

Motto: Koučování pro porozumění hře

Cíle, aneb proč tato forma utkání

Cílem je:

1. Učit děti a mladé hráče hrát fotbal tím, že je budou hrát v podmínkách a v prostředí, které odpovídají jejich postupně se měnícím tělesným a psychickým možnostem. Věkovým zvláštnostem musí být uzpůsobena hrací plocha, branky, míč, ale i pedagogické vedení dětí. Koučováním rozumíme takový způsob vedení malých hráčů, který vždy pomáhá odkrývat jejich potenciál pro budoucnost.
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 úspěch a počítání bodů k důležitějšímu cílení na výchovu a herní výkon.
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.

Nejdůležitější zásady vedení dětí ve hře

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

Technické poznámky

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

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

Základní organizační ustanovení

Hráči 7+1 : 7+1

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

V soutěžích SpSM paralelně na obou polovinách velkého hřiště

Branka 2x5 m

Čas 2x30 min (15 min. přestávka)

Detaily jsou popsány v jednotlivých pravidlech

Pravidlo I: Počet hráčů

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

Vysvětlení:

Cílem je, aby pokud možno hráli všichni hráči co nejvíce. Při hře na dvou „malých hřištích“ to znamená, že např. při 17 hráčích týmu (2x7+1) lze hrát, s jedním střídajícím v týmu A, který může ve druhé půli hrát v týmu B. Snahou je zajistit všem hráčům dostatečný počet odehraných minut pro jejich individuální rozvoj. Všichni hráči tak mají stálou možnost ke zlepšování. Všem hráčům by měl klub zajistit při normálních podmínkách zhruba 2/3 hrací doby strávené ve hře, přičemž záleží vždy na okolnostech jako docházka, nadání hráče atd.

Doporučení pro trenéry:

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

4. Klesne-li počet hráčů týmu pod stanovený počet 8 na jednom či obou „malých hřištích“, lze v utkání pokračovat po dohodě trenérů s menším počtem hráčů. Početní znevýhodnění je akceptovatelné pouze o jednoho hráče. Klesne-li jednomu týmu během utkání počet hráčů na některém „malém hřišti“ pod 7 (5+1), a není možné tým doplnit dalším hráčem, druhý tým také zmenší počet svých hráčů tak, aby platila podmínka maximálně jednoho hráče navíc. Pokud klesne počet hráčů družstva pod 7, může být hra ukončena na tom „malém hřišti“ kde situace nastala, pokud trenér oslabeného družstva požádá rozhodčího o ukončení. Pro vyrovnání sil a zachování standardních podmínek je možné si se souhlasem soupeře zapůjčit jeho hráče. Zapůjčení musí být uvedeno v poznámce zápisu o utkání.

5. **V případě vyloučení hráče během utkání, hraje družstvo bez vyloučeného v oslavení 10 min. Vyloučený, se nesmí opětovně zapojit do hry ani na druhém hřišti. Při každém dalším vyloučení v již probíhající době oslavení, se tato doba prodlužuje vždy o dalších 5 min od počátku oslavení, ale vždy jde o oslavení nejvýše o jednoho hráče. V případě, že oslavený tým nemá dostatek hráčů do hry po vícenásobném vyloučení a klesne tím počet hráčů na jednom „malém hřišti“ pod 7, rozhodčí utkání ukončí.**

Hráč bude vykázan ze hřiště bez ukázání červené karty.

Vysvětlení:

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

Doporučení trenérům:

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

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

Vysvětlení:

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

Doporučení trenérům:

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

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

Vysvětlení:

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

Doporučení trenérům:

