího či vyjždějího hráče.**

#### Vysvětlení:

Tato benevolence přispívá k plynulosti hry a ke snaze bojovat o každý míč. Přesně posoudit nepřesné vymezení hřiště by bylo samo o sobě obtížné.

#### Doporučení rozhodčím:

Pokud chce rozhodčí hráče clonícího rozehraní autu odkázat dále, je vhodné říci počet kroků dozadu. 2 m~4 kroky

#### **2. Kop z rohu. Platí ustanovení pravidla 17 Pravidel fotbalu.**

#### Doporučení trenérům:

Je vhodné stále dbát na to, aby do prostoru zakončení útočníci nabíhali, nikoli aby tam před rozehráním stáli.

#### **3. Kop od branky. Platí ustanovení pravidla 17 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**

**Kop od branky se provádí tak, že míč bude umístěn před branku ve vzdálenosti asi 3 m od brankové čáry. Hráči mohou po kopu od branky svého týmu převzít míč v PÚ a po té smí být v pokutovém území bránění. Hráči soupeře jsou při kopu od branky mimo PÚ. Kopem od branky není možné překopnout**



**pomyslnou polovinu bez doteku spoluhráče či dopadu míče na zem na vlastní polovině, viz p. VIII. bod 4.**

Vysvětlení:

Kop od branky se měří zhruba čtyřmi kroky brankáře od brankové čáry, Rozhodčí dohlíží spíše než na vzdálenost na to zda hráči soupeře jsou za hranicí PÚ. Umožnit rozehrát hráčům umožní lépe dostat míč do kombinační hry a předchází tak pouhému nakopávání vpřed.

**4. Volný kop. Platí ustanovení pravidla 13 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**

**Při provádění volných kopů musí být hráči soupeře nejméně 5 m od místa přestupku.**

Doporučení trenérům:

Pro rozvoj tvořivosti a technické dovednosti hráčů je doporučeno volit i rozehrávání volných kopů, nejen nechat nejvyspělejšího hráče střílet ze všech prostor, či spíše nějak dopravit míč před branku do houfu hráčů.

**5. Pokutový kop. Platí ustanovení pravidla 14 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**

Pokutový kop je nařízen za porušení pravidla 12 pravidel fotbalu v prostoru PÚ a je zahráván ze vzdálenosti 7 m. Při pokutovém kopu je v brance hráč, který byl v momentě přestupku na postu brankáře.

Doporučení:

Pokutové kopy je možné zařadit po utkání jako zpestření a brankáře přitom střídat obdobně jako střídající.

**Pravidlo X: Výsledek utkání, rozhodčí**

- 1. Rozhodčí nemusí být delegován svazem a zavádí se povinnost každého týmu mít svého „oddílového rozhodčího“. Na každé utkání každý tým zajistí tolik „oddílových rozhodčích“, aby byli schopni obsáhnout polovinu počtu „minihřišť“. Při třech „minihřištích“ zajistí dva rozhodčí domácí tým, pokud nedojde k jiné domluvě. Utkání řídí a eviduje jako celek hlavní rozhodčí, z domácího týmu. Ve výjimečném případě může být hlavním rozhodčím i jeden z trenérů (asistentů). Na druhém či dalších „minihřištích“ utkání řídí oddíloví rozhodčí, kteří po třetinách hlásí hlavnímu rozhodčímu a trenérům průběžné stavy.**



#### Doporučení trenérům:

Doporučuje se, aby se role hlavního rozhodčího raději zhostil někdo z funkcionářů, či způsobilých rodičů a trenéři se měli tak možnost starat o hráče.

- 2. Výsledky jednotlivých třetin, či poločasů se sčítají, což tvoří celkové skóre utkání. Toto platí i v tom případě, že za každý minitým hrál nejvýše jeden hráč soupeře. Pokud bylo v jednom z minitýmů více hráčů soupeře, výsledky tohoto minitýmu se nezapočítávají. Pokud není možné obsadit proškolenými oddílovými rozhodčími více než dvě „minihřiště“ a zaznamenat tedy celkový výsledek, sčítají se pouze dvě „minihřiště“ s rozhodčími. Celkový výsledek je dán součtem gólů na jednotlivých „minihřištích“.**

**Hra na třetím „minihřišti“ je výjimečně možná i bez proškoleného oddílového rozhodčího, s jiným dobrovolným rozhodčím.**

#### Vysvětlení:

- a. Tento model nabízí z jedné strany možnost hrát co nejvíce hráčům i za cenu zapůjčení hráčů soupeře, z druhé strany by měl motivovat kluby k hledání vyššího a vhodného počtu vlastních hráčů. Hráči by měli být v klubech, kde dobře trénují a dostávají pravidelně příležitost hrát.
  - b. Snaha mít vždy dostatečný počet proškolených oddílových rozhodčích je v zájmu všech, ale pokud se výjimečně stane, že nebude možné obsadit takovými lidmi všechny „minihřiště“, pak je vhodnější varianta nechat hráče hrát s dobrovolným rozhodčím, než je střídat.
- 3. Utkání mohou řídit jako rozhodčí i oddílový rozhodčí starší 15 let. Za vyplnění a odeslání zápisu je v tomto případě zodpovědný domácí tým. Pokud dojde v řízení utkání ke kritické situaci, která hrozí tím, že by ji nezletilí rozhodčí nezvládli (rozepré rodičů, trenérů, hráčů atd.) pomůže řešit nastalý problém funkcionáři domácího oddílu. Pokud je přítomen licencovaný rozhodčího, řešení přebírá on.**

#### Vysvětlení:

Možnost zapojit do rolí rozhodčích již patnáctileté je výrazně výchovným prvkem fotbalové společnosti a mělo by to přinášet ohleduplnější chování diváků, ale i pronikání těchto mladých hráčů do jiného pohledu na hru.



#### **4. Oddílový rozhodčí musí znát v této kategorii používaná pravidla minifotbalu, za což odpovídá tým. Vedoucí či trenér týmu průběžně kontroluje, proškoluje a domlouvá účast oddílových rozhodčích.**

##### Doporučení rozhodčím:

- a. Rozhodčí zasahuje do hry pouze v jasných případech. Pokud hra plyne, nepřerušuje ji. Viz jednotlivá pravidla.
- b. Role rozhodčího v kategorii přípravek je významně výchovná a měl by tedy důrazně dbát na principy chování fair-play a spolupracovat na tomto s trenéry. Pokud se není možné domlouvat s trenéry ve vyhrocených situacích, pak je třeba vždy pracovat na uklidnění situace. K tomuto mohou rozhodčí na paralelních „malých hřištích“ využít i vzájemnou poradu a přerušit za tímto účelem hru na obou hřištích.

##### Doporučení trenérům:

Výchovný význam utkání pro mladé hráče, učení se respektu k autoritě rozhodčího a bezvýhradné přijímání jeho výroků, je zároveň způsobem, jak se hráči učí soustředit na hru a vlastní výkon.

### **Pravidlo XI: Nevhodné chování funkcionářů a diváků**

- 1. Diváci mají zákaz vstupu na hřiště a zůstávají v prostorech vyhrazených pro diváky. V případě nevhodného chování diváků či členů realizačních týmů, následují tři kroky jednání rozhodčího směrem k aktérům nevhodného chování:**
  - a. **Vyzve aktéry klidnou formou uklidnění, popřípadě požádá vedoucí či trenéry, aby s uklidněním situace pomohli.**
  - b. **Vykáže aktéry z prostorů určených pro diváky u „malého hřiště“. V případě, že je prostor pro diváky bezprostředně u čar „malého hřiště“, vykáže aktéry do vzdálených prostor a požádá pořadatele o zajištění požadavku.**

##### Vysvětlení:

Vzdálené prostory jsou takové, odkud není možné ovlivňovat dění na hřišti fyzickou přítomností či křikem.

- 3. Ukončí utkání 0:3 v neprospěch týmu, jehož fanoušci či funkcionáři se zjevně nevhodně chovali a vše uvede do zápisu**



**o utkání. V případě, že nelze zjevně určit, ke kterému týmu aktéři nevhodného chování náleží, nebo se toto děje oboustranně, pak končí utkání 0:0.**

- 2. V případě, že týmy nesouhlasí s postupem rozhodčího, uvedou to v zápisu o utkání a dále se postupuje dle platného disciplinárního řádu.**

Doporučení pro rozhodčí a trenéry:

Trenéři i rozhodčí mají spolupracovat na vedení utkání v duchu fair play a musí si uvědomovat, že jakékoliv stupňování napětí je škodlivé pro výchovu hráčů, kvůli kterým tam všechny organizačně činné osoby jsou. Směrem k řešení problému a uklidnění situace by tedy měli komunikovat jako partneři především rozhodčí a trenéři.

