

# PRAVIDLA A METODICKÁ PŘÍRUČKA



## Mini příprava



2023

## RADY, TIPY, INFORMACE

Tato věková kategorie je prvotním stádiem tzv. “zlatého učení motoriky”, v našem případě fotbalu. Z tohoto důvodu bychom už od samotného začátku organizovaného sportování dětí měli myslet na to, že cílem není naučit děti hned hrát fotbal, cílem je naučit se celkovému pohybu, pocitu míče, sociálnímu chování, samostatnému rozhodování, seznámit se s organizací her a celkově motivovat děti pro sportovní činnost. Jak toho dosáhnout? No jistě také tím, že nebudeme tlačit na výsledek, a tím nemyslíme jen počet vstřelených a obdržených branek. Výsledkem může být myšleno i to, co děti zvládají a co předvádí na hřišti. **Neznamená to však, že dětem výsledek neřekneme, důležité je učit děti prožít si vítězství i porážku.**

Všeobecně je známo, že musíme brát v potaz biologický věk dětí, který je daný a u každého jiný. Dále tu máme slovíčko talent. Ten máme každý, ale každý ho máme pro jinou činnost či dovednost. V našem případě však neexistuje rovnice, že šikovné dítě na hřišti musí být zákonitě více talentované než to, kterému to zrovna teď nejde. Ono to totiž za pár let může být zrovna obráceně, nebo jejich síly mohou být vyrovnané. **Z výše napsaného vyplývá, že ke každému dítěti bychom měli přistupovat individuálně.** Máme v týmu děti, které už vcelku slušně zvládají „kombinovat“ a hrát 3:3 na čtyři branky? Tak ať tyto hry hrají. Zároveň však v té samé skupině můžeme mít děti, které toho ještě nejsou schopné, a tudíž je zatím nechme hrát 1:1 či 2:2. Neznamená to však, že nějak strádají, prostě jejich čas ještě nedozrál. Právě z těchto důvodů v této příručce nabízíme několik variant her pro všechny výkonnostní skupiny. Pravidla jsou velmi jednoduchá a naučí se je každé dítě, které pro danou variantu biologicky dozrálo.

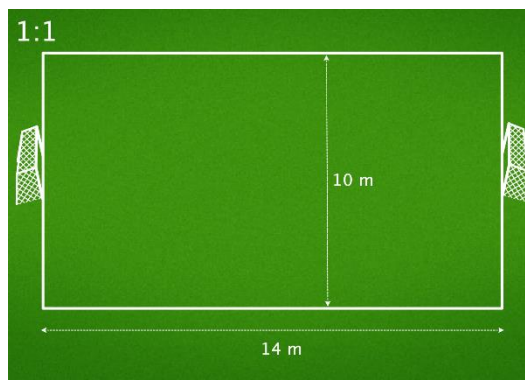
Děti v tomto věku jsou rády v kolektivu, mají v oblibě navazovat přátelství, rády si hrají a převážně mají ze všeho radost. Umí se pochlubit úspěchy a už emočně zvládají i prohry. Musíme však chápat, že myšlený úspěch nemusí být jen vstřelená branka či konečný výsledek. Může to být odebrání míče soupeři, klíčka či prostě jenom určitá snaha ve hře. Nestavme se tedy do role hodnotitelů výkonu, či fotbalových odborníků, kteří z lavičky vědí co, jak a kdy se mělo udělat. Buďme spíše pomocníky či rádci a nechme objevování herních principů převážně na dětech a tuto svoji filozofii přenesme i na rodiče. Děti nejsou schopny rozeznávat, zda má pravdu rodič či trenér. Nevyhánějme tedy rodiče z tréninku či utkání. Komunikujme navzájem, vysvětlujme naše záměry a spolupracujme na vývoji dítěte. **Pokud budeme navzájem spolupracovat, budou se naši svěřenci, DĚTI, rozvíjet určitě lépe a rychleji.**

**NAŠÍM CÍLEM JE, ABY DĚTI MĚLY RÁDY FOTBAL NEJEN PRVNÍ MĚSÍC, ČI ROK, ALE CELÝ ŽIVOT!**



# 1:1 NA DVĚ BRANKY

Cílem těchto her je naučit se především řešení úročných i obranných situací 1:1, přímočarosti a orientaci v prostoru. Vzhledem k tomu, že se hraje pouze 1:1, tak se děti přirozeně učí odebírat soupeři míč a utéct s ním do volného prostoru (k volné brance), kde mohou vstřelit gól. Do hry vstupujeme minimálně a děti necháme primárně řešení ve hře objevovat samotné. Neznamená to, že jim nemůžeme poradit nebo něco ukázat, ale využíváme k tomu hlavně čas, kdy nehrají.



## HŘIŠTĚ

- Hraje se s míčem velikosti 2 - 3, ideálně odlehčeným.
- Hřiště o velikosti 14 x 10 m je ohraničeno postranními a brankovými čarami (stačí z met).
- Na každé straně je branka cca 1.5 x 1 m (dle možností areálu). Branky lze vytvořit i ze zapichovacích tyčí či kuželů.