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

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

Vysvětlení

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

Pravidlo II: Hrací plocha

- 1. Utkání mají být hrána na přírodních nebo umělých površích (v souladu s ustanoveními příslušné soutěže).**
- 2. Hrací plocha „malého hřiště“ je o rozměrech minimálně 50x42m a maximálně 70x60m. „Malé hřiště“ je vymezeno postranními čarami velkého hřiště, čarami jiné barvy, nebo nízkými metami.**
- 3. Při vymezení „malého hřiště“ pomocí nízkých met tyto rozmístíme s rozstupem do 4 m, aby hráčům dostatečně ukazovaly hranice. Pomyslná půlící čára je vyznačena přímo na postranních čarách barevně odlišenými metami, nebo praporky ve vzdálenosti 0,75-1m od postranní čáry.**
- 4. Pokutová území (PÚ) jsou vyznačena přes celou šířku „malého hřiště“ a na postranních čarách, barevně odlišenými metami a přidavnými metami nebo praporky ve vzdálenosti 0,75-1m od čáry „malého hřiště“. Vzdálenost čáry PÚ od brankové čáry je standardně 12,5 m. K vymezení lze využít prodlouženou postranní čáru pokutového území velkého hřiště, pokud splňuje rozpětí vzdálenosti 10-15m od brankových čar „malého hřiště“.**

Vysvětlení:

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

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

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

Doporučení:

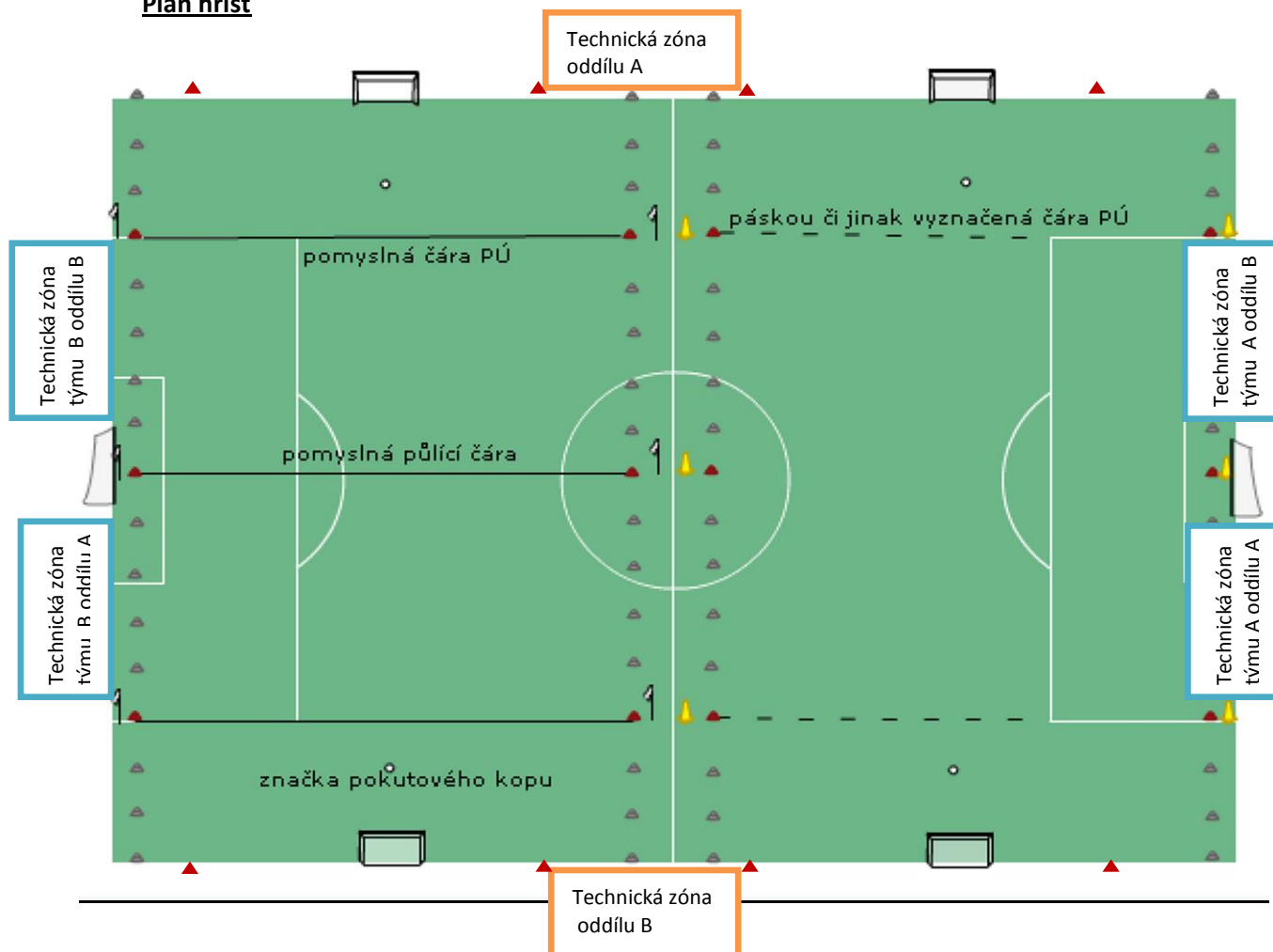
opravování posunutých met zajišťují členové realizačních týmů, rozhodčí, určení pomocníci z řad rodičů a podobně. Vzhledem k pomyslným čarám je třeba, aby rozhodčí i trenéři přistupovali k různým omezením vyplývajícím z pravidel (např. aut či ofsajd) s citem.