### **Souhrnná doporučení trenérům**

- 1.** Trenéři se dohodnou před utkáním, kolik hráčů bude mít tým na utkání k dispozici, dle toho je pak možné navýšit počet „minihřišť“ a připravit oddílové rozhodčí. Cílem je, aby hráli pokud možno všichni hráči bez střídání. Je vhodné udělat možné dohody již den před utkáním. (kolik hráčů – tolik hřišť – tolik rozhodčích)
- 2.** Je vhodné, když si trenéři vedou průběžné zápisky se střídáním, aby věděli jak dlouho a kde, který hráč během utkání hrál. To by mělo vést k většímu přehledu a snadnějšímu a spravedlivějšímu přístupu k hráčům. (Je možné k tomu využít i další osoby – vedoucí, rodič...) V této souvislosti je vhodné dát možnost rodičům, či jiným dobrovolníkům spolupracovat v celém tréninkovém procesu s trenérem, což znamená stanovit systém spolupráce a pravomocí, které se samozřejmě s narůstající zkušeností mohou měnit.
- 3.** Hodnocení výkonu, je doporučeno provést bezprostředně po utkání. Důležitou součástí hodnocení je i motivace na příště a to zejména pokud se nedařilo. „Zapůjčení“ hráči hodnocení absolvují již se svým týmem, ale pokud trenér může pochválit půjčeného hráče, je vhodné to udělat před jeho odchodem, aby to slyšel. (Viz VII. hráči a střídání, bod 4.)
- 4. Rozestavení a související pedagogická doporučení:**

Význam pozice, na které hráč hraje, se zvyšuje se stoupajícím věkem, ale ve starší přípravce není centrem pozornosti a trenéři by se neměli příliš soustředit na rozestavení, ale hlavně na individuální výkon ve hře.



### a. Typy rozestavení

Trenéři mají možnost volit v těchto základních variantách

středové varianty s hráči uprostřed (1-3-1, 2-1-2, 2-2-1)



bez hráčů střední řady: 3-2, 2-3



- b.** Ve středových variantách vlastně hráči poprvé objevují střed hřiště. Celkově vhodné z hlediska učení se spolupráci a pohybu po hřišti, je pro tuto věkovou kategorii jednotlivá střídat rozestavení. Hráče uprostřed učíme orientaci na všechny strany a připravujeme tak hráče na roli tvůrců hry. Variantu na prvním obrázku s hráčem hrajícím na pozici za trojici středových hráčů nedoporučujeme.
- c.** Nestředové varianty vytvářejí dobré předpoklady k proměnlivému přebíhání přečíslovaných hráčů z řady do řady. Přečíslovaným hráčem





může být jak hráč krajní, tak střední. U krajních hráčů lze takto celkem snadno podporovat pojetí „celočárového“ hráče (obránce útočí).

## **5. Posuny v rozestaveních na jednotlivé pozice**

- a.** Mohou být prováděny tak, aby v utkáních, ale i v různých třetinách utkání hrál hráč na jiné pozici, čímž se připravuje půda pro pozdější všestrannost hráčů. V praxi trenér přihlédne především ke schopnosti hráče zvládat úkoly na různých pozicích. Střídání hráčů na různých pozicích by mělo být v přípravkách rovnoměrné. Pokud však dělá hráčům střídání během třetiny problémy a snižuje rapidně výkon, pak je třeba s tím nakládat opatrně a individuálně. Dětem, případně i rodičům, je nutné důvody hry na různých postech vysvětlovat.
- b.** Pokud se na některém postu hráči opakovaně zjevně daří více než na jiných, je třeba tuto informaci brát v úvahu a dále s ní pracovat. Vzhledem k převažujícímu praváctví, je sice možné leváky častěji vytěžovat na levé straně, ale stále vzhledem ke snaze o všestrannost.
- c.** Posuny hráčů na postech se nedoporučuje provádět za běhu hry, aby nedocházelo k možným ztrátám plynulosti hry, vznikajícím z náhlého přesunu. Takové přesuny jsou obecně vhodné až v pozdějších kategoriích. Zde trenéři dbají na orientaci v herním prostoru, ze kterého má hráč vycházet, ale nezakazují hráčům jej opouštět ať již s míčem či bez něj. Snahu o přecíslování naopak podporujeme.

## **6. Přehled trenéra o všech svých minitýmech**

Při hře na více minihřištích je vhodné, aby se pozornost trenérů rovnoměrně rozkládala na všechny minitýmy a pokud jsou přítomni asistenti, měli by vzájemně rotovat tak, aby hlavní trenér viděl všechny hráče v utkání. V případě, že jsou rodiče schopni spolupracovat s trenérem, je vhodné, aby každý minitým měl svého trenéra-asistenta, který může po domluvě s trenérem hráče střídat.

## **7. Vysvětlování herních situací hráčům**

- a.** V momentech, kdy chce trenér aktuálně něco hráči vysvětlit, není třeba střídat, ale pouze zavolat hráče a krátce mu poradit. V tomto momentě by mělo přijít vysvětlení – v hlavních bodech zopakované hráčem. S takovými momenty by se mělo šetřit a nepovolávat k sobě jednoho hráče příliš často (jednou za třetinu). Toto je doporučeno využívat, zejména pokud se nějaká chyba opakuje.
- b.** Oproti mladší přípravce bychom se měli snažit, aby hráč přišel na







svou chybu sám a sám řekl lepší řešení. To nám dává větší šanci, že hráč pochopí chybu i lepší řešení. Přichází to v úvahu zejména u hráčů, kteří již fotbal déle hrají (alespoň 1 rok) a víme, že jsou schopni základní chyby odhalovat. U dětí, které s fotbalem teprve začínají, je vhodné volit jednodušší postup, kdy hráči sdělíme, že to, co udělal, bylo dobré, ale šlo by to udělat lépe. Vysvětlit jak.

**c. Trenér svým chováním ovlivňuje hráče i rodiče.** Pozor na to, že chybující hráči vnímají gestikulaci trenéra za čarou obdobně, jako slovní projev a není vhodné tedy ani slovně dávat najevo nespokojenost ve stylu „*co to zase vyvádíš?!?*“, ale ani mávat afektovaně rukama atd. Emoční paměť dětí je obdobně výkonná jako jiné druhy paměti

### Koučink, aneb jak poradit hráči?

Hráč hrající na pravé straně kopne ukvapeně míč dopředu, kam nenabíhá žádný jeho spoluhráč. Trenér jej bez afektu zavolá, pokud možno pochválí jeho výkon a zeptá se, zda hráč ví, jakou udělal chybu.

**1.** Pokud hráč sám odhalí chybu, pochválí jej za to a zeptá se na lepší variantu řešení

a. pokud hráč odpoví správně, může jít zpět do hry s pokynem trenéra, například: „*Tak se snaž to příště udělat tak, jak říkáš.*“

**2.** Pokud hráč neví o své chybě, nebo řekne špatnou variantu, trenér mu chybu odhalí a zeptá se, proč hráč kopl míč dopředu?

a. pokud hráč odpoví, že neví, pak mu trenér poradí, *at' příště běží s míčem dopředu sám, nebo se podívá, jestli může nahrát někomu volnému.*

b. pokud hráč, na otázku proč kopl míč dopředu, řekne nějaký důvod, trenér přijme jeho vysvětlení, ale pokud s tím není spokojen, zeptá se na lepší variantu řešení.

- pokud hráč nyní odpoví správně – může jít zpět do hry s pokynem trenéra, například: „*Tak se snaž to příště udělat tak, jak říkáš.*“

c. pokud hráč na otázku, proč kopl míč dopředu, neví jak odpovědět, vysvětlí trenér jednoduchým způsobem lepší řešení a nechá to hráče významově zopakovat, což by mělo naznačit, že hráč pochopil. Pak jde hráč zpět do hry.

