

Pravidla fotbalu malých forem

a pedagogicko-organizační manuál

Sestavil kolektiv autorů
pod vedením Antonína Plachého

Mladší přípravky 4+1 /str. 7
Starší přípravky 5+1 /str. 24
Mladší žáci 7+1 /str. 40



Pravidla fotbalu malých forem

a pedagogicko-organizační manuál

Sestavil kolektiv autorů
pod vedením Antonína Plachého

Mladší přípravky 4+1 /str. 7

Starší přípravky 5+1 /str. 24

Mladší žáci 7+1 /str. 40



MLADÁ FRONTA

Pro Fotbalovou asociaci České republiky vydala Mladá fronta roku 2016 jako svou 9308. publikaci. V Mladé frontě vydání první, 56 stran.
Tiskárna a vydavatelství 999, s r. o.

ISBN 978-80-204-4221-5

Pravidla fotbalu malých forem byla vytvořena proto, aby umožnila co nejlepší rozvoj fotbalistů v kategoriích, kde je možnost naučit se fotbal neintenzivněji 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 přinášejí 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 přinášejí, a pokud chceme stále patřit k zemím, kde je tradice přetavena a nasměrována k budoucím úspěchům, nesmíme se těchto obtížím 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, přinášejí 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 neustále intenzivně pracovat a nepřeslapovat na místě.

Pojďme na budoucnosti spolupracovat!

Na přípravě pravidel se podíleli:

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

Pravidla jsou upravena tak, aby dovolila co nejvíce dětem hrát, a nikoliv jen být na střídačce. Trenéři se mohou domlouvat na využití více hřišť, ať již budou započítávána do výsledku utkání či ne, mají stejnou důležitost!

V mladších a starších přípravkách nemusí být delegován rozhodčí svazem a utkání mohou řídit trenéři či oddíloví rozhodčí, jak je popsáno v pravidlech. V tomto případě se musí naučit vyplnit elektronický zápis.

Základní pravidla a organizační ustanovení hry pro mladší přípravku U8-U9

Hráči: 4+1:4+1

Hřiště: 24-27 m × 35-38 m

Branky: 2 × 5 m (opatřené sítěmi)

Čas: 4 × 15 minut (3-5 minut přestávka)

Míč: č. 3

„Malá domů“ je povolena, brankář smí chytit do rukou míč přihraný spoluhráčem

Vhazování rukama, přihrávkou nohou, nebo vyvedením míče. Gól může dát třetím dotykem i hráč vyjíždějící ze zámezí.

Kop od branky přes půlku je zakázán, brankář smí „vyvážet“ míč, smí vyhodit míč rukou, první přihrávka v PÚ (pokutovém území) je volná.

Střídání hráčů opakované bez přerušení hry

Volné kopy z vlastní poloviny nesmí být nakopnuty směrem na branku do souboje ve skrumáži „na teč“, ale rozehrány cíleně spoluhráči.

Základní pravidla a organizační ustanovení hry pro starší přípravku U10-U11

Hráči: 5+1:5+1

Hřiště: 24-27 m × 40-45 m

Branky: 2 m × 5 m (opatřené sítěmi)

Čas: 4 × 17 minut (3-5 minut přestávka)

Míč: 4, po dohodě může být i 3.

„Malá domů“ není povolena, brankář nesmí chytit do rukou míč přihraný spoluhráčem

Vhazování rukama

Kop od branky přes půlku je zakázán, brankář smí „vyvážet“ míč, pokud se trenéři nedomluví jinak. První přihrávka v PÚ je volná.

Střídání hráčů je opakované bez přerušení hry

Volné kopy z vlastní poloviny nesmí být nakopnuty směrem na branku do souboje ve skrumáži „na teč“, ale rozehrány cíleně spoluhráči.

Základní organizační ustanovení hry pro mladší žáky U12-U13

Hráči: 7+1:7+1

Hřiště: 43-50 m × 50-70 m

Branka 2 × 5 m (opatřená sítěmi), nebo 7,32 × 2,44 m po domluvě, viz níže

Čas: 3 × 30-35 minut (5 min. přestávka) v soutěžích SpSM při minimálně 14 hráčích do hry

2 × 30-35 min. při souběžné hře na dvou hřištích, nebo při hře na jednom hřišti při 11 hráčích

Míč: č. 4

„**Malá domů**“ není povolena, brankář nesmí chytit do rukou míč přihraný spoluhráčem

Vhazování rukama

Kop od branky přes půlku je zakázán, brankář nesmí „vyvážet“ míč. První přihrávka v PÚ je volná.

Střídání hráčů je opakované bez přerušení hry

Volné kopy z vlastní poloviny nesmí být nakopnuty směrem na branku do souboje ve skrumáži „na teč“, ale rozehrány cíleně spoluhráči.

U SpSM v případě hry na dvou hřištích v jednom ročníku smí hráč odehrát v jednom dni maximálně 4 třetiny, tedy celý zápas za mladší, a již jen jednu třetinu za starší.

Pravidla hry 4+1 pro mladší přípravky, U8-U9

Motto:

Hra patří dětem a je jejich nejlepším učitelem.

Cílem je:

1. Učit děti hrát fotbal tím nejlepším způsobem tak, že je budou hrát v podmínkách odpovídajících jejich postupně se měnícím tělesným a psychickým možnostem. Věkovým zvláštnostem musí být uzpůsobena hrací plocha, branky, míč, ale i pedagogické vedení dětí.
2. 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. Zejména v těchto kategoriích je toto promíchávání významné pro zabudovávání hráčů, kteří začali hrát a trénovat později.
3. Úměrným počtem hráčů dosáhnout co největšího zapojení všech do hry. Dát šanci všem vstřelit gól a učit je intenzivně i orientaci před vlastní brankou.
4. Držet světový trend převedení pozornosti nejmenších hráčů, ale i trenérů a rodičů od počítání bodů k pozorování, jak děti hrají a k práci na jejich zlepšování. Proto je významná přítomnost rodičů na utkáních i trénincích, aby se děti naučily diváky nevnímat. Předpokladem je, že rodiče dětem do utkání nemluví, hru pozorují a fandí, což znamená informování rodičů, co jejich dětem prospívá a co ne.
5. 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.
6. Vedení ke konstruktivnímu způsobu hry, což obsahuje zejména:

Naprosté upřednostnění podpory koučem před kritikou / větší podporu útočných činností před obrannými / větší podporu individuálního driblinku před kombinační hrou / cílenou střelbu na místa v brance, ne jen někam směrem na branku / cílené přihrávání, nikoliv nakopávání míče dopředu / získání míče, nikoliv jen ukopnutí

soupeři / čestná hra tělem, nikoliv jen poskakování kolem soupeře či záměrné faulování / rychlé rozehrávání nejbližšími hráči, nikoliv jedním „rozehrávačem“ / střídání na všech pozicích včetně brankaře.

Nejdůležitější zásady vedení dětí ve hře

1. Fotbal dětí není fotbalem dospělých a děti jsou důležitější než hra sama.
2. Zaměříme pozornost v první řadě na to, jak děti hrají, co se jim daří a co nikoli. Povzbuzujeme, chválíme, vysvětlujeme, opravujeme, ale nevyčlejujeme si zlost. Děti mají právo na chybu. Ptejme se dětí na jejich prožitky ze hry. Jsou pro další vývoj dětí důležitější, než co zahrály „dobře“ a co „špatně“.
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. Nejcennější hodnotou je zájem dětí hrát, jejich herní aktivita, nikoli to, zda na vstřelené branky vyhraji nebo prohrají ani to, kolik správných rad jim dáme.
5. Pěstujeme v dětech zejména vlastní rozhodování, nikoliv jen plnění úkolů daných trenérem. Naučíme je tím i základům herní všestrannosti a rozvineme jejich tvořivé herní myšlení, což jsou základy úspěchu i ve světovém fotbalu.

Nejčastější chyby ve vedení hry trenérem či rozhodčím

1. Příliš brzké prosazování kombinační hry před individuálním řešením, které by mělo mít v mladší přípravce prioritu, protože je dětskou přirozeností.
2. Trenér příliš křičí do hry a neustále říká dětem, co konkrétního mají dělat, zejména aby někomu přihráli, když se rozhodli jít sami s míčem.
3. Trenér jen mlčí a nedokáže vybrat pro jednotlivce jednu věc, která by jim mohla ve výkonu pomoci (nezbavovat se míče, roztahovat hru, nestát v brance...)
4. Trenér chválí za destruktivní chování ve hře, přestože by situace šla řešit herně. Ukazuje tím, že oceňuje spíše výsledek než proces učení fotbalu.
5. Zastavování hry, když někdo spadne v souboji rameno na rameno. Děti se mají učit hrát do těla a mít stabilitu.
6. Nestřídání hráčů na různých postech a nechávání je stále na stejných.
7. Nechávání útočníků v PÚ při kopu od branky soupeře – v PÚ je první volná a útočníci musí stát mimo něj.

Základní organizační ustanovení soutěžení

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

Vysvětlení:

Kritérium počtu branek je tedy pouze orientační a pravidlo by mělo vést k omezení honby za výsledky za každou cenu, k předčasné specializaci hráčů na určité posty, přetěžování jedněch a nevyužívání jiných a tak podobně. Touhu zvítězit v daném utkání v dětech podporujeme, ale nikdy za cenu ústupu od základních principů a požadavků učení, viz výše. Pokud děti hrají podle destruktivních principů hry, ukazuje to na nevhodný způsob vedení trenérem. Nevedení tabulek je především služba rozvoji dětí, kterou ovšem mohou kazit dospělí tím, že tabulky na klubových či soukromých stránkách zveřejňují. Odvádějí tak pozornost k výsledkům a soutěžím. Jednejte v zájmu dětí a veďte je zejména ke sledování kvality hry a radosti z ní, aby si vytvořily dlouhodobý vztah a chtěly hrát i za několik let.

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.

2. Uvedená pravidla i ostatní ustanovení by měla být využívána i pro kluby organizované turnaje, aby došlo ke sjednocení veškerého soutěžení dětí v jejich kategoriích a bylo tak vše jednodušší jak pro děti, tak pro trenéry, a případně i rozhodčí.

Doporučení pro trenéry: Pokud si některý klub či jiný organizátor turnaje chce upravit pravidla na svém turnaji, měl by se vždy zamyslet nad tím, zda je změna nutná a co vlastně přináší hráčům. Doporučenou výjimkou však je využití mantinelů při hře v tělocvičnách, kde je rychlejší povrch a často i menší hřiště, takže by hra nebyla tak plynulá jako na větším a pomalejším travnatém hřišti.

Kategorie U6–U7 mohou hrát podle níže platných pravidel, ale pro jejich rozvoj je přínosnější hra v počtu 3:3 s co nejmenším počtem pravidel a přerušování hry. Jde zejména o to nechat dětem přirozenost jejich projevu a základy herní struktury dané níže uvedenými pravidly rozvíjet až v U7. I tam je však herní či zápasový počet 3:3 či 4:4 dostačující a vhodný. Doporučují se i utkání na 4 i více branek, ať již udělané z tyčí nebo kuželů (gól platí proběhnutím s míčem) nebo z malých branek (cca 1 × 1 m) na hrací

ploše nejen obdélníkové, ale i čtvercové a kruhové. Počet hráčů může být i nižší, např. 2:2 a 1:1. Utkání se hraje buď s jedním míčem bez přerušování akcí, nebo s vhozováním nového míče starším nahazovačem (trenéři, rodiče, starší hráči) pro novou akci.

Základní pravidla a organizační ustanovení hry

Hráči: 4+1:4+1

Hřiště: 24-27 m × 35-38 m

Branky: 2 × 5 m (opatřené sítěmi)

Čas: 4 × 15 minut (3-5 minut přestávka)

Míč: č. 3

„Malá domů“ je povolena, brankář smí chytit do rukou míč přihraný spoluhráčem.

Vhozování rukama, přihrávkou nohou, nebo vyvedením míče. Gól může dát třetím dotykem i hráč vyjíždějící ze zámezí.

Kop od branky přes půlku je zakázán, brankář smí „vyvážet“ míč, smí vyhodit míč rukou, první přihrávka v PÚ je volná.

Střídání hráčů opakované bez přerušování hry

Volné kopy z vlastní poloviny nesmí být nakopnuty směrem na branku do souboje ve skrumáži „na teč“, ale rozehrány cíleně spoluhráči.