- 6. Značka pokutového kopu je vyznačena 8 metrů před brankou. Při použití branky 2,44x7,32m je značka pokutového kopu 11m od brankové čáry.**
- 7. Území rohového kopu není vyznačeno a kopy se provádí ze vzdálenosti 16m od bližší tyče branky, která je vyznačena barevně odlišenou metou na čáře, nebo praporkem ve vzdálenosti 0,75-1m od čáry „malého hřiště“.**
- 8. Pokud se hraje paralelně na dvou „malých hřištích“, pak střední výběhová zóna mezi „malými hřišti“ činí 3-5m.**
- 9. Na straně stacionárních branek velkého hřiště musí být pomezí čára „malého hřiště“ ve vzdálenosti 1,5-5,5m od přiléhající brankové čáry velkého hřiště. V případě, že je využita branková čára hrací plochy velkého hřiště, je třeba vysadit stacionární branky a zaslepit otvory v zemi. Zodpovídá hlavní pořadatel.**
- 10. Technická zóna, zóna pro střídání hráčů a hráčské lavičky. Možné jsou 2 varianty:**
 - a) Přednostně jsou hráčské lavičky za pomezími čarami „malého hřiště“ u stacionárních branek, blíže vlastní branky „malého hřiště“. Zóna pro střídání je před hráčskými lavičkami, Technická zóna je vymezena od zóny na střídání po brankovou čáru „malého hřiště“. Viz. modré rámečky obrázku.**
 - b) Hráčské lavičky jsou za brankovými čarami „malých hřišť“, vždy za brankou vlastního týmu. Zóna pro střídání je v tomto případě vedle tyče blíže středu velkého hřiště. Technická zóna je za brankovou čárou „malého hřiště“. O upřednostnění této varianty musí tým uvědomit soupeře před utkáním a musí mu být vyhověno. Viz. oranžové rámečky obrázku.**

Vysvětlení:

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

Plán hřišť



Pravidlo III: Velikost branek

1. Branky mají rozměr 2x5m 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. V utkání kategorie U13 je možné v případě hry na dvou paralelních „malých hřištích“ použít na jednom z nich i branky 2,44x7,32m, pokud se na tom trenéři obou klubů dohodnou.
3. Pokud jsou pro utkání použity branky z projektu „bezpečná branka“, je na nich možné použít reklamu dle specifikace zmíněného projektu. Nepřípustná je reklama na cigarety, alkohol, hazardní hry, sázkové společnosti a erotiku.

Vysvětlení:

Rozměry 2x5 m přibližně zachovávají poměry branka-hráč v dospělosti. To je důležité pro hráčský rozvoj v těchto kategoriích. Možné využití velkých branek na jednom z „malých hřišť“ přichází v úvahu zejména v případě růstově akcelerovaných brankářů. Pokud jeden z trenérů oznámí nesouhlas a je tu varianta hrát na branky 2x5m i na druhém „malém hřišti“, pak by neměla být diskuse prodlužována tlakem na změnu rozhodnutí.

