

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

### Motto: Hra patří dětem a je jejich nejlepším učitelem.

#### **Cíle, aneb proč tato forma utkání.**

Cílem je:

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

#### **Nejdůležitější zásady vedení dětí ve hře.**

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

## Technické poznámky

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

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

### soutěže a zveřejňování výsledků

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

#### Vysvětlení:

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

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

#### Vysvětlení:

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

### Základní organizační ustanovení

**Hráči 4+1:4+1**

**Hřiště 19x30m – až 3 „minihřiště“ na půlce**

**Branka 2m x 3m, či 2m x 5m / (3-5m-tyče)**

**Čas 3x12-16min (max. 5min přestávka), 2x20min (10min přestávka)**

Detaily jsou popsány v jednotlivých pravidlech

### Pravidlo I: Počet hráčů a počet minitýmů

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

**utkáni více než dvě, pak se minitýmy přesunují na jednotlivá minihřiště tak, aby se hrálo tzv. každý s každým.**

Vysvětlení:

1. Hráči jsou rozděleni do minitýmů dle počtu, aby pokud možno hráli všichni co nejvíce. To znamená, že při 11 hráčích jsou to dva minitýmy, s jedním střídajícím, který může nastupovat libovolně do obou minitýmů. Snahou je zajistit všem hráčům obdobný počet odehraných minut. Všichni hráči tak mají stálou možnost ke zlepšování. Všem hráčům by měl klub zajistit při normálních podmínkách zhruba 2/3 hrací doby strávené ve hře, přičemž záleží vždy na okolnostech jako docházka, nadání hráče atd.
2. Systém střídání a půjčování hráčů je třeba předem a průběžně vysvětlovat hráčům a rodičům. Zapůjčování je jedním z výchovných prvků nejmenších fotbalistů a trenér, rodiče a hlavně hráči se jím učí, že význam utkání spočívá zejména v dobře odvedeném výkonu. Doporučení v tomto směru je zapůjčovat hráče rovnoměrně a mít toto "zapůjčení" předem připraveno den či více dnů před utkáním. **Je možné i změnit zapůjčeného hráče v utkání.** (Zásadní chybou by bylo mít vyhrazeného jednoho, či nějaké 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 možné, pak je vhodné, aby trenér zapůjčeného hráče pochválil. Hráč umožnil větší herní dobu nejen sobě, ale i svým spoluhráčům. Krátké a pokud možno pozitivní hodnocení, má probíhat bezprostředně po utkání a případně „zapůjčení“ hráči je absolvují již se svým týmem.

Doporučení pro trenéry:

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

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

Vysvětlení:

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

Doporučení trenérům:

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

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

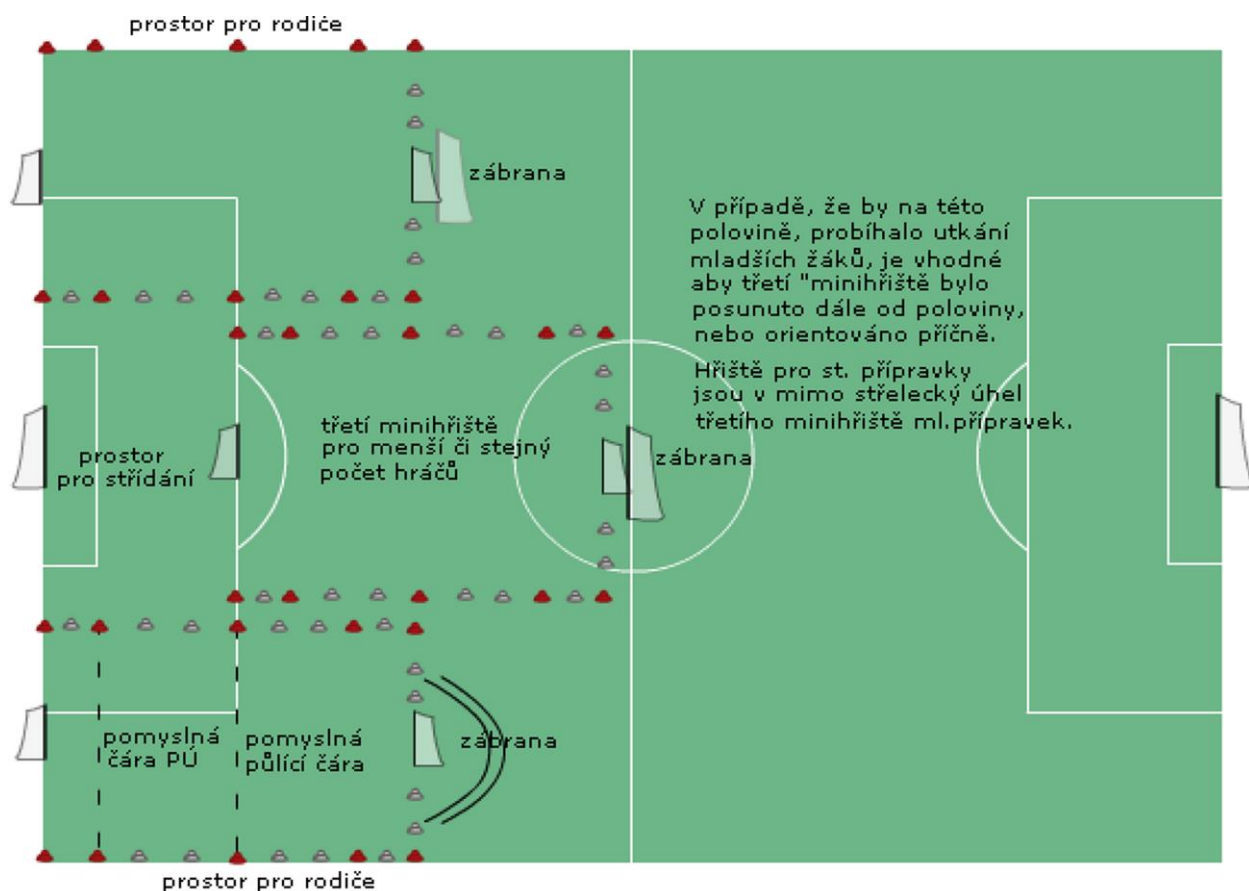
1. **„Minihřiště“ je rozměru 19x30m, s vytýčením až 3 minihřišť na půlce velkého hřiště, případně další na druhé polovině. „Minihřiště“ je vymezeno postranními čarami velkého hřiště, čarami jiné barvy, nebo pomocí nízkých met barevně odlišených v místech vymežujících PÚ a půlku hřiště. Mety rozmístíme**