Detaily jsou popsány v jednotlivých pravidlech

Pravidlo I: Počet hráčů a počet minitýmů

1. Dle rozpisu soutěže se hraje se 4 hráči v poli a brankářem, buď na jednom „minihřišti“, nebo souběžně na dvou „minihřištích“. Tým, který nemůže přijet na utkání s dostatečným minimálním počtem hráčů (5 - 1 hřiště, 10 - 2 hřiště) může přesto utkání hrát na více „minihřištích“, pokud je možnost zapůjčení hráče soupeře. To je třeba domluvit se soupeřem, viz níže. Pokud jsou 2 „minihřiště“, pak se minitýmy přesunují po jednotlivých čtvrtinách tak, aby se soupeřící minitýmy prostřídaly. Prostřídání minitýmů není třeba, pokud se trenéři dohodnou. Rozhodčí tuto dohodu musí akceptovat.
2. Klesne-li počet hráčů týmu na 4 hráče (3+1), na jednom či obou „minihřištích“, lze v utkání pokračovat s menším počtem hráčů. Pro vyrovnání sil a zachování standardních podmínek je možné si zapůjčit hráče soupeře (max. 1 při hře na jedné hrací ploše a 2 při hře na dvou hracích plochách). Pokud by klesl počet na 3 hráče (2+1) a nebude možná domluva doplnění na počet 4 hráčů, bude hra na hřišti, kde počet hráčů klesl pod 4 ukončena, nechtějí-li trenéři a děti obou minitýmů v tako-

vém počtu hrát. Zapůjčení nemusí být uvedeno v poznámce zápisu o utkání.

3. Hráč může být dočasně vyloučen na 2 min., či do konce čtvrtiny dle míry provinění. Jeho místo smí zaujmout další hráč. Hráč bude vykázán ze hřiště ústně bez ukázání červené karty. Pokud by vyloučením klesl počet hráčů pod předepsaný stav, je možné hrát dočasně o jednoho hráče méně. Klesne-li v důsledku vyloučení počet hráčů na 3, postupuje se podle bodu 2 (možnost půjčení hráče soupeřova mužstva). Pokud toto řešení není soupeřem akceptováno a počet hráčů na hřišti klesne na 3 a trenéři se nedomluví na odpuštění trestu, hra na daném minihřišti bude ukončena s kontumačním výsledkem 3:0.

Doporučení pro trenéry: Pokud jsou více než dva hráči na střídání na každé minihřiště, je lepší se dohodnout na postavení dalšího minihřiště. Ať děti raději hrají, než střídají. Pokud pravidelně trénují, vydrží hrát celé utkání i bez střídání.

Půjčování hráče soupeři 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. Osvědčilo se mluvit o výhodách hry s novými kamarády-fotbalisty z jiného družstva už na trénincích („Kdo z vás už dneska ví, že by si to chtěl vyzkoušet?“). Je vhodné změnit zapůjčeného hráče v utkání. Zásadní chybou by bylo mít vyhrazeného nějakého 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 trochu možné, 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 „půjčení“ hráči je absolvují již se svým týmem.

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

1. „Minihřiště“ jsou rozměru 24-27 m × 35-38 m (viz obrázek níže). „Minihřiště“ je vymezeno postranními čarami velkého hřiště, čarami jiné barvy, nebo pomocí nízkých met barevně odlišených v místech vymezujících PÚ a půlku hřiště. Mety rozmístíme s rozestupem cca 4 m, aby hráčům dostatečně ukazovaly hranici hřiště. Posunutá mety jsou průběžně opravovány určenými osobami, kromě hráčů.
2. PÚ je vymezeno pomyslnou čarou ve vzdálenosti 5,5 m od brankových

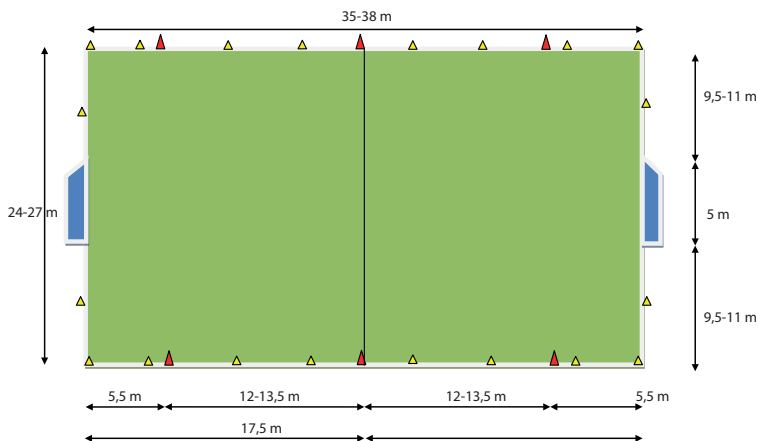
čar „minihřišť“, přes celou šířku „minihřišť“ a těsně za postranními čarami, barevně odlišenými metami, nebo i praporky ve vzdálenosti 0,5-1 m od čáry „minihřišť“. PÚ může být čarami vymezeno i obdélníkem jako na „velké hrací ploše“, v tom případě je obdélník o rozměru 5,5 × 16 m.

Doporučení pro rozhodčí: mírné překročení (cca do 1 metru) PÚ při hraní rukou brankáře je třeba tolerovat, protože hranice není vidět přesně.

3. „Minihřišť“ jsou rozmístěna na ploše velkého hřiště. Je vhodné využít stálých čar hrací plochy velkého hřiště v rozích, ale „minihřišť“ nesmí zasahovat až ke konstrukci stacionárních branek! V případě, že je tyč stacionární velké branky blíže než 1 metr od čáry minihřišť, musí být zajištěna „vyměkčením“ proti nárazu alespoň do výše 1,5 m.
4. Paralelní „minihřišť“ musí od sebe být vzdálena minimálně 1 m. Utkání probíhá na „minihřištích“ současně, týmy se na nich střídají po ukončení čtvrtin. Prostřídání minitýmů není nutné, pokud se tak trenéři dohodnou. Technická zóna a zóna pro střídání může být za brankami „minihřišť“ i po stranách, včetně umístění mezi „minihřišti“.

Doporučení pro trenéry: Pokud je rozdíl mezi hráči v týmu opravdu příliš veliký, je možné domloutvat „silnější a slabší“ týmy. Promíchávání různých aktuálně kvalitních hráčů má ale výhodu pro ty „silnější“ i pro ty „slabší“. Výkonost a dovednosti hráčů se mohou postupně měnit a ten, kdo je aktuálně slabší, se může během jednoho roku výrazně zlepšit.

ROZMĚRY MINIHŘIŠTĚ PRO KATEGORII MLADŠÍCH PŘÍPRAVEK 4+1



Výjimka: Utkání mladších přípravků 4+1 je povoleno hrát i na minihřiš-
tích vybudovaných v projektu FAČR/UEFA „Grassroots minihřiště“

Minihřiště jsou způsobilá ke hře, pokud jsou splněny všechny bezpeč-
nostní podmínky (mantinely a branky bez ostrých hran, hladká hrací plo-
cha atd.). Za bezpečnost minihřiště odpovídá jeho majitel, či provozovatel.

Rozměr hrací plochy minihřišť je 38 m × 18 m a je možné posunout
branku do vzdálenosti 30-35 m od druhé, dle stávajících pravidel. Zakresle-
ná pokutová území je také možné využívat a není třeba vymezovat PÚ přes
celou šířku minihřiště.

Pravidlo III: Velikost a počet branek

1. Branky jsou v rozměru 2 m × 5 m, opatřené sítěmi. Není nezbytně nutné
mít stejně vypadající branky na obou „minihřištích“.
2. Branky je potřeba zajistit proti samovolnému převrácení.
3. Na brankách je nepřipustná reklama na cigarety, alkohol, hazardní hry,
sázkové společnosti a erotiku a jiná nevhodná propagace (násilí, rasis-
mus, apod.).

Doporučení pro trenéry: Pokud je hráčů více, než je počet branek, kte-
ré by obsáhly potřebný počet minihřišť, je možné hrát na dalším minihřišti
na branky z tyčí, či branky 2 × 3 m.

Pravidlo IV: Hrací doba

Čas hry je 4 × 15 minut. S 3-5minutovou přestávkou bez odchodu
do kabin. Pokud je dostatek střídajících hráčů (alespoň jeden na každé
minihřiště), mohou se trenéři dohodnout na prodloužení hry v poslední
čtvrtině až na 20 minut, pokud se to nekříží s rozpisem dalšího utkání
na hřišti.

Pravidlo V: Míč

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

Doporučení pro trenéry: Dobré je mít míče odlehčené a mít jich
na utkání dostatek, aby se zbytečně neztrácela doba hry běháním pro míče.

Pravidlo VI: Pozdrav po utkání

Po skončení utkání se hráči pozdraví hokejovým způsobem (ruce si po-
dají, nebo si plácnou všichni hráči).

Doporučení pro trenéry: Podat ruce s hráči a trenérem soupeře by měli i trenéři, protože jsou příkladem.

Pokřiky hráčů nesmí obsahovat sprostá slova a hanobit či zesměšňovat soupeře či kohokoliv jiného.

Pravidlo VII: Střídání hráčů

1. Střídání je opakované a lze je provádět v přerušené hře i nepřerušené 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. 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 je vyšší počet hráčů z jednoho týmu na hrací ploše, hra je přerušena (pokud neuplatní výhodu ve hře) a je dostřídáno. Hra naváže NVK v místě, kde byl míč v okamžiku přerušení hry. Pokud byl uvnitř PÚ, pak je rozehra z hranice PÚ. V utkání hraném souběžně na více „minihřištích“ je střídáním možné hráče posunout na jiné „minihřiště“.

Doporučení pro trenéry: Nestřídejte hráče za chyby, kterých se ve hře dopouštějí. Nechte hrát hráče delší časové úseky (minimálně 6 min.), aby pronikli do hry. Pokud posouváte hráče střídáním na jinou pozici, ujistěte se otázkou, že ví, co jste mu říkali.

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 vhozený rukama autovým vhažováním nesmí brankář chytit do ruky, ale smí si jej rukama sklepnout na zem v pokutovém území. Rozhodčí by měl tento moment posuzovat velmi s nadhledem a netrestat brankáře za to, když si míč srazí rukama někde v oblasti hranice PÚ.
2. Pokud se dotkne míče brankář rukou opětovně poté, 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 má brankář míč v ruce, nesmí mu být bráněno v rozehrávce v pokutovém území.

3. Odehraje-li brankář či hráč při kopu od branky, výkopu z ruky, nebo volném kopu 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 čárou. Porušení pravidla je trestáno nepřímým 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.
4. Volné kopy na obranné polovině musí být rozehrány přihrávkou, nikoliv nákopem vzduchem na branku, a to včetně volného kopu po odebrání míče při překopnutí poloviny vzduchem (snaha o rychlou rozehru a překvapení soupeře, zamezení využívání „nakopávačů“ alespoň z velké vzdálenosti).
5. Pokud brankář chytil míč ve hře do ruky, má se snažit dát míč na zem nebo rozehrát co nejrychleji. Pokud hráč s rozehrávkou z ruky otálí, rozhodčí může pouze napovědět, aby už rozehrál. Pravidlo rozehrávky do 6 vteřin od chycení míče do rukou neplatí.
6. Při nesportovním chování či hrubém zákroku může rozhodčí hráče dočasně vyloučit na 2 min., či do konce čtvrtiny 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. Pokud je provinění na konci čtvrtiny, přenáší se dvouminutový trest do začátku další čtvrtiny.

Vysvětlení: Pokud by se jednalo o vyloučení do konce čtvrtiny pro velmi hrubé porušení pravidel, nebyl by další hráč do hry a šlo by o delší časový úsek, (déle než 5 min.) pak je možné si po domluvě půjčit hráče od soupeře, 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. **Zahájení hry** a los. Los volby strany se provádí na „minihřišti“.
2. **Výkop.** Při výkopu z poloviny hřiště jsou hráči soupeře vzdáleni od míče nejméně 3 m na vlastní polovině minihřiště.
3. **Vhazování** se provádí vhozením rukama, rozehráním nohou, nebo vedením míče do hřiště. Nejbližší bránící hráč smí být nejbliže 1 metr od vhažujícího či vyjždějího hráče. To, zda je míč v zámezí, je rozhod-

čím posuzováno pokud možno přesně, ale pokud má hráč snahu míč dostihnout a není zřetelné, zda se mu to zcela povedlo, nechává rozhodčí pokračovat ve hře.