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

Pravidlo IV. Hrací doba

Hrací doba jednoho utkání je 2 x 30 minut, poločasová přestávka o délce 15 minut. Při hře na jednom „malém hřišti“ je možné prodloužit hrací dobu na 2x35min, pokud jsou k dispozici alespoň 3 hráči na střídání u obou soupeřů. Na prodloužení hrací doby se musí trenéři dohodnout před začátkem utkání. Pokud se trenéři dohodnou, že ani jeden tým nebude odcházet na přestávku do šaten, pak je možná i dohoda na kratším trvání přestávky, minimálně však 10 min.

Vysvětlení:

Pro dostatečně početné týmy, které hrají pouze na jednom „malém hřišti“ je významnou a doporučenou variantou pro využití většího počtu hráčů, prodloužení hrací doby na 2x35min. Předpokladem je nejen dostatečný počet hráčů do pole na střídání, nejméně 3, ale zejména jejich využití v přibližně 2/3 hrací doby.

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

Pravidlo V: Míč

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

Vysvětlení:

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

Pravidlo VI.: Pozdrav před a po utkání

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

Doporučení:

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

Pravidlo VII: Střídání hráčů

1. Střídání je opakované a lze je provádět pouze v přerušené hře. Hráč, který byl vystřídán, se smí v témže utkání znovu vrátit na hrací plochu a zúčastnit se další hry. Střídání se týká všech hráčů uvedených v zápise o utkání. Střídání hráčů musí být oznámeno rozhodčímu a při přerušení hry se provede co nejrychleji, aby nedocházelo k promarnění doby hry. Hráči, kteří jdou na hrací plochu, musí být připraveni u lavičky pro příslušníky družstva v prostoru technické zóny a hráči, kteří z hrací plochy odcházejí, ji mohou opustit kdekoliv, tedy i na opačné straně hrací plochy, za brankou apod. Není omezen celkový počet střídání, ani počet střídání jednoho hráče, vyměněný hráč se může zapojit do hry kdykoliv výše uvedeným způsobem. Za správné provádění výměny hráčů i jejich správný počet na hrací ploše zodpovídá trenér či vedoucí družstva. V případě, že rozhodčí zjistí vyšší počet hráčů z jednoho týmu na hrací ploše, hru přeruší (pokud neuplatní výhodu ve hře) a hráče, který přišel jako poslední, vykáže z hrací plochy. Hru naváže NVK v místě, kde byl míč v okamžiku přerušení hry.
2. V soutěži SpSM je střídáním možné hráče přesunout na paralelní „malé hřiště“ po první půli utkání, nebo v případě zranění či vyloučení hráče, která by způsobila nevyrovnanost počtu hráčů ve hře. Takové doplnění počtu hráčů lze pouze se souhlasem rozhodčího toho hřiště, kam hráč přechází.
3. V případě hry na dvou „malých hřištích“ nemusí brankář hrát druhý poločas s týmem, se kterým utkání začal. V případě jednoho či tří brankářů jednoho týmu, je možné je střídat přesunem mezi „malými hřišti“ i během hry.
4. Pokud je standardně i mimo systém SpSM soutěž hrána na dvou „malých hřištích“, pak platí pravidla o střídání hráčů stejná jako pro soutěže SpSM. (bod 2 a pravidlo I. bod 3. c.)
5. Do utkání mimo systém SpSM, hraném souběžně na dvou „malých hřištích“, nebo jednom „malém hřišti“ a jednom „zmenšeném hřišti“ (viz. prav. I. 7.) je v zápise o utkání společný seznam hráčů a opakovaně střídat hráče mezi týmy A a B je možné volně v souladu s bodem 1.