Odvolání hráče ze hry by mělo být co nejkratší (cca 30 s) a u jednoho hráče by mělo být použito střídavě jednou za třetinu.



Pedagogických doporučení je samozřejmě celá řada a jako celek, který nelze nikdy plně uzavřít, je možné je doplňovat na trenérských kurzech, či studováním učebnic a metodických DVD. Pokud máte zájem o více informací, kontaktujte své příslušné OFS, KFS, či přímo trenérsko-metodický úsek ČMFS.

Zkrácenou informaci o systému vzdělávání trenérů najdete na [www.fotbal.cz](http://www.fotbal.cz), Trenérsko metodický úsek / Vzdělávací program ČMFS

Chcete se stát trenérem? Web-adresa v roce 2011:

<http://nv.fotbal.cz/scripts/detail.php?id=90726&tmplid=1369>

**Pojďme na výchově spolupracovat!**





# Pravidla hry 7+1 a pedagogicko-organizační manuál pro mladší žáky

Motto:

Koučování pro porozumění hře.

## Cíle, aneb proč tato forma utkání

Cílem je:

- a) Učit děti a mladé hráče hrát fotbal tím, že je budou hrát v podmínkách a v prostředí, které odpovídají jejich postupně se měnícím tělesným a psychickým možnostem. Věkovým zvláštnostem musí být uzpůsobena hrací plocha, branky, míč, ale i pedagogické vedení dětí. Koučováním rozumíme takový způsob vedení malých hráčů, který vždy pomáhá odkrývat jejich potenciál pro budoucnost.
- b) Úměrným počtem hráčů na malém hřišti dosáhnout co největšího zapojení všech hráčů do hry se zaměřením na individuální dovednosti, skupinový herní výkon a již silněji i týmové vnímání. Z hlediska specifických dovedností jde o orientaci na malém prostoru, rychlost rozhodování a řešení herních situací, vždy ve spojitosti s míčovou technikou.
- c) Držet světový trend převedení pozornosti hráčů, trenérů, rodičů a dalších diváků od zaměření na úspěch a počítání bodů k důležitějšímu cílení na výchovu a herní výkon.
- d) Celým systémem nabídnout lepší možnost získávat herní zkušenosti a zejména prožitky ze hry, které jsou motivací mladých hráčů k hraní fotbalu. Tato struktura motivace k fotbalu lépe odpovídá požadavkům na úspěch hráčů v dospělosti, což znamená i úspěch českého fotbalu v mezinárodním srovnání.



## Nejdůležitější zásady vedení dětí ve hře

1. Fotbal mladších žáků není fotbalem dospělých a hráči jsou důležitější než hra sama.
2. Zaměřme pozornost v první řadě na to, jak hráči hrají, co se jim daří a co nikoli. Povzbuzujeme, chválíme, vysvětlujeme, opravujeme, radujeme se, ale kontrolujeme se a nevylévejme si zlost.
3. Stanovme si zásady koučování pro sebe (trenéři) a stanovme je také pro rodiče, v duchu hesla: „Rodiče fandí, ale nekoučují!“ Tyto zásady náležitě vysvětlujeme a dodržujeme, neboť rodiče, trenéři, rozhodčí, ale i další dospělí na výchově dětí spolupracují.
4. Naučme děti hrát na více místech a v různých rozestaveních. Naučíme je tím i základům herní všestrannosti a rozvineme jejich tvořivé herní myšlení, což jsou základy úspěchu i ve světovém fotbalu.

## Technické poznámky

- Rozměry hrací plochy malého hřiště (dále jen „malé hřiště“) jsou dány rozměry poloviny hrací plochy velkého hřiště, s maximálním důrazem na bezpečnost hráčů. Pojmem „zmenšené hřiště“ je také míněna hrací plocha tzv. „zmenšeného hřiště“.
- Pokud je v textu použito slovo hráč, je tím myšlena i hráčka.

**Tučně psaná jsou pravidla a požadavky**, slabě jsou psány vysvětlivky a doporučení pro trenéry, rozhodčí a ostatní. Neznamená to, že tučně vytisknutý text je důležitější. Krátký text ke každé kategorii by měl trenér i ostatní číst velmi pozorně a pochopit jeho záměry ve prospěch rozvoje mladých hráčů.

## Základní organizační ustanovení

**Hráči 7+1 : 7+1**

**Hrací plocha „malého hřiště“ - minimálně 50x42 m, maximálně 70x60 m**

**V soutěžích SpSM paralelně na obou polovinách velkého hřiště**

**Branka 2x5 m**

**Čas 2x30 min (15min. přestávka)**

Detaily jsou popsány v jednotlivých pravidlech



## **Pravidlo I: Počet hráčů**

- 1. Hraje 7 hráčů v poli a brankář.**
- 2. Dle rozpisu soutěže se hraje buď na jednom „malém hřišti“, nebo paralelně na dvou, situovaných na polovinách hrací plochy velkého hřiště. Nejdříve hraje ročník U13 pak U12. Pořadí ročníků je možné zaměnit, jedině po elektronické či písemné dohodě obou stran nejméně jeden den před utkáním.**
- 3. Počet hráčů připravených zasáhnout do utkání se liší dle toho, zda se hraje na jednom či dvou „malých hřištích“ zároveň.**
  - a. Do utkání SpSM hraném na dvou „malých hřištích“ současně musí být minimálně připraveno 16 hráčů, rozdělených do týmů A a B, které sehrají utkání tak, aby každý poločas hráli proti jinému týmu soupeře. Druhá polovina utkání začíná opět za stavu 0:0. Výsledek utkání pro přidělení bodů je dán celkovým součtem vstřelených a obdržených gólů. Maximální počet hráčů jedné kategorie pro utkání je 22 hráčů.**
  - b. V zápise o utkání je pro souběžná utkání SpSM na „malých hřištích“ seznam hráčů A a B týmu každého oddílu. V utkáních SpSM jsou pro každý poločas týmy A i B obou oddílů uzavřené a střídání hráče mezi týmy je možné dle pravidla VII. Oba týmy oddílů mají jednu sadu dresů, nebo se souhlasem rozhodčího alespoň stejnou barevnou kombinací dresů. Více pravidlo XI.**
  - c. Do utkání, hraném na jednom „malém hřišti“, musí být minimálně připraveno 8 hráčů. Do utkání mimo soutěž SpSM, hraném souběžně na jednom „malém hřišti“ a jednom „zmenšeném hřišti“ (viz bod 7) je v zápise o utkání společný seznam hráčů a opakovaně střídání hráče mezi týmy A a B je možné volně v souladu s pravidlem VII.**

### Vysvětlení:

Cílem je, aby pokud možno hráli všichni hráči co nejvíce. Při hře na dvou „malých hřištích“ to znamená, že např. při 17 hráčích týmu (2x7+1) lze hrát, s jedním střídajícím v týmu A, který může ve druhé půli hrát v týmu B. Snahou je zajistit všem hráčům dostatečný počet odehraných minut pro jejich individuální rozvoj. Všichni hráči tak mají stálou možnost ke zlepšování. Všem hráčům by měl klub zajistit při



normálních podmínkách zhruba 2/3 hrací doby strávené ve hře, přičemž záleží vždy na okolnostech jako docházka, nadání hráče atd.

#### Doporučení pro trenéry:

U soutěží SpSM, ale i jiných soutěží s paralelními utkáními, je rozdělení na týmy A a B pouze v označení, ale nemělo by přinášet rozdělování na horší a lepší tým. Dlouhodobé dělení na dva vyrovnané týmy přináší více pozitiv, než varianta silnějšího a slabšího týmu a to jak z hlediska psychologického, tak i z hlediska učebně herního.