Branka dosažená rozehrávajícím hráčem neplatí prvním či druhým dotykem, třetím již ano (jde o to umožnit hráčům, kteří vyjedou ze zámezí a jsou již tedy normálně ve hře, aby se v ní mohli chovat normálně). Minimální činnost hráče pro uznání gólu je v následujícím odkazu:

<https://youtu.be/Tljprqtki3E>

4. **Kop z rohu.** Platí ustanovení pravidla 17 Pravidel fotbalu.
5. **Kop od branky** se provádí tak, že míč bude umístěn v PÚ v prostoru před brankou. Hráči mohou po kopu od branky svého týmu převzít míč v PÚ, až poté smí vběhnout do pokutového území hráči soupeře. Kopem od branky není možné překopnout pomyslnou polovinu bez doteku spoluhráče či dopadu míče na zem na vlastní polovině, viz p. VIII. bod 3. V rozehrání míče rukou není brankář omezen. Brankář může namísto kopu od branky s míčem také sám začít opakovaně hrát nohou, tzv. „vyvedení“, ale v tom případě smí být po prvním doteku nohou napadán v PÚ a nesmí brát míč znovu do ruky. Pokud hráč s rozehrávkou otálí a stále má míč v ruce, rozhodčí může pouze napovědět, aby už rozehrál (cca po 10 s). Tato nápověda by měla ale být prioritně na trenérech. Pokud hráč nereaguje a stále drží míč v ruce, může si jej rozhodčí vyžádat a dát jej soupeři k rozehrávce nepřímého volného kopu na polovině.
Pokud bude PÚ vymezeno čarami jako obdélník, dohlíží rozhodčí na to, aby bránící hráči byli při kopu od branky vždy za pomyslnou čarou PÚ, která je přes celou šířku hřiště.
6. **Volný kop.** Všechny volné kopy na útočné polovině jsou přímé. Volné kopy na obranné polovině musí být rozehrány přihrávkou, nikoliv nákopem vzduchem na branku, a to včetně volného kopu po odebrání míče při překopnutí poloviny vzduchem (snaha o rychlou rozehru a překvapení soupeře, zamezení využívání „nakopávačů“ alespoň z velké vzdálenosti). Při provádění volných kopů musí být hráči soupeře nejméně 5 m od místa přestupku.
7. **Pokutový kop** je zahráván ze vzdálenosti 7 m. Platí ustanovení pravidla 14 Pravidel fotbalu.

Doporučení pro rozhodčí a trenéry: pokud je „lehký faul“ v prostoru u kraje hřiště, není třeba se uchylovat k penaltě. Pokud by šlo o velmi tvrdý zákrok nebo nesportovní chování, pak následuje penalta. Rozhodčí

se v tomto směru má řídit duchem hry, aby pravidla byla výchovná, nikoliv perzekuční. Děti se učí hrát do těla – rameno na rameno a při této hře většinou nejde o faul či dokonce úmysl faulovat, ale spíše nezpevnění těla dětí. Hru tělem naopak celoplošně rozvíjíme a v popsaném modelu podporujeme.

Pravidlo X: Výstroj hráčů

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

Oba týmy oddílu mají jednu sadu dresů, nebo se souhlasem rozhodčího alespoň stejnou barevnou kombinací dresů. Číslo dresů při souběžně hraných utkáních týmů téhož oddílu mohou být stejná a hráči s jedním číslem se smí objevit na tomtéž „minihřišti“ v téže části hry.

Pravidlo XI: Výsledek utkání, rozhodčí

1. Rozhodčí nemusí být delegován FAČR ani jeho složkami. Utkání mohou řídit sami trenéři, nebo pravidel znalí oddíloví rozhodčí starší 13 let. (Ukazuje se, že pokud tomu tak je, tak i dospělí reagují mnohem klidněji a vstřícněji, navíc současní 13letí již prošli hrou na malých hřištích a znají tedy pravidla.)
2. V případě hry na více hřištích je hlavním rozhodčím, který dělá zápis o utkání, oddílový rozhodčí domácího oddílu a post druhého rozhodčího může zaujmout oddílový rozhodčí hostí. Oddíly se mohou dohodnout, že utkání na obou plochách budou řídit dva oddíloví rozhodčí z jednoho oddílu. Může dojít i k dohodě, že každý trenér rozhoduje svou polovinu hřiště.

Doporučení pro rozhodčí: Vhodným modelem řízení je nezasahovat dětem příliš do hry, zejména jde-li o momenty, které lze těžko rozhodnout, nebo kde děti již sami pokračují ve hře (těsné auty, náhodný dotyk ruky, překopnutí půlky brankářem, které je výjimečné, nebo nevede k zisku míče spoluhráčem brankáře atd.).

Rozhodčí by měl svá rozhodnutí nejen ukázat, ale i stručně a nahlas vysvětlit („*faul červeného, rozehrávají modří*“), neboť děti neznají význam gestikulace a neví, co se bude dít. Výhodu ve hře poskytujeme nejen gestikulací, ale i nahlas slovně „*hraj výhoda!*“

3. Výsledky jednotlivých čtvrtin 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. Celkový výsledek je dán součtem gólů na jednotlivých „minihřištích“.

Vysvětlení a doporučení pro dospělé:

Nevidování tabulek je především služba rozvoji dětí, kterou ovšem mohou kazit dospělí tím, že tabulky s výsledky na klubových či soukromých stránkách zveřejňují. Odvádějí tak pozornost od kvality právě k výsledku. Jedněte v zájmu dětí a vedte je zejména ke sledování kvality hry a radosti z ní, aby si vytvořili dlouhodobý vztah a chtěli hrát i za několik let. Neznamená to však, že nevedeme děti k tomu vyhrát a hrát každý zápas co nejlépe.

4. Pokud dojde v řízení utkání ke kritické situaci, která hrozí tím, že by ji nezletilý rozhodčí nezvládl (rozepře rodičů, trenérů, hráčů atd.), pomůžte řešit nastalý problém vedoucí domácího oddílu.
5. Soupeř má právo žádat konfrontaci s registrační listinou hráčů klubu a musí mu být vyhověno. Pokud by nebylo vyhověno, utkání se hraje, ale do poznámky zápisu o utkání je to zapsáno.

Pravidlo XII: Nevhodné chování diváků či funkcionářů

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.

- 1.1. Vyzve aktéry klidnou formou k uklidnění, popřípadě požádá vedoucí či trenéry, aby s uklidněním situace pomohli.

Doporučení pro rozhodčí: doporučujeme toto udělat v zastavené hře a to na malou vzdálenost a velmi klidnou domluvou. „Pokud budou na děti takto křičet i ostatní rodiče, nepomůže to zejména dětem. Prosím, abyste toto zvažil a pomohl mi v rozhodování.“ Pokud by tato domluva nepomohla, rozhodčí opět velmi klidně a slušně pokračuje bodem 3. Cílem je uklidnit atmosféru pro hru dětí. Fandit, ale neurážet a neprovokovat!

- 1.2. Vykáže aktéry z prostorů určených pro diváky u „minihřiště“. V případě, že je prostor pro diváky bezprostředně u čar „minihřiště“, vykáže aktéry do vzdálených prostor a požádá pořadatele o zajištění požadavku. Vzdálené prostory jsou takové, odkud není možné ovlivňovat dění na hřišti bezprostředně fyzickou přítomností či křikem.

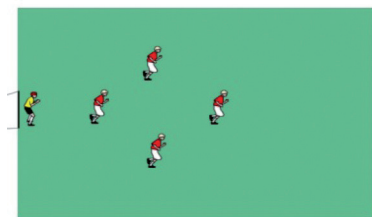
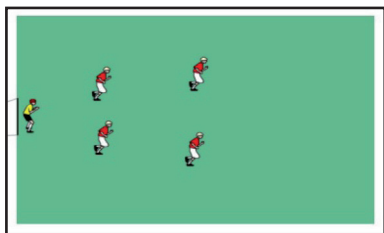
2. Pokud ani toto nepomůže, ukončí utkání a vše uvede do zápisu o utkání.
3. V případě, že týmy nesouhlasí s postupem rozhodčího, mohou prostřednictvím rozhodčího uplatnit námitku do zápisu o utkání a dále se postupuje dle platného disciplinárního řádu.

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). Je třeba respektovat princip rovnoměrného herního vyžití hráčů s možnými výjimkami pro hráče výkonnostně napřed nebo pozadu.
2. 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.
3. **Rozestavení a související pedagogická doporučení:**
V prvním roce hry organizovaného fotbalu (U7) sledujeme rozestavení hráčů minimálně, ale spíše se zabývá schopností účastnit se hry, i pokud není hráč přímo v těžišti hry. Přesto můžeme hráče učit vnímat základní pozice zejména při opakujících se situacích (rozehra, kop od branky, roh), a to vlastních i soupeře. Je třeba počítat s tím, že hra dětem základní pozice pozmění. Rozestavení nabývá na významu s postupem do vyšších kategorií.

Trenéři mají možnost volit ze dvou základních variant, a to čtverec či kosočtverec. Celkově vhodnější z hlediska učení se spolupráci a pohybu po hřišti je pro tuto věkovou kategorii orámované rozestavení do čtverce. Ve čtvercovém rozestavení se více objevuje vedení ke spolupráci v řadách, než když je jeden hráč vpředu a jeden vzadu. I pro brankáře je prostor hry více otevřen a má možnost hrát jako pátý hráč.



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. Trenéři také mohou rozvíjet prostorové vnímání, představivost a myšlení svých hráčů tím, že jim rozestavení na hrací ploše neurčují, ale postupně navádějí hráče na jeho význam a užitečnost – příklad: Co se tak asi stane, když budeme hrát všichni vpředu a co, když všichni vzadu? Jak se tedy po hřišti rozmístíme? Kdo by chtěl útočit úplně vpředu a kdo spíš zezadu? Atd. Když hráči něco navrhnou, nerozmlouvá jim to, nehodnotí, jestli je to dobrý nebo špatný nápad, ale nechá hráče, aby si to vyzkoušeli. Pokud jsou schopni dodržet svůj vlastní nápad, tak je ještě nechá, aby si ho sami vyhodnotili. Může přidat i svůj pohled. S léty hráčské praxe dětí 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 přecíslování naopak podporujeme.

4. Posuny v rozestaveních na jednotlivé pozice

- a. Posuny v těchto rozestaveních na jednotlivé pozice, by měly být prováděny tak, aby v utkáních, ale třeba i v různých čtvrtinách utkání hrál hráč na jiné pozici, čímž se připravuje půda pro pozdější univerzalitu hráčů. Střídání hráčů na různých pozicích by mělo být v přípravkách rovnoměrné, pokud však dělá hráčům střídání během čtvrtiny 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. Význam hry na pozici brankáře je v mladší přípravce ve fázi zkoušení si, ale pro komplexní vývoj by měli hráči, kteří mají blízko k pozici

brankáře, strávit 1/2 či větší část utkání ve hře v poli. Vhodnou variantou je, když hráče v brance rovnoměrně střídáme.

5. Přehled trenéra o všech svých minitýmech

Při hře na více „minihřištic“ je vhodné, aby se pozornost trenérů rovnoměrně rozkládala na všechny minitýmy a pokud jsou přítomni další trenéři, 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. Důležitější než přehled trenéra o všech svých hráčích jsou prožitky hráčů a jejich pohled na to, co konkrétního se jim dařilo nebo nedařilo. Proto tak úplně nevádí, když hlavní trenér některé hráče nevidí, požádá je pak, aby mu sami řekli, jak jejich hra vypadala, co jim šlo více a co méně.

6. 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, nač zaměřit svou pozornost. 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 (pokud nestřídáme tak maximálně jednou za čtvrtinu). Toto je doporučeno využívat, zejména pokud se opakuje nějaká chyba. Není nutné to však hráčům představovat jako chybu, ale rovnou se ptát, zda je napadá jiné řešení a proč je lepší než to před tím. Je však dobré podat zpětnou vazbu při správném řešení a posilovat v dětech touhu dobré řešení opakovat, uvědomovat si je! U nejmenších je možné, aby trenér za hráčem, kterému chce něco říci, do hřiště také vstoupil, ale jen po stranách hřiště.
- b.** U nejmladších a začínajících hráčů je někdy složité dosáhnout toho, aby hráč sám řekl lepší řešení. Přichází to v úvahu zejména u hráčů, kteří již fotbal déle hrají (alespoň 1 rok) a víme, že jsou schopni jiná a lepší řešení odhalovat, protože jsme to s nimi již opakovaně procházeli. U dětí, které s fotbalem teprve začínají, je vhodné tedy volit postup, kdy hráči sdělíme, že to, co udělal, by šlo udělat lépe a vysvětlíme jak. Viz postup níže.
- c.** **Důležitější než vysvětlování, co a jak zahrát, je pro hráče mladší přípravky a jeho vývoj sama jeho aktivní účast na hře a jeho spontánně samostatné rozhodování o tom, co a jak zahraje, i když z pohledu dospělého si vybral špatné řešení. Dítě vidí a prožívá fotbal svými očima a svým myšlením. Nepotřebuje**

jen přebírat hotová řešení, natož taková, které nechápe a neumí přenést do své hry. Proto nemusíme hráčům hned a pořád všechno vysvětlovat. Prospěšnější je pro ně herní svoboda a občasné navádění jejich myšlení na jiné, takticky správnější zahrání té které situace, jestliže ho dokážou pochopit. Podpořme je také, aby si zkoušeli to, co se učí v tréninku.