Doporučení trenérům:

1. Snahou je zajistit všem hráčům dostatečnou dobu ve hře pro jejich individuální rozvoj. Dále viz. pr. I. bod 3., nebo pr. IV.
2. Vhodné je střídat ve zhruba předem určeném čase, nebo v čase kdy se hráč málo zapojuje do hry. Pro dostatečné vniknutí hráčů do hry je dobré nechat hráče hrát minimálně desetiminutové úseky. Jestliže budeme střídat hráče po krátkých časových úsecích, omezujeme tak fyzickou i duševní účast hráčů ve hře a trénujeme jiné psycho-fyziologické mechanismy.
3. Nestřídejme právě chybujícího hráče, střídání není trestem za chybu. Chybovat je přirozené a hráči se chybami učí. Při opakujících se chybách však je třeba dát pozor na fixování chyb jako běžného projevu. Při střídání hráčů na jiný post je dobrá krátká motivace k novým úkolům.
4. Brankáři by se i v této kategorii měli dostávat i do hry v poli a to zejména v případě že je více brankářů než branek. Důvodem takového střídání je všestranný hráčský rozvoj. Hráči v brance mohou chytat s rukavicemi či bez nich. Zdůvodněním chytání bez rukavic je získávání většího citu pro míč a získávání odolnosti proti úderu míče. Zdůvodnění pro chytání s rukavicemi je otupování strachu z bolestivého zásahu do rukou a přibližování se vzorům z dospělého fotbalu. S těmito motivacemi má být nakládáno s přihlédnutím k tomu, co hráč chce.

Pravidlo VIII: Zakázaná hra

Platí ustanovení pravidla 12 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:

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

Doporučení pro rozhodčí:

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

Doporučení pro trenéry:

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

2. **Odehraje-li brankář ze svého pokutového území mimo něj míč nohou, musí jím zahraný míč dopadnout na vlastní polovinu „malého hřiště“, nebo se míče musí dotknout na vlastní polovině jiný hráč dříve, než míč přejde pomyslnou půlící 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 přímým 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.**
3. **Pokud se dotkne míče brankář rukou opětovně po té, co jej z rukou pustil, aniž by se mezitím někdo jiný míče dotknul, je tým potrestán nepřímým volným kopem z místa přestupku. Stejný trest následuje po chycení míče brankářem po přihrávce „malé domů“.**
4. **Osobní trest je pouze ve formě 10 min vyloučení. Hráč bude vykázán ze hřiště ústně bez ukázání červené karty.**

Pravidlo IX : Standardní situace

1. **Zahájení hry a los. Platí ustanovení pravidla 8 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**
Los volby strany platí pro obě paralelní „malá hřiště“, volba se provádí pouze na jednom „malém hřišti“. Při výkopu jsou hráči soupeře vzdáleni od míče 6m.
2. **Vhazování. Platí ustanovení pravidla 15 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**
Na čarách vymezených metami, je rozhodnutí o míči v zámezí rozhodčím činěno pokud možno přesně, ale pokud to není zřetelné, nechá rozhodčí pokračovat ve hře.

Vysvětlení:

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

Doporučení trenérům:

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

Doporučení rozhodčím:

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

3. **Kop od branky. Platí ustanovení pravidla 17 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**
Kop od branky se provádí tak, že míč bude umístěn před branku ve vzdálenosti cca 8 m od brankové čáry (napravo nebo nalevo od místa, ze kterého se provádí pokutový kop) Hráči mohou po kopu od branky svého týmu převzít míč v PÚ a po té smí být v pokutovém území bránění. Hráči soupeře jsou při kopu od branky mimo PÚ.
4. **Kop z rohu. Platí ustanovení pravidla 17 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**
Rohové kopy jsou rozehrávány z vyznačené vzdálenosti 16m od bližší tyče branky. Území rohového kopu není vyznačeno a míč je rozehráván v těsném kontaktu čar hřiště. Směr rozehrání míče musí být vždy směrem k brance či ke středu „malého hřiště“, nikoliv zpět směrem k postraním čarám „malého hřiště“ nebo k jeho rohům.
Hráči soupeře se nesmějí přiblížit před rozehráním k míči na vzdálenost menší než 6 m.

Vysvětlení:

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

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

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

Doporučení trenérům:

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

- 6. Pokutový kop. Platí ustanovení pravidla 14 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:**
Pokutový kop je zahráván ze vzdálenosti 8 m. Při velikosti branky 2,44x7,32m na jednom z „malých hřišť“, je pokutový kop zahráván ze vzdálenosti 11 m.