s rozstupem do 4 m, aby hráčům dostatečně ukazovaly, kde je hranice hřiště. Posunuté mety jsou průběžně opravovány určenými osobami, kromě hráčů.

2. PÚ je vymezeno pomyslnou čarou ve vzdálenosti 5,5m, od brankových čar „minihřišť, přes celou šířku „minihřiště“ a na postranních čarách, barevně odlišenými metami, nebo i přídavnými metami či praporky ve vzdálenosti 0,75-1m od čáry „minihřiště“.

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

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



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

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

Doporučení:

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

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

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

#### Vysvětlení:

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

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

#### Vysvětlení:

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

### **Pravidlo IV. Hrací doba**

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

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

#### Vysvětlení a doporučení:

1. Pokud jsou týmy 4+1 bez střídání bude hrací doba 3x12 min.
2. V případě dohody trenérů lze čas hry stupňovat takto: Pokud budou 1-2 hráči na střídání a týmy nedovedou sestavit týmy na více „minihřišť“, pak se hraje 3x16min.
3. Jestliže zbývá pro střídání alespoň 5 hráčů každého oddílu je vhodné sestavit další „minihřiště“ a hraje se 3x12min.
4. Doba hry může stoupat také dle let, jak dlouho již děti hrají, 1 rok + 2 min, tedy: první rok je 3x12min, druhý 3x14min, třetí 3x16min - to vše u týmů 4+1 bez střídání. Pokud trenéři cítí dobrou kondici hráčů a dohodnou se, pak je možné hrát i 3x18min.
5. Střídání je doporučeno provádět v půlce třetiny a nechat hráče hrát delší čas, aby pronikl do hry. Viz dále pravidlo VII.