- d. 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. Děti si vždy nepamatují vše, co jsme jim řekli, ale dlouho si pamatují, jak se cítili. Vytváříme vztah k fotbalu, který by neměl vyrůstat z pocitu, že jsem něco zkazil, a tak se tomu příště raději vyhnu.

Koučink, aneb jak poradit hráči

Hráč hrající na pravé straně kope opakovaně ukvapeně míč dopředu, kam nenabíhá žádný jeho spoluhráč. Trenér jej bez afektu zavolá, pokud možno pochválí jeho výkon (otevře dvířka vnímání pochvalou) a zeptá se, zda hráč ví, co mnohdy dělá. Pokud:

1. Hráč řekne, co udělal, pochválí jej za to, že si to uvědomuje: „*Dobry že to víš. Co můžeš dělat místo toho?*“
 - a. Pokud hráč odpoví, že je lepší udělat kličku, nebo přihrát, může jít zpět do hry s pokynem: „*Tak to zkus udělat, jak říkáš.*“
2. Pokud hráč neví, nebo řekne špatnou variantu, trenér se zeptá: „*Proč není výhodné kopnout míč jen tak dopředu?*“
 - a. Pokud hráč odpoví, že neví, pak se trenér může ptát dál, „*jestli takhle mohl dát gól*“, nebo již poradí: „*pokud chceš dát gól, tak příště běž s míčem dopředu sám ... a nebo co můžeš ještě s míčem udělat?*“... Vhodné je nechat to hráče odpovědět, neodpovídat za něj.
 - b. Pokud hráč, na otázku proč kopnul míč dopředu, řekne nějaký důvod, trenér přijme jeho vysvětlení, ale pokud s tím není spokojen, zeptá se na jinou a možná lepší variantu řešení.
 - bb. Pokud hráč nyní odpoví správně – může jít zpět do hry s pokynem trenéra: „*Tak to zkus udělat, jak říkáš. Dobře hraješ, Matěji. Dobry.*“ Tedy opět dodání sebedůvěry, aby hráč šel do hry s úkolem a s povzbuzením.

Odvolání hráče ze hry by mělo být co nejkratší (max. do 20 s) a u hráče by mělo být použito střídavě, maximálně jednou za čtvrtinu, nebo využit čas při střídání.

Více o tréninku a vedení dětí najdete v knize:

Učebnice fotbalu 4-13 let. Plachý, Procházka. Vydala Mladá fronta, 2014

Informace o systému vzdělávání na www.fotbal.cz – Trenéři / trenéřská legislativa / Chcete se stát trenérem?

Web-adresa v roce 2016: <https://trenink.fotbal.cz/>

Pojďme na výchově spolupracovat!

Pravidla hry 5+1 pro starší přípravky, U10-U11

Motto:

Hra patří dětem a je jejich nejlepším učitelem.

Cílem je

1. Učit děti hrát fotbal tím, že jej 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.
2. Dostat malé 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. Proto je možné klást na různé hráče i odlišné nároky.
3. Úměrným počtem hráčů dosáhnout co největšího zapojení všech do hry. Dát šanci všem vstřelit gól a učit je intenzivně i orientaci před vlastní brankou.
4. Držet světový trend převedení pozornosti hráčů, trenérů, rodičů a dalších diváků od počítání bodů k pozorování, jak děti hrají a k práci na jejich zlepšování. Proto je významná přítomnost rodičů na utkáních i trénincích, aby se děti naučily diváky nevnímat. Předpokladem je, že rodiče dětem do utkání nemluví, hru pozorují a fandí, což znamená informování rodičů, co jejich dětem prospívá a co ne.
5. 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.
6. Vedení ke konstruktivnímu způsobu hry, což obsahuje zejména:
Naprosté upřednostnění podpory koučem před kritikou / větší podporu útočných činností před obrannými / větší či vyváženou podporu individuálního driblíngu ve srovnání s kombinační hrou / cílenou střelbu na místa v brance, ne jen někam směrem na branku / cílené přihrávání, nikoliv nakopávání míče dopředu / získání míče, nikoliv jen ukopnutí soupeři / čestná hra tělem, nikoliv jen poskakování

kolem soupeře či záměrné faulování / rychlé rozehrávání nejbližšími hráči, nikoliv jedním „rozehrávačem“ / střídání na všech pozicích včetně brankáře.

Nejdůležitější zásady vedení dětí ve hře

1. Fotbal dětí není fotbalem dospělých a děti jsou důležitější než hra sama.
2. Zaměříme pozornost v první řadě na to, jak děti hrají, co se jim daří a co nikoli. Povzbuzujeme, chválíme, vysvětlujeme, opravujeme, ale nevylévejme si zlost. Děti mají právo na chybu. Pokud se děti nekoncentrují, zaměříme jejich pozornost herním úkolem, nejen stálým připomínáním.
3. Stanovíme si pravidla koučování pro sebe (trenéři) a stanovíme 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. Nejceněnější hodnotou je zájem dětí hrát, jejich herní iniciativa a aktivita a ochota riskovat, nikoliv to, zda na vstřelené branky vyhrájí nebo prohrají a nikoliv to, kolik správných rad jim dáme.
5. Pěstujeme v dětech zejména vlastní rozhodování, nikoliv jen plnění úkolů daných trenérem. Naučíme děti hrát na více místech a v různých rozehrávkách. Naučíme je tím i základům herní všestrannosti a rozvineme jejich tvořivé herní myšlení, což jsou základy úspěchu i ve světovém fotbalu.

Nejčastější chyby ve vedení hry trenérem či rozhodčím

1. Přílišné prosazování kombinační hry před individuálním řešením, ale i neukazování dětem situace, kdy už je to příliš individuální.
2. Trenér příliš křičí do hry a neustále říká dětem, co konkrétního mají dělat. Hádá se s nimi při hře a přesvědčuje je o svém vidění.
3. Trenér jen mlčí a nedokáže vybrat pro jednotlivce jednu věc, která by jim mohla ve výkonu pomoci (zrychlit po kličce, roztahovat hru, střílet a přihrávat včas).
4. Trenér chválí za destruktivní chování ve hře, přestože by situace šla řešit herně. Ukazuje tým, že oceňuje spíše výsledek než proces učení fotbalu.
5. Přílišná úzkostlivost na spadnutí hráčů a zastavování hry, když někdo spadne v souboji rameno na rameno. Děti se mají učit hrát do těla a mít stabilitu.
6. Nestřídání hráčů na různých postech a nechávání je stále na stejných pozicích.
7. Učit hráče stereotypy zejména v rozehrě autů, kopů od branky, volných

kopů, rohů a dokonce vybírat hráče, kteří to mají provádět. Míží tak snaha o překvapivost hry, okamžité přepínání mezi útočením a bráněním a univerzalita hráčů v různých situacích. Často to napomáhá stereotypnímu nakopávání před branku.

8. Nechávaní útočníků v PÚ při kopu od branky soupeře – v PÚ je dle pravidel první přihrávka volná a útočníci musí stát mimo něj.

Základní organizační ustanovení soutěžení

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

Vysvětlení:

Kritérium počtu branek je tedy pouze orientační a pravidlo 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. Touhu zvítězit v daném utkání v dětech podporujeme, ale nikdy za cenu ústupu od základních principů a požadavků učení, viz výše. Pokud děti hrají podle destruktivních principů hry, ukazuje to na nevhodný způsob vedení trenérem. Neevidování výsledků je především služba rozvoji dětí, kterou ovšem mohou kazit dospělí tím, že výsledky na klubových či soukromých stránkách zveřejňují. Odvádějí tak pozornost k výsledkům a soutěžím. Jednejte v zájmu dětí a vedte je zejména ke sledování kvality hry a radosti z ní, aby si vytvořili dlouhodobý vztah a chtěli hrát i za několik let.

2. Uvedená pravidla i ostatní ustanovení by měla být využívána i pro klubovou organizovanou turnaje, aby došlo ke sjednocení veškerého soutěžení dětí v jejich kategoriích a bylo tak vše jednodušší jak pro děti, tak pro trenéry a rozhodčí.

Doporučení pro trenéry: Pokud si některý klub či jiný organizátor turnaje chce upravit pravidla na svém turnaji, měl by se vždy zamyslet nad tím, zda je změna nutná a co vlastně přináší hráčům. Doporučenou výjimkou však je využití mantinelů při hře v tělocvičnách, kde je rychlejší povrch a často i menší hřiště, takže by hra nebyla tak plynulá jako na větším a pomalejším travnatém hřišti. Další varianty organizace byly uvedeny u mladších přípravků.

3. Pro mezinárodní konfrontaci je možné si zkoušet čas od času i hru 6+1, ale nepodřizovat dohodnutému zahraničnímu turnaji, trénink ve směru delší cílené taktické přípravy.

Nesmí být přeceňován význam toho, že když hráči hrají kvalitnější sou-

těž, 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: 24-27 m × 40-45 m

Branky: 2 m × 5 m (opatřené sítěmi)

Čas: 4 × 17 minut (3-5 minut přestávka)

Míč: 4, po dohodě může být i 3.

„**Malá domů**“ není povolena, brankář nesmí chytit do rukou míč přihraný spoluhráčem

Vhazování rukama

Kop od branky přes půlku je zakázán, brankář smí „vyvážet“ míč, pokud se trenéři nedomluví jinak. První přihrávka v PÚ je volná.

Střídání hráčů je opakované bez přerušení hry

Volné kopy z vlastní poloviny nesmí být nakopnuty směrem na branku do souboje ve skrumáži „na teč“, ale rozehrány cíleně spoluhráči.

Detaily jsou popsány v jednotlivých pravidlech

Pravidlo I: Počet hráčů a počet minitýmů

1. Hraje se s 5 hráči v poli a brankářem, buď na jednom „minihřišti“, nebo souběžně na dvou „minihřištích“. Tým, který nemůže přijet na utkání s dostatečným minimálním počtem hráčů (6 – 1 hřiště, 12 – 2 hřiště) může přesto utkání hrát na více „minihřištích“, pokud je možnost zapůjčení hráče soupeře. To je třeba domluvit se soupeřem, viz níže. Pokud jsou 2 „minihřiště“, pak se minitýmy přesunují po jednotlivých čtvrtinách tak, aby se soupeřící minitýmy prostřídaly. Prostřídání minitýmů není nutné, pokud se trenéři dohodnou. Rozhodčí tuto dohodu musí akceptovat.
2. Klesne-li počet hráčů týmu na 5 hráčů (4+1) na jednom či obou „minihřištích“, lze v utkání pokračovat s menším počtem hráčů. Pro vyrovnání sil a zachování standardních podmínek je možné si se souhlasem soupeře zapůjčit jeho hráče (max. 1 při hře na jedné hrací ploše a 2 při hře na dvou hracích plochách). Pokud by klesl počet na 4 hráče (3+1) a nebude možná domluva doplnění na počet 5 hráčů, bude hra na hřišti, kde počet hráčů klesl pod 5, ukončena. Zapůjčení nemusí být uvedeno v poznámce zápisu o utkání.

3. Hráč může být dočasně vyloučen na 2 min., či do konce čtvrtiny dle míry provinění. Jeho místo smí zaujmout další hráč. Hráč bude vykázán ze hřiště ústně bez ukázání červené karty. Pokud by vyloučením klesl počet hráčů pod předepsaný stav, je možné hrát dočasně o jednoho hráče méně. Klesne-li v důsledku vyloučení počet hráčů na 4, postupuje se podle bodu 2 (možnost půjčení hráče soupeřova mužstva). Pokud toto řešení není soupeřem akceptováno a počet hráčů na hřišti klesne na 3 a trenéři se nedomluví na odpuštění trestu, hra na daném minihřišti bude ukončena s kontumačním výsledkem 3:0.

Doporučení pro trenéry: Pokud je více než dva hráči na střídání na každé minihřiště, je lepší se dohodnout na postavení dalšího minihřiště. Ať děti raději hrají, než střídají. Pokud pravidelně trénují, vydrží hrát celé utkání i bez střídání.

Půjčování hráče soupeři 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. Je možné i změnit zapůjčeného hráče v utkání. Zásadní chybou by bylo mít vyhrazeného nějakého stálé 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 trochu možné, 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 „půjčení“ hráči je absolvují již se svým týmem.