Pravidlo X: Ofsajd

Platí ustanovení pravidla 11 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:

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

Vysvětlení:

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

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

Pravidlo XI: Výstroj hráčů

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

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

Doporučení a vysvětlení:

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

Pravidlo XII: Rozhodčí

Platí ustanovení pravidla 5 Pravidel fotbalu s těmito odchylkami:

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

Doporučení rozhodčím:

Role rozhodčího v kategorii žáků je významně výchovná a měl by tedy důrazně dbát na principy chování fair-play a spolupracovat na tomto s trenéry. Pokud se není možné domlouvat s trenéry ve 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 XIII: nevhodné chování funkcionářů a diváků

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

1. Vyzve aktéry k uklidnění.
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, ani jeden tým nezískává body do soutěže.
2. V případě, že týmy nesouhlasí s postupem rozhodčího, uvedou to v zápisu o utkání a dále se postupuje dle platného disciplinárního řádu.

Doporučení pro rozhodčí a trenéry:

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

Souhrnná doporučení trenérům mladších žáků

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

možné k tomu využít i další osoby - vedoucí, rodič...) V této souvislosti je vhodné dát možnost rodičům, či jiným dobrovolníkům vést evidenci a spolupracovat v celém tréninkovém procesu s trenérem, což znamená stanovit systém spolupráce a pravomocí, které se samozřejmě s narůstající zkušeností takových pomocníků mohou měnit.

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

7. Rozestavení a související pedagogická doporučení:

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

1. Typy rozestavení

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

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

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

2. Posuny v rozestaveních na jednotlivé posty

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

Vzhledem k převažujícímu praváctví, je sice možné leváky častěji vytěžovat na levé straně, ale hra na opačné straně hřiště může opět podporovat universalitu.

Posuny hráčů na pozicích je občas možné zkusit i během jednoho utkání a sledovat schopnost hráče přeorientovat se. Není to však model, který by měl být využíván často. Trenéři dbají na orientaci v herním prostoru, ze kterého má hráč vycházet, ale nezakazují hráčům jej opouštět ať již s míčem či bez něj. Snahu o přečíslování naopak podporujeme.

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

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

9. Vysvětlování herních situací hráčům – koučink

a. Trenér svým chováním ovlivňuje hráče i rodiče. Pozor na to, že chybující hráči vnímají gestikulaci trenéra za 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, které dělá i to co ve hře udělal dobře. Trenér může vhodným koučinkem tyto myšlenkové procesy rozvíjet, pomáhá-li otázkami a nápovědou přivést hráče na objevení správného řešení, ale také brzdit příkazovým stylem, který vede hráče k plnění pokynů bez porozumění a ke strachu z chybování. Podporujeme tvořivost a odvahu hrát.

Koučink, aneb jak poradit hráči

Pokud hráč dělá opakovaně stejné chyby, je vhodné, aby je trenér s hráčem řešil. O něco opatrněji již v utkání postupujeme, pokud jde o ojedinělou neopakující se chybu, pokud to není chyba zásadní. Postup koučinku, spočívá v kladení otevřených otázek, na které musí hráč vymýšlet složitější odpověď než ano či ne. Některé věci můžeme řešit o poločase, některé po zápase a jiné si nechat až na pozdější trénink. Není vhodné zahltnit 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 odvahu, nebo se zeptat či poradit co udělat jinak.

Příklad situace:

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

o *Jak se musíš uvolnit od hráče, abys mohl dostat přihrávku?*

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

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

Pedagogických doporučení je samozřejmě celá řada a jako celek, který nelze nikdy plně uzavřít, je možné je doplňovat na trenérských kursech a kursech koučinku, či studováním učebnic a metodických DVD. Pokud máte zájem o více informací, kontaktujte své příslušné OFS, KFS, či přímo Trenérsko-metodický úsek ČMFS. Zkrácenou informaci o systému vzdělávání trenérů najdete na www.fotbal.cz, 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!