- 4. Klesne-li počet hráčů týmu pod stanovený počet 8 na jednom či obou „malých hřištích“, lze v utkání pokračovat po dohodě trenérů s menším počtem hráčů. Početní znevýhodnění je akceptovatelné pouze o jednoho hráče. Klesne-li jednomu týmu během utkání počet hráčů na některém „malém hřišti“ pod 7 (5+1), a není možné tým doplnit dalším hráčem, druhý tým také zmenší počet svých hráčů tak, aby platila podmínka maximálně jednoho hráče navíc. Pokud klesne počet hráčů družstva pod 7, může být hra ukončena na tom „malém hřišti“ kde situace nastala, pokud trenér oslabeného družstva požádá rozhodčího o ukončení. Pro vyrovnání sil a zachování standardních podmínek je možné si se souhlasem soupeře zapůjčit jeho hráče. Zapůjčení musí být uvedeno v poznámce zápisu o utkání.**
- 5. V případě vyloučení hráče během utkání, hraje družstvo bez vyloučeného v oslabení 10 min. Vyloučený, se nesmí opětovně zapojit do hry ani na druhém hřišti. Při každém dalším vyloučení v již probíhající době oslabení, se tato doba prodlužuje vždy o dalších 5 min od počátku oslabení, ale vždy jde o oslabení nejvýše o jednoho hráče. V případě, že oslabený tým nemá dostatek hráčů do hry po vícenásobném vyloučení a klesne tím počet hráčů na jednom „malém hřišti“ pod 7, rozhodčí utkání ukončí.**

**Hráč bude vykázán ze hřiště bez ukázání červené karty.**

#### Vysvětlení:

Trestán je sice i tým za chybu jedinců, ale významný je v tomto momentě výchovný dopad informace, že každý hráč má velký význam pro tým svým výkonem i svým chováním.





#### Doporučení trenérům:

Vyloučenému hráči a přestupku by měla být věnována pozornost osobní domluvou při utkání, ale po utkání i před kolektivem, neboť jde především o výchovu. V ideálním postupu uvědomování si hráče svého jednání jako chyby, by se měl omluvit spoluhráčům za oslabení týmu.

- 6. Tým mimo soutěž SpSM, hrající na jednom hřišti, kterému chybí na začátku utkání nejvýše 1 hráč do stanoveného počtu 8 hráčů, může výjimečně utkání hrát. Stále platí podmínka maximálně jednoho hráče navíc.**

#### Vysvětlení:

Pravidlo umožňuje snáze dodržovat rozpis soutěže i ve výjimečných případech, zejména pro početně slabší oddíly a s ohledem na nemocnost dětí. I pro jiné případy je zde pamatováno hlavně na to, aby hráči hráli a nebylo rušeno utkání všem pro zranění či nedisciplinovanost jednoho hráče.

#### Doporučení trenérům:

Půjčení hráče je třeba předem a průběžně vysvětlovat hráčům i rodičům. Doporučení v tomto směru je zapůjčovat hráče rovnoměrně a mít možné „zapůjčení“ předem připraveno. Tzn. nemít vyhrazeného jednoho stálého hráče tzv. na půjčování. I těm momentálně lepším hráčům se hodí zkušenost změny v jednom z mnoha utkání. Zapůjčený hráč a tým by si měli navzájem poděkovat, a pokud je to možné, pak je vhodné, aby trenér zapůjčeného hráče pochválil. Hráč tak umožnil větší herní dobu nejen sobě, ale i svým spoluhráčům. Krátké a pokud možno pozitivní hodnocení, má probíhat bezprostředně po utkání a případně „zapůjčení“ hráči je absolvují již se svým týmem.

- 7. Týmům mimo soutěž SpSM, které mají dostatek hráčů a hrají soutěž na jednom hřišti, je dovoleno a doporučeno domluvit se s týmem soupeře na možnosti hrát na dvou malých hřištích. Druhé, „zmenšené hřiště“, může být menšího rozměru a s menším počtem hráčů, ale výsledek není započítáván do oficiálního výsledku utkání.**

#### Vysvětlení:

Velikosti těchto paralelních zmenšených hřišť mohou vycházet z rozměrů minihřišť uvedených v pravidlech pro přípravky.



### Doporučení trenérům:

V případě, že má tým 14 hráčů včetně brankářů je z hlediska výkonostního růstu lepší hrát na dvou hřištích 7+1 a 5+1, než pouze hráče střídát na lavičku. Pokud se hraje utkání na dvou „malých hřištích“ po domluvě trenérů i mimo standardní nastavení soutěže, je důležité představit tuto skutečnost hráčům tak, že obě hřiště jsou stejně významná. Motivace hráčů by měla směřovat zejména k jejich vlastnímu výkonu, bez ohledu na to, na kterém hřišti momentálně hrají, či jaký je výsledek.

**8. V soutěžích, které mají dělení pro každý ročník narození zvlášť (SpSM), může hráč z kategorie U12 odehrát celé utkání za kategorii U13 a v tentýž den již jen poločas za kategorii U12. Tento posun je omezen počtem nejvýše čtyř mladších hráčů vcelku pro celý tým jedné kategorie. Přesun hráčů mezi kategoriemi, musí být před utkáním oznámen rozhodčímu předložením zápisu předchozího utkání a uveden v poznámce zápisu o utkání.**

### Vysvětlení:

Rozhodčí utkání U 13 v poznámce zápisu uvede jmenovitě, jací hráči hrají či hráli v utkání mimo svůj ročník narození a zda celé utkání či poločas. V utkání U12 rozhodčí zkontroluje, zda někdo z hráčů již ten den nehrál za kategorii U13 celé utkání. Pokud hrál jen poločas U13 smí nastoupit k celému utkání U12. Pokud hrál celé utkání U13 smí hrát již jen poločas U12.

## **Pravidlo II: Hrací plocha**

- 1. Utkání mají být hrána na přírodních nebo umělých površích (v souladu s ustanoveními příslušné soutěže).**
- 2. Hrací plocha „malého hřiště“ je o rozměrech minimálně 50x42 m a maximálně 70x60 m. „Malé hřiště“ je vymezeno postranními čarami velkého hřiště, čarami jiné barvy, nebo nízkými metami.**
- 3. Při vymezení „malého hřiště“ pomocí nízkých met tyto rozmístíme s rozstupem do 4 m, aby hráčům dostatečně ukazovaly hranice. Pomyslná půlící čára je vyznačena přímo na po-**





stranních čárách barevně odlišenými metami, nebo praporky ve vzdálenosti 0,75–1 m od postranní čáry.

- 4. Pokutová území (PÚ) jsou vyznačena přes celou šířku „malého hřiště“ a na postranních čárách, barevně odlišenými metami a přidavnými metami nebo praporky ve vzdálenosti 0,75–1 m od čáry „malého hřiště“. Vzdálenost čáry PÚ od brankové čáry je standardně 12,5 m. K vymezení lze využít prodlouženou postranní čáru pokutového území velkého hřiště, pokud splňuje rozpětí vzdálenosti 10–15 m od brankových čar „malého hřiště“.**

Vysvětlení:

Vyznačení pomezí čar i PÚ je možné udělat také pomocí materiálů, jež lze po utkání odstranit, nebo který po krátkém čase sám zmizí (lepenka PVC, vápno, sytký materiál jiné barvy). Významné je, aby pozůstatky po čárách malého hřiště nemály hráče velkého fotbalu.

Praporek je nejméně 1,50 m vysoká a nahoře zaoblená tyč, na níž je připevněn praporek popřípadě pouze tyč.

- 5. Posunuté mety jsou průběžně opravovány určenými osobami, kromě hráčů.**

Doporučení:

Opravování posunutých met zajišťují členové realizačních týmů, rozhodčí, určení pomocníci z řad rodičů a podobně. Vzhledem k pomyslným čarám je třeba, aby rozhodčí i trenéři přistupovali k různým omezením vyplývajícím z pravidel (např. aut či ofsajd) s citem.

- 6. Značka pokutového kopu je vyznačena 8 metrů před brankou. Při použití branky 2,44x7,32 m je značka pokutového kopu 11 m od brankové čáry.**
- 7. Území rohového kopu není vyznačeno a kopy se provádí ze vzdálenosti 16 m od bližší tyče branky, která je vyznačena barevně odlišenou metou na čáře, nebo praporkem ve vzdálenosti 0,75–1 m od čáry „malého hřiště“.**
- 8. Pokud se hraje paralelně na dvou „malých hřištích“, pak střední výběhová zóna mezi „malými hřišti“ činí 3–5 m.**
- 9. Na straně stacionárních branek velkého hřiště musí být pomezí čára „malého hřiště“ ve vzdálenosti 1,5–5,5 m od příléhající brankové čáry velkého hřiště. V případě, že je využita branková čára hrací plochy velkého hřiště, je třeba vysadit sta-**





cionární branky a zaslepit otvory v zemi. Zodpovídá hlavní pořadatel.