Pravidlo II: Velikost, počet a rozmístění „minihřišť“

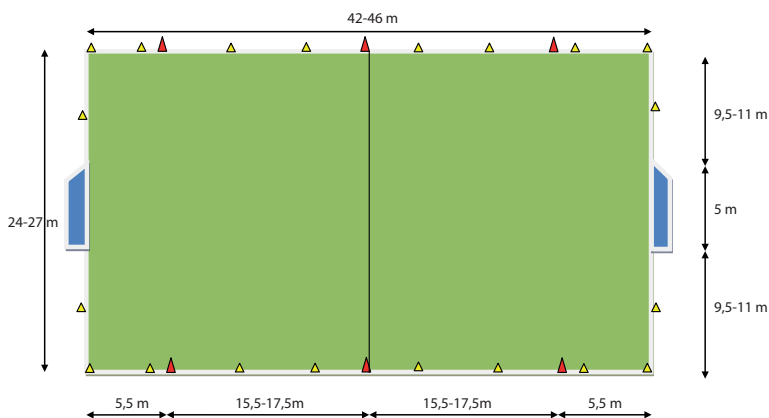
1. „Minihřiště“ jsou rozměru 24-27 m × 42-46 m (viz obrázek na konci textu). Lepší je hřiště širší. „Minihřiště“ je vymezeno postranními čarami velkého hřiště, čarami jiné barvy, nebo pomocí nízkých met barevně odlišených v místech vymezujících PÚ a půlku hřiště. Mety rozmístíme s rozstupem do 4 m, aby hráčům dostatečně ukazovaly, kde je hranice hřiště. Posunuté mety jsou průběžně opravovány určenými osobami.
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 přidavnými metami za čarou „minihřiště“. PÚ může být čarami vymezeno i obdélníkem jako na „velké hrací ploše“, v tom případě je obdélník o rozměru 5,5 × 16 m.

Doporučení pro rozhodčí: mírné překročení (cca 1 metr) PÚ při hraní rukou brankáře je třeba tolerovat, protože hranice není vidět přesně.

3. „Minihřiště“ jsou rozmístěna na ploše velkého hřiště. 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 1 metr od čary minihřiště, musí být zajištěna „vyměkčením“ proti nárazu alespoň do výše 1,5 m.
4. Paralelní „minihřiště“ musí od sebe být vzdálena minimálně 1 m. Utkání probíhá na „minihřištích“ současně, týmy se na nich střídají po ukončení čtvrtin. Prostřídání minitýmů není nutné, pokud se tak trenéři dohodnou.

Doporučení pro trenéry: Pokud je rozdíl mezi hráči v týmu opravdu příliš velký, je možné dohadovat „silnější a slabší“ týmy. Promíchávání různě aktuálně kvalitních hráčů má ale výhodu pro ty „silnější“ i pro ty „slabší“. Výkonost a dovednosti hráčů se mohou postupně měnit a ten, kdo je aktuálně slabší, se může během jednoho roku výrazně zlepšit.

ROZMĚRY MINIHRŠTĚ PRO KATEGORII STARŠÍCH PŘÍPRAVK 5+1



Výjimka: Utkání starších přípravků 5+1 je povoleno hrát výjimečně i na minihřištích vybudovaných v projektu FAČR/UEFA „Grassroots minihřiště“.

Minihřiště jsou způsobilá ke hře, pokud jsou splněny všechny bezpečnostní podmínky (mantinely a branky bez ostrých hran, hladká hrací plocha atd...). Za bezpečnost minihřiště odpovídá jeho majitel, či provozovatel.

Rozměr hrací plochy minihřiště je v tomto projektu minimálně 20 m × 40 m. Zakreslená pokutová území je možné využívat, ale nadále platí volná hra při kopu od branky po celé šířce minihřiště.

Pravidlo III: Velikost a počet branek

1. Branky jsou v rozměru 2 m × 5 m, opatřené sítěmi. Není nezbytně nutné mít stejně vypadající branky na obou „minihřištích“.
2. Branky je potřeba zajistit proti samovolnému převrácení.
3. Na brankách je nepřípustná reklama na cigarety, alkohol, hazardní hry, sázkové společnosti a erotiku a jiná nevhodná propagace (násilí, rasismus, apod.).

Doporučení pro trenéry: Pokud je hráčů více, než je počet branek na 3 minihřiště, je možné hrát na dalším minihřišti na branky z tyčí, či branky 2 × 3 m.

Pravidlo IV: Hrací doba

Čas hry je 4 × 17 minut se 3-5minutovou přestávkou, bez odchodu do kabin. Pokud je dostatek střídajících hráčů (alespoň jeden na každé minihřiště), mohou se trenéři dohodnout na prodloužení hry v poslední čtvrtině až na 20 minut, pokud se to nekříží s rozpisem dalšího utkání na hřišti.

Pravidlo V: Míč

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

Pravidlo VI: Pozdrav před a po utkání

Po skončení utkání se hráči pozdraví hokejovým způsobem (ruce si podávají, nebo si plácnou všichni hráči).

Doporučení pro trenéry: Podat ruce s hráči a trenérem soupeře by měli i trenéři, protože jdou příkladem.

Pokřiky hráčů nesmí obsahovat sprostá slova a hanobit či zesměšňovat soupeře či kohokoliv jiného.

Pravidlo VII: Střídání hráčů

1. Střídání je opakované a lze je provádět v přerušené hře i nepřerušené 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. 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 přerušeni hry. Pokud byl uvnitř PÚ, pak je rozehra z hranice PÚ. V utkání hraném souběžně na více „minihřištích“, je střídáním možné hráče posunout na jiné „minihřiště“.

Doporučení pro trenéry: Nestřídejte hráče za chyby, kterých se ve hře dopouštějí. Nechte hrát hráče delší časové úseky (minimálně 8 min.), aby pronikli do hry. Pokud posouváte hráče střídáním na jinou pozici, ujistěte se otázkou, že ví, co jste mu říkali.

Pravidlo VIII: Zakázaná hra

Hraje se podle pravidla 12 pravidel fotbalu s těmito odchylkami:

1. Pokud je zahrána „malá domů“, 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. Míč po vhažování chytit do rukou nesmí.
2. Pokud se dotkne míče brankář rukou opětovně poté, 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 má brankář míč v ruce, nesmí mu být bráněno v rozehrávce v pokutovém území.
3. Odehraje-li brankář či hráč při kopu od branky, výkopu z ruky, nebo volném kopu ze svého pokutového území mimo něj míč nohou, musí jím zahráný míč dopadnout na vlastní polovinu „malého hřiště“, nebo se míče musí dotknout na vlastní polovině jiný hráč dříve, než míč přejde pomyslnou půlící čárou. Tato podmínka platí i pro ostatní hráče ve vlastním pokutovém území, byl-li míč před tím ze hry (při rozehrávání standardní situace). Porušení pravidla je trestáno nepřímým volným kopem z pomyslné půlící čáry v místě, kde ji míč přešel. Rozhodčí může

uplatnit pravidlo o ponechání výhody ve hře soupeři. V rozehrání míče rukou není brankář omezen.

4. Volné kopy na obranné polovině musí být rozehrány přihrávkou, nikoliv nákopem vzduchem na branku, a to včetně volného kopu po odebrání míče při překopnutí poloviny vzduchem. (snaha o rychlou rozehru a překvapení soupeře, zamezení využívání „nakopávačů“ alespoň z velké vzdálenosti).
5. Pokud brankář chytil míč ve hře do ruky, má se snažit dát míč na zem nebo rozehrát co nejrychleji. Pokud hráč s rozehrávkou z ruky otálí, rozhodčí může pouze napovědět, aby už rozehrál. Pravidlo rozehrávky do 6 vteřin od chycení míče do rukou neplatí.
6. Při nesportovním chování či hrubém zákroku může rozhodčí hráče dočasně vyloučit na 2 min., či do konce čtvrtiny 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. Pokud je provinění na konci čtvrtiny, přenáší se dvouminutový trest do začátku další čtvrtiny.

Vysvětlení: Pokud by se jednalo o vyloučení do konce čtvrtiny pro velmi hrubé porušení pravidel, nebyl by další hráč do hry a šlo by o delší časový úsek, (déle než 5 min.), pak je možné si po domluvě půjčit hráče od soupeře, 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. **Zahájení hry** a los. Los volby strany se provádí na „minihřišti“.
2. **Výkop.** Při výkopu z poloviny hřiště jsou hráči soupeře vzdáleni od míče nejméně 3 m na vlastní polovině minihřiště.
3. **Vhazování** se provádí rukama nad hlavou. Nejbližší bránící hráč má být nejméně metr od vhazujícího hráče. To, zda je míč v zámezí, je rozhodčím posuzováno pokud možno přesně, ale pokud má hráč snahu míč dostihnout a není zřetelné, zda se mu to zcela povedlo, nechává rozhodčí pokračovat ve hře.
4. **Kop z rohu.** Platí ustanovení pravidla 17 Pravidel fotbalu.
5. **Kop od branky** se provádí tak, že míč bude umístěn v PÚ v prostoru před brankou. Hráči soupeře jsou při kopu od branky mimo PÚ. Hráči mohou po kopu od branky svého týmu převzít míč v PÚ, až poté 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 3. V rozehrání míče rukou není brankář omezen.

6. Pokud brankář chytil míč ve hře do ruky, má se snažit dát míč na zem nebo rozehrát co nejrychleji. Pokud hráč s rozehrávkou otálí a nehraje s míčem, rozhodčí může pouze napovědět, aby už rozehrál (cca po 10 s). Tato nápověda by měla ale být prioritně na trenérech. Pokud podle rozhodčího hráč úmyslně nereaguje a nehraje s míčem, může si jej rozhodčí vyžádat a dát jej soupeři k rozehrávce nepřímého volného kopu na polovině.
7. Pokud bude PÚ vymezeno čarami jako obdélník, dohlíží rozhodčí na to, aby bránící hráči byli při kopu od branky vždy za pomyslnou čarou PÚ, která je přes celou šířku hřiště.
8. **Volný kop.** Volné kopy na obranné polovině musí být rozehrány přihrávkou, nikoliv nákopem vzduchem na branku, a to včetně volného kopu po odebrání míče při překopnutí poloviny vzduchem (snaha o rychlou rozehru a překvapení soupeře, zamezení využívání „nakopávačů“ alespoň z velké vzdálenosti).
9. Při provádění volných kopů musí být hráči soupeře nejméně 5 m od místa přestupku.
10. **Pokutový kop** je zahráván ze vzdálenosti 7 m, dále platí ustanovení pravidla 14 Pravidel fotbalu.

Doporučení pro rozhodčí a trenéry: Pokud je „lehký faul“ v prostoru u kraje hřiště, není třeba se uchýlovat k penaltě. Pokud by šlo o velmi tvrdý zákrok nebo nespportovní chování, pak následuje penalta. Rozhodčí se v tomto směru mají řídit duchem hry, aby pravidla byla výchovná, nikoliv perzekuční. Děti se učí hrát do těla – rameno na rameno a při této hře většinou nejde o faul či dokonce úmysl faulovat, ale spíše nezpevnění těla dětí. Hru tělem naopak celoplošně rozvíjíme a v popsaném modelu podporujeme.

Pravidlo X: 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 kombinaci dresů. Číslo dresů při souběžně hraných utkáních týmů téhož oddílu mohou být stejná a hráči s jedním číslem se smí objevit na tomtéž „minihřišti“ v téže části hry.

Pravidlo XI: Výsledek utkání, rozhodčí

1. Rozhodčí nemusí být delegován FAČR ani jeho složkami. Utkání mohou řídit sami trenéři, nebo pravidel znalí oddíloví rozhodčí starší 15 let. (Ukazuje se, že pokud tomu tak je, tak i dospělí reagují mnohem klidněji a vstřícněji, navíc současní 13letí již prošli hrou na malých hřištích a znají tedy pravidla.)

Doporučení pro rozhodčí: Vhodným modelem řízení je nezasahovat dětem příliš do hry, zejména jde-li o momenty, které lze těžko rozhodnout, nebo kde děti již sami pokračují ve hře (těsné auty, náhodný dotyk ruky, překopnutí pülky brankářem, které je výjimečné, nebo nevede k zisku míče spoluhráčem brankaře atd.). Rozhodčí by měl svá rozhodnutí nejen ukázat, ale i stručně a nahlas vysvětlit („*faul červeného, rozehrávají modří*“), neboť děti neznají význam gestikulace a neví, co se bude dít. Výhodu ve hře poskytneme nejen gestikulací, ale zároveň nahlas slovně „*hraj výhoda!*“

2. V případě hry na více hřištích je hlavním rozhodčím, který dělá zápis o utkání, oddílový rozhodčí domácího oddílu a post druhého rozhodčího může zaujmout oddílový rozhodčí hostí. Oddíly se mohou dohodnout, že utkání na obou plochách budou řídit dva oddíloví rozhodčí z jednoho oddílu. Může dojít i k dohodě, že každý trenér rozhoduje svou polovinu hřiště.
3. Výsledky jednotlivých čtvrtin 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. Celkový výsledek je dán součtem gólů na jednotlivých „minihřištích“.