### **Pravidlo V: Míč**

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

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

#### Doporučení:

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

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

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

#### Doporučení:

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

#### **Pravidlo VII: Střídání hráčů**

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

1. Principiálně jde o to nechat hráče využít plně hrací dobu ke hře a střídat je v případě, že nelze sestavit „minihřiště“ tak, aby všichni hráli celou dobu utkání. Vhodné je střídat v předem určeném čase (polovina třetiny), nebo v čase kdy se hráč málo zapojuje do hry. Při střídání hráčů na jiný post je dobrá krátká motivace (odpovídající věku) k úkolům nové pozice. Význam pozice, na které hráč hraje, se zvyšuje se stoupajícím věkem, ale v mladší přípravce není centrem pozornosti a trenéři by se neměli příliš soustředit na rozestavení, ale hlavně na individuální výkon ve hře. V prvním roce hry organizovaného fotbalu (U7) není třeba rozestavení hráčů sledovat vůbec.
2. Nestřídejme chybujícího hráče, střídání není trestem za chybu. Chybovat je přirozené a děti se chybami učí. Pokud není možné dosáhnout současného zapojení všech hráčů, je střídání dle bodu 2. doporučeno provádět po třetině či polovině času herní části z důvodu dostatečného vniknutí hráčů do hry (minimálně 5min) Jestliže budeme střídat hráče po krátkých časových úsecích (2-3 min.), omezujeme tak fyzickou i duševní účast hráčů ve hře a začínáme vytvářet jiné fyziologické mechanismy.
3. Hráči v brance - brankáři se i v této kategorii střídají dle rozhodnutí trenéra, pokud možno takovým způsobem, aby všichni hráči strávili v brance nějaký čas, ale může a má být dáván delší čas hráčům, kteří se do této role chtějí dostávat bezvýhradně. Důvodem takového střídání je všestranný hráčský rozvoj všech dětí. Hráči v brance mohou chytat s rukavicemi či bez nich. Zdůvodněním chytání bez rukavic je získávání většího citu pro míč a získávání odolnosti proti úderu míče. Zdůvodnění pro chytání s rukavicemi je otupování strachu z bolestivého zásahu do rukou a přibližování se vzorům z dospělého fotbalu. S těmito motivacemi musí být nakládáno citlivě s přihlédnutím, co dítě chce a co jsou rodiče ochotni podporovat.

## Pravidlo VIII: Zakázaná hra

Hraje se podle pravidla 12 pravidel fotbalu s těmito odchylkami:

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

### Doporučení pro rozhodčí:

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

### Doporučení pro trenéry:

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

4. Odehraje-li brankář ze svého pokutového území mimo něj míč nohou, musí jím zahraný míč dopadnout na vlastní polovinu „malého hřiště“, nebo se míče musí dotknout na vlastní polovině jiný hráč dříve, než míč přejde půlící čáru. Tato podmínka platí i pro ostatní hráče ve vlastním pokutovém území, byl-li míč před tím ze hry (při rozehrání 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.

### Vysvětlení:

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

### Doporučení:

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

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

### Vysvětlení:

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

## Pravidlo IX: Standardní situace

1. Vhažování se provádí buď vhozením, nebo rozehráním nohou, nebo vyvedením míč do hřiště. Nejbližší bránící hráč má být dva metry od vhažujícího či vyjíždějícího hráče. To, zda je míč v zámezí, je rozhodčím

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

Vysvětlení:

Tato benevolence přispívá k plynulosti hry a ke snaze bojovat o každý míč. Přesně posoudit nepřesné vymezení hřiště by bylo samo o sobě obtížné. Možnost nevhazovat míč, ale „vyjíždět“ či rozehrát nohou, umožňuje především omezit úseky hry u čar s poskakujícím míčem, kdy se míč do hry dostává mnohdy jen vykopnutím z houfu. Model s vyjetím, nebo rozehrou nohou je vhodný zejména u nejmladších a se vzrůstajícím věkem ke starším přípravkům již můžeme přecházet častěji jen ke vhazování. Je možné domlouvat i to, že jedna z třetin bude pouze „vhazována“.

Doporučení rozhodčím:

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

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

Doporučení trenérům:

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

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

**Kop od branky se provádí tak, že míč bude umístěn před branku ve vzdálenosti asi 2 m od brankové čáry. Hráči mohou po kopu od branky svého týmu převzít míč v PÚ, až po té smí být v pokutovém území bránění. Hráči soupeře jsou při kopu od branky mimo PÚ. Při hře v hale, kde nebude odpovídající vymezení PÚ, dohlíží rozhodčí na to, aby bránící hráči byli vždy za pomyslnou čarou PÚ po celé šířce hřiště.**

**Kopem od branky není možné překopnout pomyslnou polovinu bez doteku spoluhráče či dopadu míče na zem na vlastní polovině, viz p.VIII. bod 4.**

Vysvětlení:

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

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

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

Doporučení trenérům:

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

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

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

Doporučení:

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

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

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

### **1. Rozhodčí nemusí být delegován svazem a zavádí se povinnost každého týmu mít svého „oddílového rozhodčího“. Na každé utkání každý tým zajistí tolik „oddílových rozhodčích“, aby byli schopni**



obsáhnout polovinu počtu „minihřišť“. Při třech „minihřištích“ zajistí dva rozhodčí domácí tým, pokud nedojde k jiné domluvě. Utkání řídí a eviduje jako celek hlavní rozhodčí, z domácího týmu. Ve výjimečném případě může být hlavním rozhodčím i jeden z trenérů (asistentů). Na druhém či dalších „minihřištích“ utkání řídí oddíloví rozhodčí, kteří po třetinách hlásí hlavnímu rozhodčímu a trenérům průběžné stavy.