**10. Technická zóna, zóna pro střídání hráčů a hráčské lavičky. Možné jsou 2 varianty:**

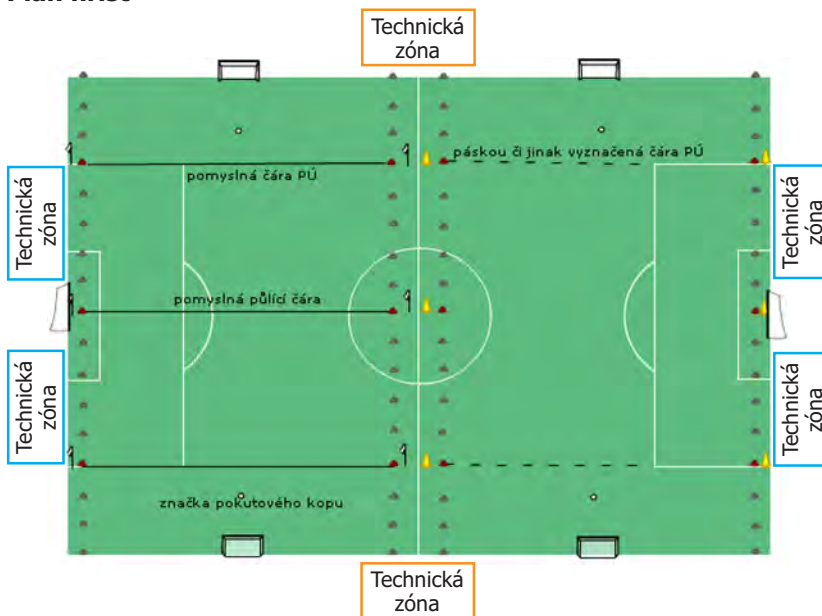
- a. Přednostně jsou hráčské lavičky za pomezními čarami „malého hřiště“ u stacionárních branek, blíže vlastní branky „malého hřiště“. Zóna pro střídání je před hráčskými lavičkami, Technická zóna je vymezena od zóny na střídání po brankovou čáru „malého hřiště“ (viz modré rámečky obrázku).
- b. Hráčské lavičky jsou za brankovými čarami „malých hřišť“, vždy za brankou vlastního týmu. Zóna pro střídání je v tomto případě vedle tyče blíže středu velkého hřiště. Technická zóna je za brankovou čárou „malého hřiště“. O upřednostnění této varianty musí tým uvědomit soupeře před utkáním a musí mu být vyhověno (viz oranžové rámečky obrázku).

Vysvětlení:

Pokud chtějí trenéři sledovat dění na obou „malých hřištích“, je výhodné volit variantu b (oranžové rámečky), která nabízí lepší možnost sledování vývoje na obou „malých hřištích“. Je pak zvláště vhodná, pokud je u týmu při utkání přítomen pouze jeden trenér, který chce sledovat hráče v obou utkáních.



## Plán hřiště



## Pravidlo III: Velikost branek

1. Branky mají rozměr 2x5 m a jsou umístěny uprostřed brankových čar. Branky jsou opatřeny sítěmi a zajištěny proti pádu. Na brankách nesmí být ostré výčnělky a hrany, o které by bylo možné se zranit, za což zodpovídá hlavní pořadatel. Branky jsou bílé či stříbrné barvy.
2. V utkání kategorie U13 je možné v případě hry na dvou paralelních „malých hřištích“ použít na jednom z nich i branky 2,44x7,32 m, pokud se na tom tréněří obou klubů dohodnou.
3. Pokud jsou pro utkání použity branky z projektu „bezpečná branka“, je na nich možné použít reklamu dle specifikace zmíněného projektu. Nepřípustná je reklama na cigarety, alkohol, hazardní hry, sázkové společnosti a erotiku.



#### Vysvětlení:

Rozměry 2x5 m přibližně zachovávají poměry branka-hráč v dospělosti. To je důležité pro hráčský rozvoj v těchto kategoriích. Možné využití velkých branek na jednom z „malých hřišť“ přichází v úvahu zejména v případě růstově akcelerovaných brankářů. Pokud jeden z trenérů oznámí nesouhlas a je tu varianta hrát na branky 2x5 m i na druhém „malém hřišti“, pak by neměla být diskuse prodlužována tlakem na změnu rozhodnutí.

Branky z projektu „bezpečná branka“ jsou z kompozitního materiálu a jsou velmi nesnadno převrátitelné, takže je není třeba kotvit. Projekt „bezpečná branka“ podporuje bezpečnost prostředí mládežnického fotbalu, a předpoklad je, že branky budou klubům darovány.

### **Pravidlo IV: Hrací doba**

**Hrací doba jednoho utkání je 2x30 minut, poločasová přestávka o délce 15 minut. Při hře na jednom „malém hřišti“ je možné prodloužit hrací dobu na 2x35 min, pokud jsou k dispozici alespoň 3 hráči na střídání u obou soupeřů. Na prodloužení hrací doby se musí trenéři dohodnout před začátkem utkání. Pokud se trenéři dohodnou, že ani jeden tým nebude odcházet na přestávku do šaten, pak je možná i dohoda na kratším trvání přestávky, minimálně však 10 min.**

#### Vysvětlení:

Pro dostatečně početné týmy, které hrají pouze na jednom „malém hřišti“ je významnou a doporučenou variantou pro využití většího počtu hráčů, prodloužení hrací doby na 2x35 min. Předpokladem je nejen dostatečný počet hráčů do pole na střídání, nejméně 3, ale zejména jejich využití v přibližně 2/3 hrací doby.

Další možností při dostatečném počtu hráčů je zachovat dobu hry, ale hrát paralelně na druhém „zmenšeném hřišti“, tedy menších rozměrů a s menším počtem hráčů (viz pravidlo I. bod 7). Na této variantě je doporučeno se domluvit.



## **Pravidlo V: Míč**

**V kategoriích U12-U13 se hraje s míči o velikosti 4 (hmotnost 290–390 g, obvod 63–66 cm)**

### Vysvětlení:

Obecně jde o to, aby hráči měli možnost míč ovládat použitím jemnějších struktur řízení pohybu (koordinace) a ne se ho snažit pouze silou ukopnout, což pro rozvoj technických dovedností s míčem není vhodné. V této souvislosti je alespoň pro fyzicky méně vyspělé hráče vhodnější pro trénink i utkání míč č. 4 – odlehčený (hmotnost 290–330 g) a toto doporučení platí zejména pro kategorii U12.

## **Pravidlo VI: Pozdrav před a po utkání**

**Před utkáním i po skončení se hráči pozdraví hokejovým způsobem (ruce si podají, nebo si plácnou všichni hráči).**

### Doporučení:

Nejlepším příkladem pro hráče je, pozdraví-li se před i po utkání stiskem ruky i členové realizačních týmů a rozhodčí.

## **Pravidlo VII: Střídání hráčů**

- 1. Střídání je opakované a lze je provádět pouze v přerušené hře. Hráč, který byl vystřídán, se smí v témže utkání znovu vrátit na hrací plochu a zúčastnit se další hry. Střídání se týká všech hráčů uvedených v zápise o utkání. Střídání hráčů musí být oznámeno rozhodčímu a při přerušení hry se provede co nejrychleji, aby nedocházelo k promarnění doby hry. Hráči, kteří jdou na hrací plochu, musí být připraveni u lavičky pro příslušníky družstva v prostoru technické zóny a hráči, kteří z hrací plochy odcházejí, ji mohou opustit kdekoliv, tedy i na opačné straně hrací plochy, za brankou apod. Není omezen celkový počet střídání, ani počet střídání jednoho hráče, vyměněný hráč se může zapojit do hry kdykoliv výše uvedeným způsobem. Za správné provádění výměny hráčů i jejich správný počet na hrací ploše zodpovídá trenér či vedoucí družstva.**



**V případě, že rozhodčí zjistí vyšší počet hráčů z jednoho týmu na hrací ploše, hru přeruší (pokud neuplatní výhodu ve hře) a hráče, který přišel jako poslední, vykáže z hrací plochy. Hru naváže NVK v místě, kde byl míč v okamžiku přerušeni hry.**