Vysvětlení a doporučení pro dospělé:

Neevidování tabulek je především služba rozvoji dětí, kterou ovšem mohou kazit dospělí tím, že tabulky s výsledky na klubových či soukromých stránkách zveřejňují. Odvádějí tak pozornost od kvality právě k výsledku. Jedněte v zájmu dětí a vedte je zejména ke sledování kvality hry a radosti z ní, aby si vytvořili dlouhodobý vztah a chtěli hrát i za několik let. Neznamená to však, že nevedeme děti k touze vyhrát a hrát každý zápas co nejlépe.

4. Za vyplnění a odeslání zápisu je zodpovědný domácí tým. Pokud dojde v řízení utkání ke kritické situaci, která hrozí tím, že by ji nezletilý rozhodčí nezvládl (rozepře rodičů, trenérů, hráčů atd.), pomůže řešit nastalý problém funkcionáři domácího oddílu.
5. V případě, že týmy nesouhlasí s postupem rozhodčího, mohou prostřednictvím rozhodčího uplatnit námitku do zápisu o utkání a dále se postupuje dle platného disciplinárního řádu.

6. Soupeř má právo žádat konfrontaci s registrační listinou hráčů klubu a musí mu být vyhověno. Pokud by nebylo vyhověno, utkání se hraje, ale do poznámky zápisu o utkání je to zapsáno.

Pravidlo XII: 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.
 - 1.1. Vyzve aktéry klidnou formou k uklidnění, popřípadě požádá vedoucí či trenéry, aby se uklidněním situace pomohli.

Doporučení pro rozhodčí: Doporučujeme toto udělat v zastavené hře a to na malou vzdálenost a velmi klidnou domluvou. „Pokud budou na děti takto křičet i ostatní rodiče, nepomůže to zejména dětem. Prosím, abyste toto zvažil a pomohl mi v rozhodování.....“, Pokud by tato domluva nepomohla, rozhodčí opět velmi klidně a slušně pokračuje bodem 3. Cílem je uklidnit atmosféru pro hru dětí. Fandit, ale neurážet a neprovokovat!

- 1.2. Vykáže aktéry z prostorů určených pro diváky u „minihřiště“. V případě, že je prostor pro diváky bezprostředně u čar „minihřiště“, vykáže aktéry do vzdálených prostor a požádá pořadatele o zajištění požadavku. Vzdálené prostory jsou takové, odkud není možné ovlivňovat dění na hřišti bezprostředně fyzickou přítomností či křikem.
- 1.3. Pokud ani toto nepomůže, ukončí utkání a vše uvede do zápisu o utkání.
2. V případě, že týmy nesouhlasí s postupem rozhodčího, mohou prostřednictvím rozhodčího uplatnit námitku do 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

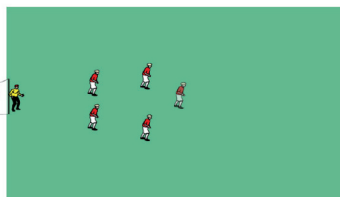
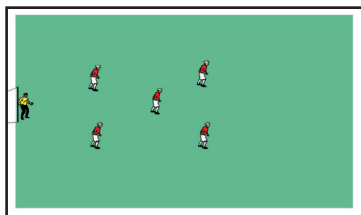
oddílové rozhodčí. Cílem je, aby hráli pokud možno všichni hráči bez střídaní. Je vhodné udělat možné dohody již den před utkáním (kolik hráčů-tolik hřišť-tolik rozhodčích). Je třeba respektovat princip rovnoměrného herního vytížení hráčů s možnými výjimkami pro hráče výkonnostně napřed nebo pozadu.

2. 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.

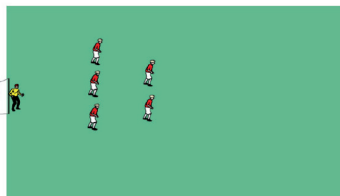
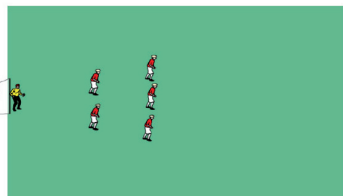
3. Rozestavení a související pedagogická doporučení:

Význam pozice, na které hráč hraje, se zvyšuje se stoupajícím věkem, ale ve starší přípravce není hlavním centrem pozornosti, ačkoliv orientace v prostoru a uvědomování si své role je již podstatné. Trenéři i hráči by se měli soustředit hlavně na individuální výkon ve hře než na rozestavení a plnění úkolů.

STŘEDOVÉ VARIANTY S HRÁČI UPROSTŘED (2-1-2, 2-2-1, 1-3-1)



BEZ HRÁČŮ STŘEDNÍ ŘADY: 2-3, 3-2



Trenéři mají možnost volit v těchto základních variantách rozestavení:

- a. Nejvhodnější se jeví silně orámované rozestavení, které je nejlepším pojítkem mezi mladší přípravkou a mladšími žáky. Ve středových variantách vlastně hráči poprvé objevují střed hřiště. Hráče uprostřed učíme orientaci na všechny strany a připravujeme tak hráče na roli tvůrců hry. Tečkovaně orámované varianty na třetím a pátém obrázku nedoporučujeme, zejména protože se uzavírá prostor před brankářem, který by měl být zároveň posledním hrajiícím v poli a včetně útočné kombinace a vybíhání.
- b. Nestředové varianty vytvářejí předpoklady k proměnlivému přebíhání přečíslovaných hráčů z řady do řady. Přečíslovaným hráčem může být jak hráč krajní, tak střední. U krajních hráčů lze takto podporovat pojetí „celočárového“ hráče, ale nevede to moc ke spolupráci v řadách (obránce útočí). Hráči by měli být učeni zaujímat rozestavení v trojúhelníku, než v jedné linii, ale každopádně vždy hledat volné místo, nežli držet schéma.

4. Posuny v rozestaveních na jednotlivé pozice

- a. Posuny v těchto rozestaveních na jednotlivé pozice by měly být prováděny tak, aby v utkáních, ale třeba i v různých čtvrtinách utkání hrál hráč na jiné pozici, čímž se připravuje půda pro pozdější univerzalitu hráčů. Střídání hráčů na různých pozicích by mělo být v přípravkách rovnoměrné, pokud však dělá hráčům střídání během čtvrtiny 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. Význam hry na pozici brankáře je již větší než v mladší přípravce, ale pro komplexní vývoj by měli přesto hráči, kteří jsou připravováni jako brankáři, strávit 1/2 až 1/3 utkání ve hře v poli. Zejména pokud máme více potencionálních brankářů. Jsou ale utkání, která mohou chytat celá, a jiná zase celá hrát.

5. Přehled trenéra o všech svých minitymech

Při hře na více „minihřištích“ je vhodné, aby se pozornost trenérů rovnoměrně rozkládala na všechny minitymy 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.

6. 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 známkou, 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 opakuje nějaká chyba. Není nutné to však hráčům představovat jako chybu, ale rovnou se ptát, zda je napadá jiné řešení a proč je lepší než to před tím. Je však dobré podat zpětnou vazbu při správném řešení a posilovat v dětech tu ochotu dobré řešení opakovat, uvědomovat si je. U nejmenších je možné, aby trenér za hráčem, kterému chce něco říci, do hřiště také vstoupil, ale jen po stranách hřiště.
- b.** U nejmladších a začínajících hráčů je někdy složité dosáhnout toho, aby hráč sám řekl lepší řešení. Přichází to v úvahu zejména u hráčů, kteří již fotbal déle hrají (alespoň 1 rok) a víme, že jsou schopni jiná a lepší řešení odhalovat, protože jsme to s nimi již opakovaně procházeli. U dětí, které s fotbalem teprve začínají, je vhodné tedy volit postup, kdy hráči sdělíme, že to, co udělal, by šlo udělat lépe a vysvětlíme jak. Viz postup níže.
- c.** Důležitější než vysvětlování, co a jak zahrát, je pro hráče starší přípravky a jeho vývoj aktivní účast na hře a jeho spontánně samostatné rozhodování o tom, co a jak zahraje, i když z pohledu dospělého si vybral špatné řešení. Tyto zkušenosti však s hráči diskutujeme a připravujeme na tréninku situace tak, aby byly vidět možnosti řešení a hráči si je zkoušeli na vlastní kůži. Dítě vidí a prožívá fotbal svými očima a svým myšlením. Nepotřebuje jen přebírat hotová řešení, natož taková, která nechápe a neumí přenést do své hry. Proto nemusíme hráčům hned a pořád všechno vysvětlovat. Prospěšnější je pro ně herní svoboda a občasné navádění jejich myšlení na jiné, takticky správnější zahrání té které situace, jestliže ho dokážou pochopit. Podpořme je také, aby si zkoušeli to, co se učí v tréninku.
- d.** 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. Děti si vždy nepamatují vše, co jsme jim řekli, ale dlouho si pamatují, jak se cítili. Vytváříme vztah k fotbalu, který by neměl vyrůstat z pocitu, že jsem něco zkazil a tak se tomu příště raději vyhnou.

Koučink, aneb jak pomoci hráči

Hráč hrající uprostřed hřiště opakovaně vrací míč přihrávkou zpět. Trenér jej bez afektu zavolá, pokud možno pochválí jeho výkon (otevře dvířka vnímání pochvalou) a zeptá se jestli ví, kam často ze středu přihrává.

1. Pokud hráč řekne co dělá, pochválí jej kouč za to, že si to uvědomuje: *„Dobrý víš to, tak ještě zkus něco ať jsme rychleji vpředu. Víš co dělat?“*
 - a. pokud hráč odpoví, že se zkusí sám otočit, nebo přihrát dopředu, může jít zpět do hry s pokynem: *„Tak to jdi zkusit, jde ti to, tak zkus trochu víc riskovat.“*
2. Pokud hráč odpoví, že se bojí aby to nezkažil, kouč dodá sebedůvěru: *„I Mesi kazil když se učil fotbal. A kazí i teď. To je normální když chceš být lepší a dělat těžší věci. Bud' drzej hráč a zkoušej těžší věci. Ty na to máš.“*
3. Pokud se hráči činnost opakovaně nedaří, trenér dodává sebedůvěru a po čase může hráče ze hry stáhnout a připravit na jiný post. *„Dobře si to zkoušel, sup! Budeme to trénovat a za chvíli ti to už půjde. Teď půjdeš do útoku, tak nabíhej tak, abys byl pro soupeře nebezpečný.“*
4. Jedno odvolání hráče ze hry by mělo být co nejkratší (max do 30 s) a u jednoho hráče by mělo být použito střídavě – nejvýše jednou za čtvrtinu, nebo využít čas při střídání.

Více o tréninku a vedení dětí najdete v knize: **Učebnice fotbalu 4-13 let**. Plachý, Procházka. Vydala Mladá fronta, 2014

Pokud máte zájem o informace o trenérských kurzech, kontaktujte své příslušné OFS, KFS, či přímo trenérsko-metodický úsek FAČR.

Informace o systému vzdělávání na www.fotbal.cz – Trenéři / trenérská legislativa / Chcete se stát trenérem?

Web-adresa v roce 2016: <https://trenink.fotbal.cz>

Pojďme na výchově spolupracovat!

Pravidla hry 7+1 a pedagogicko-organizační manuál pro mladší žáky, U12-U13

Motto: Koučování pro porozumění hře

Cíle

1. Učit děti a mladé hráče hrát fotbal tím, že jej 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.
2. 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.
3. Držet světový trend převedení pozornosti hráčů, trenérů, rodičů a dalších diváků od zaměření na počítání bodů k důležitějšímu cílení na výchovu a herní výkon, což přináší pozdější úspěch.
4. 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.
5. Vedení ke konstruktivnímu způsobu hry, což obsahuje zejména:
Naprosté upřednostnění podpory koučem před kritikou / větší podporu útočných činností před obrannými / vyváženou podporu individuálního driblinku a kombinační hry / cílenou střelbu na místa v brance, ne jen někam směrem na branku / cílené přihrávání, nikoliv nakopávání míče dopředu / získání míče, nikoliv jen ukopnutí soupeři / čestná hra tělem, nikoliv jen poskakování kolem soupeře či záměrné faulování / rychlé a překvapivé rozehrávání nejbližšími hráči, nikoliv jedním „rozehrávačem“ / střídání hráčů na více pozicích / učit hráče hrát naplno od první do poslední vteřiny utkání.

Nejdůležitější zásady vedení dětí ve hře

1. Fotbal mladších žáků není fotbalem dospělých a hráči jsou důležitější než hra sama.
2. Zaměříme pozornost v prvé řadě na to, jak hráči hrají, co se jim daří a co nikoli. Povzbuzujeme, chvalme, 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.