## PRINCIPY

- Hlavním principem je učení situací 1:1, při útočení klíčky a obcházení soupeře, při bránění co nejrychlejší snaha o získání míče.
- Pozor na časté otáčení se s míčem zády ke hře.
- Důležité je rychlé přepínání po ztrátě míče – snaha rychle získat míč zpět.
- Děti mají tendenci couvat do branky, učme je raději míč co nejdříve získat.

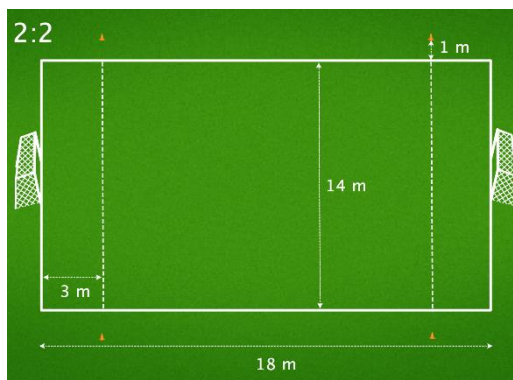


## PRAVIDLA HRY

- Hraje se 1:1.
- Pokud se míč dostane přes brankovou čáru či padne gól, rozehrává se vždy vyjetím od branky, soupeř je vzdálen min. 3 m (nejsou rohy).
- Pokud míč vylétne ze hřiště postranními čarami navazuje vyjetím (soupeř vzdálen min. 2 m).
- V případě vyjetí lze atakovat hráče, až když se dostane s míčem do pohybu.
- Pokud dítě chytí u branky míč do ruky, pokračujeme ve hře, vedeme děti k tomu, aby míč položily a hrály dále nohou.
- Hrací doba zápasu je 6 – 10 minut, dle náboje.
- Za jeden hrací den jsou děti schopny odehrát 4 - 6 těchto zápasů.
- V těchto zápasech není potřeba přítomnost rozhodčích.

# 2:2 NA DVĚ BRANKY

Varianta se dvěma hráči ve hře přináší oproti hře 1:1 další možnosti řešení herních situací, ale zároveň klade stále vysoké nároky na individuální dovednosti hráče. Hráči si mají možnost vybrat mezi individuální akcí a přihrávkou, učí se hledat prostor na hřišti a spolupracovat.



## HŘIŠTĚ

- Hraje se s míčem velikosti 2 - 3, ideálně odlehčeným.
- Hřiště o velikosti 18 x 14 m je ohraničeno postranními a brankovými čarami (stačí z met).
- Pomyslné pokutové území je vyznačeno 3 m od brankové čáry.
- Na každé straně je jedna branka cca 1.5 x 1 m (dle možností areálu). Branky lze vytvořit i ze zapichovacích tyčí či kuželů.



## PRINCIPY

- Spíše než kombinace je cílem děti naučit si na hřišti vyhovět a nepřekážet si, tedy neshlukovat se.
- Přesto, že zdatnější si již nahrávají, nemějme to jako primární cíl a hráče do přihrávání netlačme.
- Děti mají tendenci couvat do branky, učme je raději míč co nejdříve získat.



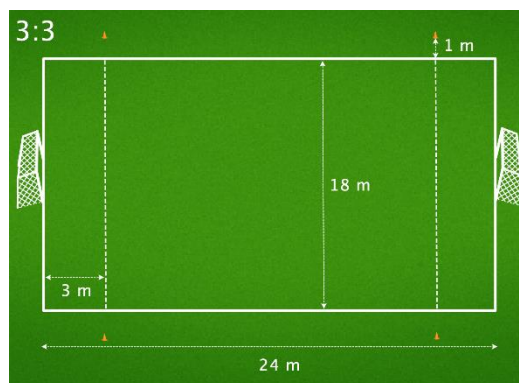
## PRAVIDLA HRY

- Hraje se 2:2.
- Pokud se míč dostane přes brankovou čáru či padne gól, rozehrává se od branky přihrávkou nebo vyjetím, všichni soupeřovi hráči jsou za pokutovým územím (nejsou rohy).
- Pokud míč vylétne ze hřiště postranními čarami, navazuje se z postranní čáry přihrávkou či vyjetím (soupeřův hráč vzdálen min. 2 m).
- V případě vyjetí lze atakovat hráče, až když se dostane s míčem do pohybu, či až po doteku spoluhráče v případě přihrávky ve vápně.
- Pokud dítě chytí u branky míč do ruky, pokračujeme ve hře, vedeme děti k tomu, aby míč položily a hrály dále nohou.
- Hrací doba zápasu je 8 až 12 minut, dle náboje.
- Za jeden hrací den jsou děti schopny odehrát 4 - 6 těchto zápasů
- V těchto zápasech není potřeba přítomnost rozhodčích.