- 2. V soutěži SpSM je střídáním možné hráče přesunout na paralelní „malé hřiště“ po první půli utkání, nebo v případě zranění či vyloučení hráče, která by způsobila nevyrovnanost počtu hráčů ve hře. Takové doplnění počtu hráčů lze pouze se souhlasem rozhodčího toho hřiště, kam hráč přechází.**
- 3. V případě hry na dvou „malých hřištích“ nemusí brankář hrát druhý poločas s týmem, se kterým utkání začal. V případě jednoho či tří brankářů jednoho týmu, je možné je střídat přesunem mezi „malými hřišti“ i během hry.**
- 4. Pokud je standardně i mimo systém SpSM soutěž hrána na dvou „malých hřištích“, pak platí pravidla o střídání hráčů stejná jako pro soutěže SpSM. (bod 2 a pravidlo I. bod 3. c.)**
- 5. Do utkání mimo systém SpSM, hraném souběžně na dvou „malých hřištích“, nebo jednom „malém hřišti“ a jednom „zmenšeném hřišti“ (viz prav. I. 7.) je v zápisu o utkání společný seznam hráčů a opakovaně střídat hráče mezi týmy A a B je možné volně v souladu s bodem 1.**

Doporučení trenérům:

- a. Snahou je zajistit všem hráčům dostatečnou dobu ve hře pro jejich individuální rozvoj. Dále viz pr. I. bod 3., nebo pr. IV.
- b. Vhodné je střídat ve zhruba předem určeném čase, nebo v čase kdy se hráč málo zapojuje do hry. Pro dostatečné vniknutí hráčů do hry je dobré nechat hráče hrát minimálně desetiminutové úseky. Jestliže budeme střídat hráče po krátkých časových úsecích, omezujeme tak fyzickou i duševní účast hráčů ve hře a trénujeme jiné psychofyzilogické mechanismy.
- c. Nestřídejme právě chybuujícího hráče, střídání není trestem za chybu. Chybovat je přirozené a hráči se chybami učí. Při opakujících se chybách však je třeba dát pozor na fixování chyb jako běžného projevu. Při střídání hráčů na jiný post je dobrá krátká motivace k novým úkolům.
- d. Brankáři by se i v této kategorii měli dostávat i do hry v poli a to zejména v případě že je více brankářů než branek. Důvodem tako-





vého střídání je všestranný hráčský rozvoj. Hráči v brance mohou chytat s rukavicemi či bez nich. Zdůvodněním chytání bez rukavic je získávání většího citu pro míč a získávání odolnosti proti úderu míče. Zdůvodnění pro chytání s rukavicemi je utopování strachu z bolestivého zásahu do rukou a přibližování se vzorům z dospělého fotbalu. S těmito motivacemi má být nakládáno s přihlednutím k tomu, co hráč chce.

## **Pravidlo VIII: Zakázaná hra**

**Platí ustanovení pravidla 12 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**

- 1. Brankář musí po jakémkoliv chycení míče do rukou dát do 6 vteřin míč na zem, nebo rozehrát. Pokud by dle rozhodčího držel brankář míč v rukou déle, následuje nepřímý volný kop z místa přestupku.**

Doporučení pro rozhodčí:

Rozhodčí má přistupovat k časovému limitu s tolerancí. Sáhnout k odebrání míče je vhodné, pokud brankář zjevně, či opakovaně s rozehráním otálí.

Doporučení pro trenéry:

Trenéři by měli hráče učit rozehrát co nejrychleji a nečekat do šesté vteřiny, stejně tak je třeba učit pohybu hráče v poli, aby umožnili rozehrání.

- 2. Odehraje-li brankář ze svého pokutového území mimo něj míč nohou, musí jím zahraný míč dopadnout na vlastní polovinu „malého hřiště“, nebo se míče musí dotknout na vlastní polovině jiný hráč dříve, než míč přejde pomyslnou půlící čarou. Tato podmínka platí i pro ostatní hráče ve vlastním pokutovém území, byl-li míč před tím ze hry (při rozehrání standardní situace). Porušení pravidla je trestáno přímým volným kopem z pomyslné půlící čary v místě, kde ji míč přešel. Rozhodčí může uplatnit pravidlo o ponechání výhody ve hře soupeři. V rozehrání míče rukou není brankář omezen.**
- 3. Pokud se dotkne míče brankář rukou opětovně po té, co jej z rukou pustil, aniž by se mezitím někdo jiný míče dotknul, je tým potrestán nepřímým volným kopem z místa přestupku.**



**Stejný trest následuje po chycení míče brankářem po přihrávce „malé domů“.**

- 4. Osobní trest je pouze ve formě 10 min vyloučení. Hráč bude vykázán ze hřiště ústně bez ukázání červené karty.**

### **Pravidlo IX: Standardní situace**

- 1. Zahájení hry a los. Platí ustanovení pravidla 8 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**

**Los volby strany platí pro obě paralelní „malá hřiště“, volba se provádí pouze na jednom „malém hřišti“. Při výkopu jsou hráči soupeře vzdáleni od míče 6 m.**

- 2. Vhazování. Platí ustanovení pravidla 15 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**

**Na čárách vymezených metami, je rozhodnutí o míči v zámezi rozhodčím činěno pokud možno přesně, ale pokud to není zřejmé, nechá rozhodčí pokračovat ve hře.**

#### Vysvětlení:

Tato benevolence přispívá k plynulosti hry a navazuje na pravidla příprakových kategorií. Přesně posoudit nepřesné vymezení hřiště je samo o sobě obtížné, a pokud mají hráči snahu dostihnout míč a hrát, tuto snahu to podporuje.

#### Doporučení trenérům:

Trenéři mají vést v rámci výchovy své hráče tak, aby se sice snažili hrát, pokud mají šanci zachytit míč na hřišti, ale také k tomu, že pokud jsou si vědomi míče v zámezi, přeruší svou hru a přiznají míč soupeři. Cíle výchovy k hodnotám musí převažovat směřování výchovy k úspěchu.

#### Doporučení rozhodčím:

Pokud chce rozhodčí hráče clonícího rozehraní vhazování odkázat dále, je vhodné říci počet kroků dozadu. 2m~4krokům.

- 3. Kop od branky. Platí ustanovení pravidla 17 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**

**Kop od branky se provádí tak, že míč bude umístěn před branku ve vzdálenosti cca 8 m od brankové čáry (napravo nebo**





nalevo od místa, ze kterého se provádí pokutový kop) Hráči mohou po kopu od branky svého týmu převzít míč v PÚ a po té smí být v pokutovém území bránění. Hráči soupeře jsou při kopu od branky mimo PÚ.

**4. Kop z rohu. Platí ustanovení pravidla 17 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**

Rohové kopy jsou rozehrávány z vyznačené vzdálenosti 16 m od bližší tyče branky. Území rohového kopu není vyznačeno a míč je rozehráván v těsném kontaktu čar hřiště. Směr rozehraní míče musí být vždy směrem k brance či ke středu „malého hřiště“, nikoliv zpět směrem k postraním čarám „malého hřiště“ nebo k jeho rohům.

Hráči soupeře se nesmějí přiblížit před rozehráním k míči na vzdálenost menší než 6 m.

Vysvětlení:

Pravidlo nemá přehnaně posilovat význam této standardní situace. Jde o to, aby rohy nemuseli zahrávat pouze akcelerovaní hráči, ale spíše hráči s dobrou kopací technikou. Opět se tím zvětšuje šance dát gól, zejména pokud jsou na jednom hřišti využity velké branky.

**5. Volný kop. Platí ustanovení pravidla 13 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**

Při provádění volných kopů musí být hráči soupeře nejméně 6 m od místa přestupku.

Doporučení trenérům:

Pro rozvoj tvořivosti a technicko-kombinační dovednosti hráčů je doporučeno učit i rozehrávání volných kopů.

**6. Pokutový kop. Platí ustanovení pravidla 14 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**

Pokutový kop je zahráván ze vzdálenosti 8 m. Při velikosti branky 2,44x7,32 m na jednom z „malých hřišť“, je pokutový kop zahráván ze vzdálenosti 11 m.

## **Pravidlo X: Ofsajd**

**Platí ustanovení pravidla 11 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**



## **Ustanovení o ofsajdu platí v prostoru mezi brankovou čarou a hranicí pokutového území.**

### Vysvětlení:

Jde o posunutí užití pravidla o ofsajdu z fotbalu dospělých, z půlící čáry za čáru PÚ „malého hřiště“.