Nejčastější chyby ve vedení hry trenérem či rozhodčím

1. Přílišné prosazování kombinační hry před individuálním řešením, ale i neukazování dětem situace, kdy už je to příliš individuální.
2. Trenér příliš křičí do hry a neustále říká dětem, co konkrétního mají dělat. Dohaduje se s nimi při hře a přesvědčuje je o svém vidění.
3. Trenér jen mlčí a nedokáže vybrat pro jednotlivce zásadní věc, která by jim mohla ve výkonu pomoci (zrychlit po kličce, roztahovat hru, střílet a přihrávat včas...).
4. Trenér chválí za destruktivní chování ve hře, přestože by situace šla řešit herně. Ukazuje tím, že oceňuje spíše výsledek než proces učení fotbalu.
5. Přílišná úzkostlivost na spadnutí hráčů a zastavování hry, když někdo spadne v souboji rameno na rameno. Děti se mají učit hrát do těla a mít stabilitu.
6. Nestřídání hráčů na různých postech a nechávání je stále na stejných pozicích zejména u hráčů, kteří umí hrát všude.
7. Mít své týmové stereotypy zejména v rozehře autů, kopů od branky, volných kopů, rohů a dokonce hráče, kteří to mají provádět. Mizí tak snaha o překvapivost hry, okamžité přepínání mezi útočením a bráněním a univerzalita hráčů v různých situacích a převažuje nakopávání před branku.
8. Nechávání útočníků v PÚ při kopu od branky soupeře – v PÚ je první volná a útočníci musí stát mimo něj.

Základní organizační ustanovení soutěžení

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: Kritérium počtu branek je tedy pouze orientační a mělo by vést k omezení honby za výsledky, k předčasné specializaci hráčů na posty, přetěžování jedněch a nevyužívání jiných a tak podobně.

2. Uvedená pravidla i ostatní ustanovení by měla být využívána i pro kluby organizované turnaje, aby došlo ke sjednocení veškerého soutěžení dětí v jejich kategoriích a bylo tak vše jednodušší jak pro děti, tak pro trenéry a rozhodčí.

Doporučení pro trenéry: Pokud si některý klub či jiný organizátor turnaje chce upravit pravidla na svém turnaji, měl by se vždy zamyslet nad tím, zda je změna nutná a co vlastně přináší hráčům. Pro mezinárodní konfrontaci je možné si zkoušet čas od času zejména v kategoriích U13 i hru 11:11, ale nepodřizovat dohodnutému zahraničnímu turnaji dlouhodobě trénink. Přechod na velká hřiště bude při správném herním chování na „malém hřišti“ bezproblémový.

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. Pokud tým hraje soutěž, kde je dlouhodobě pouze neúspěšný a spíše brání, vyjednávejte v dostatečném počtu přátelská utkání, která budou pro rozvoj útočného chování. Podobně pro týmy neustále vítězí.

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.
- Pokud je v textu použito slovo hráč, je tím myšlena i hráčka.

Pravidla hry 7+1

Základní organizační ustanovení

Hráči: 7+1:7+1

Hřiště: 43-50 m × 50-70 m

Branka 2 × 5 m (opatřená sítěmi), nebo 7,32 × 2,44 m po domluvě, viz níže

Čas: 3 × 30-35 minut (5 minut přestávka)

Míč: č. 4

Malá domů není povolena, brankář nesmí chytit do rukou míč přihraný spoluhráčem

Vhazování rukama

Kop od branky přes půlku je zakázán, brankář nesmí „vyvážet“ míč. První přihrávka v PÚ je volná.

Střídání hráčů je opakované bez přerušení hry

Volné kopy z vlastní poloviny nesmí být nakopnuty směrem na branku do souboje ve skrumáži „na teč“, ale rozehraný cíleně spoluhráči.

Detaily jsou popsány v jednotlivých pravidlech

Pravidlo I: Počet hráčů

1. Hraje 7 hráčů v poli a brankář. V soutěžích SpSM nesmí být méně než 14 hráčů připravených do hry (v zápise o utkání) a každý hráč musí hrát minimálně 30 min.
2. Klesne-li počet hráčů pod 8 (6+1) na jednom hřišti, lze v utkání pokračovat s počtem 7 hráčů a je možné, aby i soupeř snížil počet hráčů. Pokud klesne počet hráčů jednoho družstva pod 7 (5+1) a není možné tým doplnit dalším hráčem, bude hra na daném hřišti ukončena, pokud se trenéři nedohodnou, že je možné pokračovat i v tomto počtu. Hřiště je v tom případě možné i o 5-15 m zkrátit, pokud souhlasí oba trenéři. Šířka zůstává.
3. V případě vyloučení hráče během utkání, hraje družstvo bez vyloučeného v oslabení 10 min. Vyloučený se nesmí opětovně zapojit do hry. Při každém dalším vyloučení v již probíhající době oslabení, se doba oslabení prodlužuje vždy o dalších 5 min., 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 „malém hřišti“ pod 7 (5+1), postupuje se dle bodu 1.
4. Tým, kterému chybí na začátku utkání 1 nebo 2 hráči do stanoveného počtu 8 hráčů, může utkání výjimečně hrát minimálně se 7 hráči, když jednoho hráče si může od soupeře vypůjčit. Zapůjčení musí být uvedeno

v poznámce zápisu o utkání. V soutěžním ročníku je možné zapůjčení hráče provést maximálně 2× ročně. V soutěžích SpSM nesmí být méně než 14 hráčů připravených do hry (v zápise o utkání).

5. Hraje-li se souběžně na dvou „malých hřištích“ současně, musí být minimálně připraveno nejméně 16 hráčů. Výsledek utkání pro přidělení bodů je dán dle dohody trenérů jedním hřištěm, nebo celkovým součtem gólů. Dohodnou-li se trenéři obou klubů, že týmy zůstávají na svých hřištích jako v prvním poločase, je to možné. Hra opět začíná od stavu 0:0.
6. V utkání hraném na jednom „malém hřišti“, je možné se dohodnout na souběžné hře na „minihřišti“ ve zmenšeném počtu (např. 4+1). Mezi „malým hřištěm“ a „minihřištěm“ je možné hráče opakovaně střídat bez omezení.

Doporučení pro trenéry: Všichni hráči mají mít stálou možnost ke zlepšování a mít možnost hrát alespoň 2/3 hrací doby, přičemž záleží vždy na okolnostech jako docházka, nadání hráče atd. Pokud hráči pravidelně trénují, vydrží hrát celé utkání i bez střídání.

- Vyloučenému hráči by měla být věnována pozornost osobní domluvou při utkání, ale po utkání i s kolektivem, neboť jde především o výchovu. V ideálním postupu uvědomování si hráče svého jednání jako chyby, by se měl omluvit spoluhráčům za oslabení týmu.
- Půjčování hráče soupeři je jedním z výchovných prvků a trenér, rodiče a hlavně hráči se jím učí, že význam utkání spočívá zejména v dobře odvedeném výkonu. Je vhodné i změnit zapůjčené hráče v utkání. Chybou by bylo mít vyhrazeného nějakého 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 trochu možné, aby trenér zapůjčeného hráče pochválil. Hráč umožnil větší herní dobu nejen sobě, ale i svým spoluhráčům.

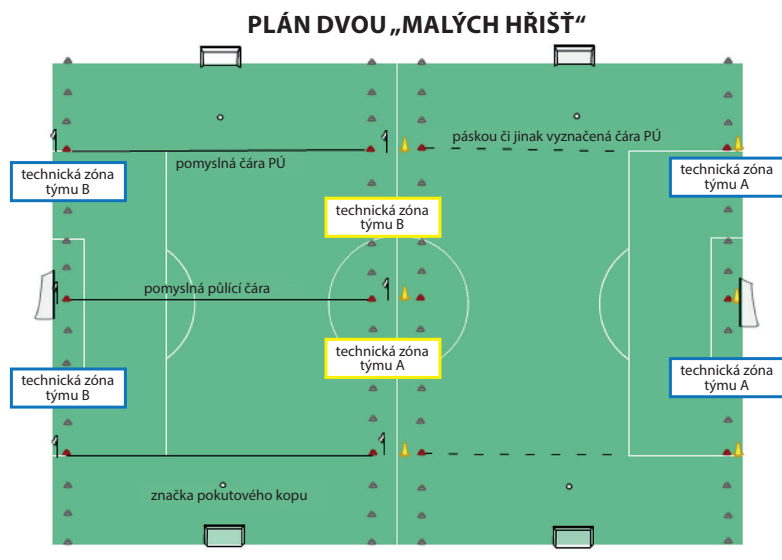
Pravidlo II: Hrací plocha

1. Hrací plocha „malého hřiště“ je 43-50 m × 50-70 m. „Malé hřiště“ je vymezeno postranními čarami velkého hřiště, čarami jiné barvy, nebo nízkými metami. Viz obrázek.
2. Při paralelní hře na dvou „malých hřištích“, střední výběhová zóna mezi „malými hřišti“ činí 1,5-3 m.
3. Při vymezení „malého hřiště“ pomocí nízkých met tyto rozmístíme s rozstupem cca 4 m, aby hráčům dostatečně ukazovaly hranice. Pomyslná půlící čára je vyznačena těsně za postranními čarami barevně odlišnými metami za postranní čarou.

4. Pokutová území (PÚ) jsou vyznačena přes celou šířku „malého hřiště“ těsně za postranními čarami, barevně odlišenými metami. Vzdálenost čáry PÚ od brankové čáry je 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“. Pokud je PÚ vymezeno zakreslením čar, pak je rozměr PÚ 12,5 × 20 m.

Doporučení pro rozhodčí: Při vymezení PÚ metami na stranách je mírné překročení (cca do 0,5 metru) PÚ při hraní rukou brankáře třeba tolerovat, protože hranice není vidět přesně.

5. Značka pokutového kopu je vyznačena 8 metrů před malou brankou a 11 m před velkou brankou.
6. Rohové kopy se provádí ze vzdálenosti 16 m od bližší tyče branky, která je vyznačena barevně odlišenou metou za čarou. Při použití velké branky se kope z rohu hřiště.
7. Na straně stacionárních branek velkého hřiště musí být pomezí čára „malého hřiště“ ve vzdálenosti minimálně 1 m od přiléhající brankové čáry velkého hřiště. V případě, že je využito brankové čáry velkého hřiště, je třeba vysadit stacionární branky a zaslepit otvory v zemi.



Pravidlo III: Velikost branek

1. Branky mají rozměr 2 × 5 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 stříbřité barvy.
2. Na brankách je nepřípustná reklama na cigarety, alkohol, hazardní hry, sázkové společnosti a erotiku a jiná nevhodná propagace (násilí, rasová nesnášenlivost apod.).
3. V utkání kategorie U13 je možné v případě hry na dvou paralelních „malých hřištích“ použít na jednom z nich i branky 2,44 × 7,32 m, pokud se na tom trenéři obou klubů dohodnou a oznámí to rozhodčímu. Dohoda je možná i v případě hry na jednom hřišti.

Pravidlo IV: Hrací doba

1. Hrací doba jednoho utkání je 3 × 30 min. (35 min.) s přestávkami 6 minut mezi třetinami. Dohodnou-li se trenéři klubů SpSM na hracím čase 3 × 35 minut, musí to být elektronicky vzájemně potvrzeno a oznámeno řídicímu orgánu soutěže minimálně den před dnem utkání.
2. Dohodnou-li se trenéři klubů SpSM na paralelní hře na dvou hřištích v ročníku U12 i U13, platí hrací čas 2 × 30 min. pro každé hřiště s přestávkou 10 min.
3. Lze hrát souběžně na dvou hřištích, nebo časově po sobě. Dohoda musí být elektronicky vzájemně potvrzena a oznámena řídicímu orgánu soutěže minimálně tři dny před dnem utkání. Druhé malé hřiště U12 či U13 řídí trenéři, nebo oddílový rozhodčí starší 15 let.
4. Oficiální výsledek se primárně započítává z oficiálního prvního hřiště, v případě dohody klubů před utkáním, je možno nahlásit konečný výsledek jako součet obou utkání.

Pravidlo V: Míč

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

Pravidlo VI: Pozdrav po utkání

Po skončení utkání se hráči pozdraví tak, že si podají ruce, nebo si plácnou všichni hráči. Kapitán podá ruku rozhodčímu.

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

Pokřiky hráčů nesmí obsahovat sprostá slova a hanobit či zesměšňovat soupeře či kohokoliv jiného.