#### Doporučení trenérům:

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

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

#### Vysvětlení:

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

#### Vysvětlení:

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

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

#### Doporučení rozhodčím:

Rozhodčí zasahuje do hry pouze v jasných případech. Pokud hra plyne, nepřerušuje ji, viz. jednotlivá pravidla.

#### Doporučení rozhodčím:

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

#### Doporučení trenérům:

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

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

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

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

### Vysvětlení

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

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

### Doporučení pro rozhodčí a trenéry:

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

## **Souhrnná doporučení trenérům**

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

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

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



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

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

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

#### 6. Přehled trenéra o všech svých 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 minitym měl svého trenéra - asistenta, který může po domluvě s trenérem hráče střídat.

#### 7. Vysvětlování herních situací hráčům

- a. V momentech, kdy chce trenér aktuálně něco hráči vysvětlit, není třeba střídat, ale pouze zavolat hráče a krátce mu poradit. Dobré je, když hráč zopakuje vlastními slovy, co mu trenér radí, což je známka že pochopil. S takovými momenty by se mělo šetřit a nepovolávat k sobě jednoho hráče příliš často (jednou za třetinu). Toto je doporučeno využívat, zejména pokud se nějaká chyba opakuje. U nejmenších je možné, aby trenér za hráčem, kterému chce něco říci, do hřiště také do hřiště vstoupil, ale jen po stranách hřiště.
- b. U nejmladších a začínajících hráčů je složité dosáhnout toho, aby hráč označil svou chybu sám, a sám řekl lepší řešení. Což nám dává větší šanci, že hráč pochopí chybu i lepší řešení. Přichází to v úvahu zejména u hráčů, kteří již fotbal déle hrají (alespoň 1 rok) a víme, že jsou schopni základní chyby odhalovat. U dětí, které s fotbalem teprve začínají, je vhodné volit jednodušší postup, kdy hráči sdělíme, že co udělal, bylo dobré, ale šlo by to udělat lépe. Vysvětlit jak.
- c. Trenér svým chováním ovlivňuje hráče i rodiče. Pozor na to, že chybující hráči vnímají gestikulaci trenéra za čárou obdobně, jako slovní projev a není vhodné tedy ani slovně dávat najevo nespokojenost ve stylu „co to zase vyvádíš“!?, ale ani mávat afektovaně rukama atd. Emoční paměť dětí je obdobně výkonná jako jiné druhy paměti.

#### Koučink, aneb jak poradit hráči?

1. Hráč hrající na pravé straně kope ukvapeně míč dopředu, kam nenabíhá žádný jeho spoluhráč. Trenér jej bez afektu zavolá, pokud možno pochválí jeho výkon a řekne mu, jak by měl příště situaci vyřešit, pokud nechce ztratit míč.

2. Zkušenější hráče, o kterých víme, že jsou schopni chybu sami odhalit (již si to opakovaně říkali, ukazovali na tréninku či v utkání) je možné se zeptat,..." *co jsi mohl udělat lépe?*"
- a. Pokud hráč sám odhalí chybu, trenér jej za to pochválí a zeptá se na lepší variantu řešení. Pokud na to hráč odpoví správně, může jít zpět do hry s pokynem trenéra, například: *„tak se snaž to příště udělat tak, jak říkáš.“*
- b. Pokud hráč neví o své chybě, nebo řekne špatnou variantu, trenér mu poradí, *at' příště běží s míčem dopředu sám, nebo se podívá, jestli může nahrát někomu volnému.*
- pokud hráč, na otázku proč kopnul míč dopředu, řekne nějaký důvod, trenér přijme jeho vysvětlení, ale pokud s tím není spokojen, poradí zmíněnou lepší variantu.
  - pokud hráč na otázku, proč kopnul míč dopředu, neví jak odpovědět, vysvětlí trenér jednoduchým způsobem lepší řešení a nechá to hráče významově zopakovat, což by mělo naznačit, že hráč pochopil. Pak jde hráč zpět do hry.

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

Pedagogických doporučení je samozřejmě celá řada a jako celek, který nelze nikdy plně uzavřít, je možné je doplňovat na trenérských kurzech, či studováním učebnic a metodických DVD. Pokud máte zájem o více informací, kontaktujte své příslušné OFS, KFS, či přímo trenérsko-metodický úsek ČMFS. Zkrácenou informaci o systému vzdělávání trenérů najdete na [www.fotbal.cz](http://www.fotbal.cz), Trenérsko metodický úsek /vzdělávací program ČMFS/ Chcete se stát trenérem? Web-adresa v roce 2011:  
<http://nv.fotbal.cz/scripts/detail.php?id=90726&tmplid=1369>

***Pojďme na výchově spolupracovat!***