Vzhledem k tomu, že je na „malém hřišti“ pouze jeden rozhodčí, je třeba plně a bez rozporování respektovat rozhodnutí o ofsajdu, jakož i jiná rozhodnutí rozhodčího, vzhledem k výchovnému významu utkání pro mladé hráče.

## **Pravidlo XI: Výstroj hráčů**

**Platí ustanovení pravidla 7 Pravidel fotbalu, ale není dovoleno hrát s kopačkami s vyměnitelnými kolíky.**

**Oba týmy oddílů mají jednu sadu dresů, nebo se souhlasem rozhodčího alespoň stejnou barevnou kombinací dresů. Číslo dresů týmů A a B téhož oddílu mohou být stejná, ale hráči s jedním číslem se nesmí objevit na tomtéž „malém hřišti“ v téže části hry.**

### Doporučení a vysvětlení:

Pro případ nutnosti přesunu na druhé „malé hřiště“ hráče se stejným číslem jaké již má jiný přítomný hráč, je možné řešit předběžně tak, že sada dresů bude obsahovat dres či více dresů, které budou mít číslo odlišné od číselných řad dresů obou týmů. V případě použití budou takové dresy doplněny po utkání do zápisu. Číslo dresu může být improvizovaně vyrobeno tak, že se dolepí páskou číslice 1 a vznikne tak např. z čísla 10 číslo 101.

## **Pravidlo XII: Rozhodčí**

**Platí ustanovení pravidla 5 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**

**Utkání na „malém hřišti“ řídí rozhodčí bez asistentů. V případě hry na dvou „malých hřištích“, má každé „malé hřiště“ jednoho rozhodčího.**



### Doporučení rozhodčím:

Role rozhodčího v kategorii žáků je významně výchovná a měl by tedy důrazně dbát na principy chování fair-play a spolupracovat na tomto s trenéry. Pokud se není možné domlouvat s trenéry ve vyhrocených situacích, pak je třeba vždy pracovat na uklidnění situace. K tomuto mohou rozhodčí na paralelních „malých hřištích“ využít i vzájemnou poradu a přerušit za tímto účelem hru na obou hřištích.

### Doporučení trenérům:

Výchovný význam utkání pro mladé hráče, učení se respektu k autoritě rozhodčího a bezvýhradné přijímání jeho výroků, je zároveň způsobem, jak se hráči učí soustředit na hru a vlastní výkon.

## **Pravidlo XIII: nevhodné chování funkcionářů a diváků**

**1. Diváci mají zákaz vstupu na hřiště a zůstávají v prostorech vyhrazených pro diváky. V případě nevhodného chování diváků či členů realizačních týmů, následují tři kroky jednání rozhodčího směrem k aktérům nevhodného chování:**

**a. Vyzve aktéry k uklidnění.**

**b. Vykáže aktéry z prostorů určených pro diváky u „malého hřiště“. V případě, že je prostor pro diváky bezprostředně u čar „malého hřiště“, vykáže aktéry do vzdálených prostor a požádá pořadatele o zajištění požadavku.**

Vysvětlení:

Vzdálené prostory jsou takové, odkud není možné ovlivňovat dění na hřišti fyzickou přítomností či křikem.

**c. Ukončí utkání 0:3 v neprospěch týmu, jehož fanoušci či funkcionáři se zjevně nevhodně chovali a vše uvede do zápisu o utkání. V případě, že nelze zjevně určit, ke kterému týmu aktéři nevhodného chování náleží, nebo se toto děje oboustranně, pak končí utkání 0:0, ani jeden tým nezískává body do soutěže.**

2. V případě, že týmy nesouhlasí s postupem rozhodčího, uvedou to v zápisu o utkání a dále se postupuje dle platného disciplinárního řádu.

### Doporučení pro rozhodčí a trenéry:

Trenéři i rozhodčí mají spolupracovat na vedení utkání v duchu fair



play a musí si uvědomovat, že jakékoliv stupňování napětí je škodlivé pro výchovu hráčů, kvůli kterým tam všechny organizačně činné osoby jsou. Směrem k řešení problému a uklidnění situace by tedy měli komunikovat jako partneři především rozhodčí a trenéři.

## **Souhrnná doporučení trenérům mladších žáků**

1. Trenéři, nevyjadřujte se negativně před hráči k rozhodnutí rozhodčího, nekomentujte ho. Vždy orientujte své hráče na jejich hru. Dávejme tak dětem správný příklad a vyžadujme toto chování i od ostatních dospělých příslušejících k týmu či klubu. S rozhodčím si případné odlišné názory v klidu vyříkejme a vysvětleme po utkání.
2. Trenéři mimo soutěže SpSM, se dohodnou před utkáním, kolik hráčů bude mít tým na utkání k dispozici, dle toho je pak možné navýšit počet „malých hřišť“, „zmenšených hřišť“ a eventuelně připravit oddílové rozhodčí. Cílem je, aby hráli pokud možno všichni hráči bez střídání. Je vhodné udělat možné dohody již den před utkáním (kolik hráčů – tolik hřišť – tolik rozhodčích). Takové kroky sice znesnadňují práci trenéra, ale hráčům dávají velikou možnost fotbalově zrát. Neberme jim tuto možnost kvůli vlastní pohodlnosti.
3. Při přesouvání hráčů mezi „malými hřišti“ je třeba dbát na to, aby nebyli přetěžováni nejlepší hráči, pro jejich herní růst je vhodné, aby hráli přiměřeně utkání, ve kterých průběžně vítězí, tak i taková, ve kterých prohrávají. Co je přiměřeně, vždy závisí na kvalitě úsudku trenérů. Otázku herní vyčerpání je vhodné v principech zdůvodňovat hráčům i rodičům tak, aby věděli, za jakých podmínek je hráč nasazován do hry více a kdy méně.
4. Spolupráce s rodiči na takovýchto psycho-sociálních otázkách spočívá zejména v pravidelném informování rodičů, čímž se dá i předcházet případným nedorozuměním, nepochopením, nebo vyhocenějším výměnám názorům, kterými trpí především malí fotbalisté. Nevyhýbejme se ani nepříjemným schůzkám a řešme případné neshody dříve, než se vyhrotí na úkor dětí.
5. Trenéři by si měli vést průběžné zápisky se střídáním, aby věděli kdy a kde, který hráč během utkání či roku již hrál. To by mělo vést k většímu přehledu a snadnějšímu a spravedlivějšímu přístupu k hráčům. (Je možné k tomu využít i další osoby – vedoucí, rodič...) V této souvislosti je vhodné dát možnost rodičům, či jiným dobrovolníkům vést evidenci a spolupracovat v celém tréninkovém procesu s trenérem, což znamená stanovit



systém spolupráce a pravomocí, které se samozřejmě s narůstající zkušeností takových pomocníků mohou měnit.

6. Během utkání je vhodné provádět zejména pozitivní hodnocení výkonu i konkrétních situací a dodávat tak hráčům sebedůvěru, pro další hru. Pokud se hráči zjevně nesnaží, ptejme se jich nejprve co se děje a až pak použijeme kritické výroky. Při kritice nepovedených herních projevů z hlediska techniky či taktiky, mějme na paměti, že nechceme hráče srážet, ale pozitivně ovlivnit. Hodnocení utkání jako celku již můžeme ponechávat pozdější dobu po utkání (den-dva) včetně praktických řešení na tréninku. Důležitou součástí hodnocení je i motivace na příště a to zejména pokud se nedařilo. Případně „Zapůjčené“ hráči hodnotme vždy s ohledem na nové podmínky, ve kterých byl a pokud se sám přihlásil ke hře za soupeře, oceňme odvalu.