Pravidlo VII: Střídání hráčů

Střídání je opakované a lze je provádět i v nepřerušené hře. V utkáních hraných na dvou hřištích současně je možné střídat hráče mezi oběma týmy volně. Střídání hráčů nemusí být oznámeno rozhodčím. Hráči, kteří jdou na hrací plochu, musí být připraveni v technické zóně. Hráči, kteří z hrací plochy odcházejí, ji mohou opustit kdekoliv. V případě, že rozhodčí zjistí vyšší počet hráčů z jednoho týmu na hrací ploše, hru přeruší (pokud neuplatní výhodu ve hře) a požádá trenéra, aby upravil počet hráčů. Hru naváže NVK v místě, kde byl míč v okamžiku přerušeni hry. Pokud byl uvnitř PÚ, pak je rozehra z hranice PÚ nejbližší místu přestupku.

Doporučení trenérům:

- Střídání není vhodné používat jako trest za chybu. Při opakujících se chybách však je třeba dát pozor na fixování chyb jako běžného herního projevu.
- Při střídání hráčů na jiný post je dobrá krátká motivace k novým úkolům, zopakovaná hráčem trenérovi.
- Pro dostatečné vniknutí hráčů do hry je dobré nechat hráče hrát delší úseky, nikoliv střídat po 5 min. Střídající hráč je za 2 min. připraven jít znovu do hry. I z těchto důvodů je vhodné při 16 hráčích v týmu hrát na dvou hřištích bez střídání.

Pravidlo VIII: Zakázaná hra

Platí ustanovení pravidla 12 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:

1. Odehraje-li brankář či hráč při kopu od branky, výkopu z ruky, nebo volném kopu 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 čárou. Porušení pravidla je trestáno nepřímým volným kopem z pomyslné půlící čáry v místě, kde ji míč přešel. Rozhodčí může uplatnit pravidlo o ponechání výhody ve hře soupeři. V rozehrání míče rukou není brankář omezen.
2. Volné kopy na obranné polovině musí být rozehrány přihrávkou, nikoliv nákopem vzduchem na branku, a to včetně volného kopu po odebrání míče při překopnutí poloviny vzduchem (snaha o rychlou rozehra a překvapení soupeře, zamezení využívání „nakopávačů“ alespoň z velké vzdálenosti).

3. Pokud se dotkne míče brankář rukou opětovně poté, co jej z rukou pustil, aniž by se mezitím někdo jiný míče dotknul, je tým potrestán nepřímým volným kopem z hranice PÚ. Stejný trest následuje po chycení míče brankářem po přihrávce nohou - „malé domů“.
4. Osobní trest je pouze ve formě 10 min. vyloučení. Hráč již do utkání nemůže nastoupit a jeho provinění bude řešit DK. Barevné karty se neudělují, hráč tedy bude vykázán ze hřiště bez ukázání červené karty.
5. Pokud brankář chytil míč ve hře do ruky, má se snažit dát míč na zem nebo rozehrát co nejrychleji. Pokud hráč s rozehrávkou z ruky otálí, rozhodčí může pouze napovědět, aby už rozehrál. Pravidlo rozehrávky do 6 vteřin od chycení míče do rukou neplatí.

Pravidlo IX: Standardní situace

1. **Zahájení hry a los.** Platí ustanovení pravidla 8 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:
2. Los volby strany se provádí na „malém hřišti“. Při výkopu jsou hráči soupeře vzdáleni od míče 6 m na vlastní polovině minihřiště.
3. **Vhazování** je pouze rukama za hlavou.
4. Na čarách vymezených metami, je rozhodnutí o míči v zámezi rozhodčím činěno pokud možno přesně, ale pokud to není zřetelné, nechá rozhodčí pokračovat ve hře.
5. **Kop od branky** se provádí tak, že míč bude umístěn kdekoliv před branku. Hráči mohou po kopu od branky svého týmu převzít míč v PÚ, až poté smí být v pokutovém území bránění. Hráči soupeře jsou při kopu od branky mimo PÚ do té doby, než míčem zahraje druhý hráč v PÚ.
6. Pokud bude PÚ vymezeno čarami jako obdélník, dohlíží rozhodčí na to, aby bránící hráči byli při kopu od branky vždy za pomyslnou čarou PÚ, která je přes celou šířku hřiště.
7. **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 rozehrávání míče musí být vždy směrem k brance či ke středu „malého hřiště“, nikoliv zpět směrem k postranním čarám. Soupeř se nesmí přiblížit před rozehráním k míči na vzdálenost menší než 6 m.
8. **Volný kop.** Volné kopy na obranné polovině musí být rozehrány přihrávkou, nikoliv nákopem vzduchem na branku, a to včetně volného kopu po odebrání míče při překopnutí poloviny vzduchem (snaha

o rychlou rozehru a překvapení soupeře, zamezení využívání „nakopávačů“ alespoň z velké vzdálenosti).

9. Při provádění volných kopů musí být hráči soupeře nejméně 6 m od místa přestupku.
10. **Pokutový kop** je zahráván ze vzdálenosti 8 m, dále platí ustanovení pravidla 14 Pravidel fotbalu.
11. Při velikosti branky 2,44 × 7,32 m na jednom „malém hřišti“ 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.

Doporučení pro rozhodčí:

Hráči v U12 se s užíváním pravidla ofsajdu teprve seznamují, tak je vhodné být tolerantní a raději nechat nezřetelné situace dohrávat, než opakovaně útok zastavit.

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 kombinaci dresů. Číslo dresů při souběžně hraných utkáních týmů téhož oddílu mohou být stejná, ale hráči s jedním číslem se nesmí objevit na tomtéž „malém hřišti“ v téže části hry.

Pravidlo XII: Rozhodčí

Platí ustanovení pravidla 5 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:

Utkání na „malém hřišti“ rozhoduje rozhodčí bez asistentů. Při hře na dvou hřištích rozhoduje druhé hřiště oddílový rozhodčí či trenér.

Soupeř má právo žádat konfrontaci s registrační listinou hráčů klubu a musí mu být vyhověno. Pokud by nebylo vyhověno, utkání se hraje, ale do poznámky zápisu o utkání je to zapsáno.

Pravidlo XIII: Nevhodné chování diváků či funkcionářů

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.

1. Vyzve aktéry klidnou formou k uklidnění, popřípadě požádá vedoucí či trenéry, aby v situaci pomohli.

Doporučení pro rozhodčí: Doporučujeme toto udělat v zastavené hře a to na malou vzdálenost a velmi klidnou domluvou. „Pokud budou na děti takto křičet i ostatní rodiče, nepomůže to zejména dětem. Prosím, abyste toto zvažil a pomohl mi v rozhodování.....“. Pokud by tato domluva nepomohla, rozhodčí opět velmi klidně a slušně pokračuje bodem 2. Cílem je uklidnit atmosféru pro hru dětí. Fandit, ale neurážet a neprovokovat!

2. Vykáže slušně aktéry z prostorů určených pro diváky u „minihřiště“. V případě, že je prostor pro diváky bezprostředně u čar „minihřiště“, vykáže aktéry do vzdálených prostor a požádá pořadatele o zajištění požadavku. Vzdálené prostory jsou takové, odkud není možné ovlivňovat dění na hřišti fyzickou přítomností či křikem.
3. Pokud ani toto nepomůže, ukončí utkání a vše uvede do zápisu o utkání.
4. V případě, že týmy nesouhlasí s postupem rozhodčího, mohou prostřednictvím rozhodčího uplatnit námitku do 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 trenéři a rozhodčí.

Souhrnná doporučení trenérům mladších žáků

1. Cílem je, aby hráli pokud možno všichni hráči i bez střídání, a proto je někdy vhodné domlouvat více hřišť, než na kolik je oficiálně soutěž. Je vhodné udělat dohody již den před utkáním (kolik hráčů-tolik hřišť-tolik rozhodčích). Takové kroky sice znesnadňují práci trenéra, ale hráčům dávají možnost fotbalově zrát. Neberme jim tuto možnost kvůli vlastní pohodlnosti. Mezi „malými hřišti“ je možné hráče opakovaně střídát bez omezení.
2. Během utkání je vhodné provádět zejména pozitivní hodnocení výkonu i konkrétních situací a dodávat tak hráčům sebedůvěru, pro další

hru. Při kritice nepovedených herních projevů z hlediska techniky či taktiky, mějme na paměti, že nechceme hráče srážet, ale pozitivně ovlivnit. Zpětný pohled na utkání 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 ne-dařilo. Případně „zapůjčené“ hráče hodnotíme vždy s ohledem na nové podmínky, ve kterých byl, a pokud se sám přihlásil ke hře za soupeře, oceňme odvalu.

3. 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. I přesto však vedeme děti k zodpovědnosti vůči druhý či týmu jako celku.
- U všech hráčů podporujeme neschematické pojetí útočné hry, přechýlování napříč řadami a herní odvalu. Vždy je šance dát gól a vždy je šance gólu zabránit. Mottem přechodu mezi útokem a obranou nechť je: *Když máme míč, útočíme na branku, když ho nemáme, útočíme na míč!*
- Z hlediska učení se spolupráci a pohybu po hřišti, je vhodné střídat hráče na různých pozicích, ale třeba i střídat rozestavení. Budujeme tím 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.

Typy rozestavení

Trenéři mají možnost volit ve více variantách, ale doporučujeme vždy ve třech „řadách“. Vhodné varianty jsou tyto 2:3:2, 2:2:3, 2:4:1, 3:3:1, 3:2:2.

- Varianta 2:3:2 připravuje situaci pro tzv. celočárové hráče, kteří ze střední řady přecházejí podél čar do obrany i útoku, včetně měnění si pozic s obránci a útočníky. Nejvyváženější k bránění i útočení.
- 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.
- Varianta 2:4:1 řeší situaci nedostatku vyložených útočníků a naopak dostatku středových hráčů, zejména krajních hráčů, schopných obsáhnout útok i bránění podél čáry.
- 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)

Ve variantách se třemi obránci sice zhuštíme prostor před vlastní branou, ale zároveň uzavíráme prostor pro hru brankáře. 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.

Posuny v rozestaveních na jednotlivé posty

- Kvůli hráčské univerzalitě 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 univerzalitu a přináší další možnosti řešení situací.
- Posuny hráčů na pozicích je občas možné dělat i během jednoho utkání a sledovat schopnost hráče přeorientovat se.
- 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.

4. 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 druhý trenér, měli by vzájemně rotovat tak, aby viděli všechny hráče v utkání. S druhým trenérem pak své pohledy diskutují.

5. Vysvětlování herních situací hráčům – koučink

- a. 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.

- 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 i to, co ve hře dělá dobře. Trenér může vhodným koučkem tyto myšlenkové procesy rozvíjet, pomáhá-li otázkami a nápovědou přivést hráče na objevení správného řešení. Může však také rozvoj brzdit příkazovým stylem, který vede hráče k plnění pokynů bez porozumění a ke strachu z chybování.

Podporujme tvořivost a herní aktivitu!

Koučink, aneb jak poradit hráči

Pokud hráč dělá opakovaně stejné chyby, je vhodné, aby je trenér s hráčem řešil. Opatrněji již postupujeme, pokud jde o ojedinělou chybu.

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 zkatit. V tom momentu kritika nepomůže a je třeba dodávat hráčům sebedůvěru, nebo se s nimi poradit, co udělat jinak.

Příklad situace:

- Hráč je na pravé straně hřiště opakovaně 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 herně nevýhodné řešení, trenér mu může nabídnout variantu řešení nakreslením na tabuli, nebo pokračuje dalšími otázkami typu:

- *Kam bys mohl nabíhat pro přihrávku?*
- *Kde se budeš pohybovat, aby sis mohl vytvořit prostor pro svůj náběh?*
- *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 přestávka 10 minut, může trenér absolvovat třeba i 6-7 minutových rozhovorů a jen krátce promluvit k týmu jako celku. Pokud dáváme pokyny, co mají hráči na hřišti dělat, pak je základem: srozumitelnost, stručnost, adresnost a nejlépe rekapitulace hráči samotnými.

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

Informace o systému vzdělávání na www.fotbal.cz – Trenéři / trenérská legislativa / Chcete se stát trenérem?

Web-adresa v roce 2016: <https://trenink.fotbal.cz>

Pojďme na výchově spolupracovat!

Oba autoři se věnují trénování a koučování dětí a mládeže, působí jako lektori trenérských kurzů a byli hybnými silami ve změnách přístupu k fotbalu dětí v ČR. Antonín Plachý působí jako vedoucí trenérsko-metodického úseku FAČR, kam přenáší zkušenosti ze zahraničí. Luděk Procházka je spoluzakladatelem fotbalové školy v Třebíči, kde se daří dětem učit fotbal koučováním přirozeným dětským naturelu.

ANTONÍN PLACHÝ, LUDĚK PROCHÁZKA

Fotbal

Učebnice pro trenéry dětí (4–13 let)

EDICE ČESKÉHO
OLYMPIJSKÉHO VÝBORU



Kniha k dostání na
www.kniha.cz