#### 7. Rozestavení a související pedagogická doporučení:

- Předem řekněme, že stále ještě jde v této kategorii více o individuální technicko-taktické dovednosti a kombinace menších skupin hráčů, na které se zaměřujeme více než na týmové mechanismy hry vycházející z rozestavení.
  - o U všech hráčů podporujeme neschematické pojetí útočné hry, spočívající v proměnlivém přebíhání a přecíslování hráčů napříč řadami a u hráčů preferujeme herní odvalu, když máme míč a disciplínu, když jej chceme získat. Přecíslováním hráčem může být jak hráč krajní, tak střední. U krajních hráčů lze takto celkem snadno podporovat pojetí „celočárového“ hráče. (obránce útočí). Vše je šance dát gól.
  - o V obrané fázi můžeme upřednostnit buď snahu okamžitě po ztrátě získat míč zpět, nebo vrátit se zpět do „svých“ prostorů, podle toho jak se vyvíjí situace. *Co mohu udělat pro získání míče?* Tato schopnost přepínat myšlení má být také obsahem tréninkových cvičení a her.
  - o Mottem přechodu mezi útokem a obranou nechť je: *Když máme míč, útočíme na branku, když ho nemáme, útočíme na míč.*
- Celkově vhodné z hlediska učení se spolupráci a pohybu po hřišti, je pro tuto věkovou kategorii jednotlivá rozestavení střídát a také střídát hráče na různých pozicích. Budujeme tým pozdější hráčskou univerzalitu a schopnost orientovat se v různých herních prostorech. Zejména hráče středové řady učíme orientaci na všechny strany a připravujeme je tak na roli tvůrců hry. I přes toto doporučení upřed-



nostřujeme pozice, na kterých se hráčům daří více a je již vidět pozdější specializaci.

#### a. Typy rozestavení

Trenéři mají možnost volit ve více variantách, ale doporučujeme vždy ve třech „řadách“ Vhodné varianty jsou tyto 3:3:1, 3:2:2, 2:3:2, 2:2:3

- Tzv. „Španělská“ varianta 3:3:1, je nesena myšlenkou přípravy hráčů k rozestavení 4:4:2 ve „velkém“ fotbalu (přidání hráče do každé řady).
- Tzv. „Holandská“ varianta 3:2:2, je nesena myšlenkou přípravy hráčů k rozestavení 4:3:3 ve „velkém“ fotbalu (přidání hráče do každé řady).
- Varianta 2:3:2 připravuje situaci pro tzv. celočárové hráče, kteří ze střední řady přecházejí podél čar do obrany i útoku.
- Varianta 2:2:3 dává více hráčům možnost hrát v útočné linii a orientovat tak výchovu více jednotlivců spíše k útočné fázi. Neznamená to však, že 3 hráči útočí a 4 hráči brání.

Pokud budeme chtít dále řešit nějaké taktické záměry pro pozdější věk, Vycházejme ve zmíněných, či jiných variantách, vždy z myšlenky, že i na obraných pozicích musíme učit hrát tvořivě s míčem, ale i v prostoru bez míče. To jsou základy individuálního taktického jednání.

#### b. Posuny v rozestaveních na jednotlivé posty

Kvůli hráčské universalitě a schopnosti orientovat se v různých herních prostorech by měl trenér i v této kategorii využívat střídání hráčů na různých postech. Střídání hry na různých pozicích již nemusí být tak časté jako v přípravkách a trenér zvažuje především předpoklady a schopnosti hráčů zvládat úkoly na různých postech. Již však lze mluvit o počátku specializace na určité pozice a tuto pozici mírně upřednostňovat. I hráč, který ale hraje většinou v útoku a daří se mu tam, by se měl dostávat i do střední řady či do obrany. S hráči i rodiči je třeba důvody hry i na jiných postech diskutovat a vysvětlovat jim význam všestrannosti. Vzhledem k převažujícímu praváctví, je sice možné leváky častěji vytěžovat na levé straně, ale hra na opačné straně hřiště může opět podporovat universalitu.

Posuny hráčů na pozicích je občas možné zkusit i během jednoho utkání a sledovat schopnost hráče přeorientovat se. Není to



však model, který by měl být využíván často. Trenéři dbají na orientaci v herním prostoru, ze kterého má hráč vycházet, ale nezakazují hráčům jej opouštět ať již s míčem či bez něj. Snahu o přečíslování naopak podporujeme.

#### 8. Přehled trenéra o obou týmech na „malých hřištích“

Při hře na dvou „malých hřištích“ je vhodné, aby se pozornost trenérů rovnoměrně rozložila na oba týmy. Pokud je přítomen asistent, měli by vzájemně rotovat tak, aby hlavní trenér viděl všechny hráče v utkání. S druhým trenérem pak své pohledy diskutují a až po vzájemné dohodě může probíhat hodnocení hráčů.

#### 9. Vysvětlování herních situací hráčům – koučink

a. Trenér svým chováním ovlivňuje hráče i rodiče. Pozor na to, že chybující hráči vnímají gestikulaci trenéra za čárou obdobně, jako slovní projev a není vhodné tedy ani slovně dávat najevo nespokojenost ve stylu „*co to zase vyvádíš!*“, ale ani mávat afektovaně rukama atd. Emoční paměť dětí je obdobně výkonná jako jiné druhy paměti.

b. V mladších žácích bychom se měli snažit, aby hráč přišel na svou chybu sám a sám řekl lepší řešení. To nám dává větší šanci, že hráč porozumí hře, pochopí chyby, které dělá i to, co ve hře udělal dobře. Trenér může vhodným koučinkem tyto myšlenkové procesy rozvíjet, pomáhá-li otázkami a nápovědou přivést hráče na objevení správného řešení, ale také brzdit příkazovým stylem, který vede hráče k plnění pokynů bez porozumění a ke strachu z chybování. Podporujeme tvořivost a odvahu hrát.

#### Koučink, aneb jak poradit hráči

Pokud hráč dělá opakovaně stejné chyby, je vhodné, aby je trenér s hráčem řešil. O něco opatrněji již v utkání postupujeme, pokud jde o ojedinělou neopakující se chybu, pokud to není chyba zásadní.

Postup koučinku, spočívá v kladení otevřených otázek, na které musí hráč vymýšlet složitější odpověď než ano či ne. Některé věci můžeme řešit o poločase, některé po zápase a jiné si nechat až na pozdější trénink. Není vhodné zahltit hráče mnoha pokyny o poločase, nebo je srážet kritikou dovedností. Něco jiného je, pokud se hráči nesnaží, což může být těžké rozeznat od toho, kdy se jim nedaří či mají strach, že by mohli zkažit. V tom momentu kritika nepomůže a je třeba dodávat hráčům odvahu, nebo se zeptat či poradit co udělat jinak.



Příklad situace:

- Hráč je na pravé straně hřiště stále v zákrytu obránce a není možné mu přihrát.
- Trenér při střídání či o poločase vyvolá krátký rozhovor, který může začít také pochvalou: *Mazaně se pohybuješ za zády obránce, aby tě nemohl vidět, ale co myslíš, že by ti pomohlo se více dostat do hry?*
  - pokud hráč odpoví správně, může si být trenér jist, že hráč chápe.
  - Pokud hráč neví co by měl udělat, nebo řekne špatnou variantu, trenér mu buď nabídne variantu řešení nakreslením na tabuli, nebo, jeli čas, pokračuje dalšími otázkami typu:
    - o Kam bys mohl nabíhat pro přihrávku
    - o Kde se budeš pohybovat, aby sis mohl vytvořit prostor pro svůj náběh?
    - o Jak se musíš uvolnit od hráče, abys mohl dostat přihrávku?

To vše je vhodné pro správnou představu dokumentovat obrázkem na tabuli a zapojovat tak sluchovou i vizuální složku vnímání.

Pokud bude poločasová přestávka 15 minut, může trenér absolvovat třeba i sedm rozhovorů po minutě a půl a jen krátce promluvit k týmu jako celku. Pokud dáme pokyny, co mají hráči na hřišti dělat, pak je základem: srozumitelnost, stručnost a adresnost a nejlépe rekapitulace hráči samotnými.

Pedagogických doporučení je samozřejmě celá řada a jako celek, který nelze nikdy plně uzavřít, je možné je doplňovat na trenérských kurzech a kurzech koučinku, či studováním učebnic a metodických DVD.

Pokud máte zájem o více informací, kontaktujte své příslušné OFS, KFS, či přímo Trenérsko-metodický úsek ČMFS.

Zkrácenou informaci o systému vzdělávání trenérů najdete na [www.fotbal.cz](http://www.fotbal.cz), Trenérsko metodický úsek / Vzdělávací program ČMFS

Chcete se stát trenérem? Web-adresa v roce2011:

<http://nv.fotbal.cz/scripts/detail.php?id=90726&tmplid=1369>

**Pojďme na výchově spolupracovat!**