# 3:3 NA DVĚ BRANKY

(doporučená forma pro akce a turnaje organizované OFS)

Hru 3:3 zařazujeme až od U7, kdy by děti již měly mít částečně zažité principy „neshlukování se“, i tak se ale shluky ve hře stále objevují. Přesto, že je na hřišti více hráčů, v první řadě bychom měli mít cíl naučit děti individuálním řešením situací. Děti by již měly mít zvládnuté, byť s chybami, vedení míče, přihrávání, nabíhání do volného prostoru a obsazování. Pokud se děti stále hodně shlukují, zvažme, zda nepočkat až nasbírají více zkušeností a nechme je dozrát např. ve hře 2:2.



## HŘIŠTĚ

- Hraje se s míčem velikosti 2 - 3, ideálně odlehčeným.
- Hřiště o velikosti 24 x 18 m je ohraničeno postranními a brankovými čarami (stačí z met).
- Pomyslné pokutové území je vyznačeno 3 m od brankové čáry.
- Na každé straně je jedna branka cca 1.5 x 1 m (dle možností areálu). Branky lze vytvořit i ze zapichovacích tyčí či kuželů.



## PRINCIPY

- Hráče učíme si naběhnout, neshlukovat se a ukazujeme jim výhodu přihrávky. Do přihrávky je však netlačíme.
- Snaha jít přímočaře na branku je stále na prvním místě.
- Nejbližší hráči se snaží ihned získat míč, vzdálenější hráči volí vhodnou pozici tak, aby pohlídali přihrávku a zároveň mohli pomoci hráči bojujícímu o míč.



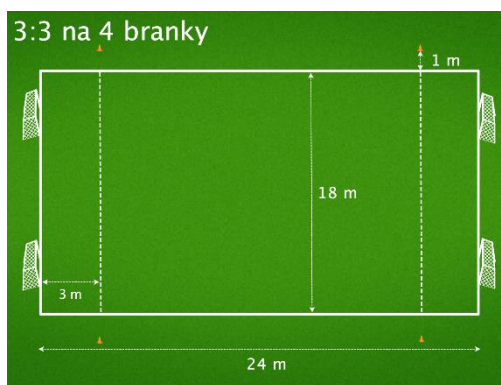
## PRAVIDLA HRY

- Hraje se 3:3.
- Pokud se míč dostane přes brankovou čáru či padne gól, rozehrává se od branky přihrávkou nebo vyjetím, všichni soupeřoví hráči jsou za pokutovým územím.
- Rohy rozehráváme vyjetím nebo přihrávkou.
- Pokud míč vylétne ze hřiště postranními čarami, navazuje se z postranní čáry přihrávkou či vyjetím (soupeřův hráč vzdálen min. 2 m).
- V případě vyjetí lze atakovat hráče, až když se dostane s míčem do pohybu, či až po doteku spoluhráče v případě přihrávky ve vápně.
- Pokud dítě chytí u branky míč do ruky, pokračujeme ve hře, vedeme děti k tomu, aby míč položily a hrály dále nohou.
- Hrací doba zápasu je 10 až 15 minut, dle náboje.
- Za jeden hrací den jsou děti schopny odehrát 4 - 6 těchto zápasů.
- V těchto zápasech není potřeba přítomnost rozhodčích.

# 3:3 NA ČTYŘI BRANKY

(doporučená forma pro akce a turnaje organizované OFS)

Hru 3:3 zařazujeme až od U7, kdy by děti již měly mít částečně zažité principy „neshlukování se“, i tak se ale shluky ve hře stále objevují. Přesto, že je na hřišti více hráčů, v první řadě bychom měli mít cíl, naučit děti individuálními řešení situací. Přesto, že je na hřišti více hráčů, v první řadě bychom měli mít cíl naučit děti individuálním řešením situací. Děti by již měly mít zvládnuté, byť s chybami, vedení míče, přihrávání, nabíhání do volného prostoru a obsazování. Pro lepší vnímání a využívání prostoru proto můžeme v této formě využít dvě útočné branky, které dávají dětem možnost rozhodování, na kterou z nich budou útočit. Útoky by měly vést na volnou branku, a tak se ve hře již může objevovat snaha o otáčení hry na stranu volné branky. Pokud se děti stále hodně shlukují, zvažme, zda nepočkat až děti nasbírají zkušenosti. Nechme je dozrát např. ve hře 2:2. Pro přiblížení se reálné hře a ztížení podmínek neumísťujeme branky až do stran (ideálně by měly být umístěny v polovině poloviny šířky hřiště).



## HŘIŠTĚ

- Hraje se s míčem velikosti 2 - 3, ideálně odlehčeným.
- Hřiště o velikosti 24 x 18 m je ohraničeno postranními a brankovými čarami (stačí z met).
- Pomyslné pokutové území je vyznačeno 3 m od brankové čáry.
- Na každé straně jsou dvě branky cca 1.5 x 1 m (dle možností areálu). Mohou být i z tyčí či kuželů.



## PRINCIPY

- Hráče učíme si naběhnout, neshlukovat se a ukazujeme jim výhodu přihrávky. Do přihrávky je však netlačíme.
- Snaha jít přímočaře na branku je stále na prvním místě.
- Hledání volné branky, cílené změny směru s míčem.
- Nejbližší hráči se snaží ihned získat míč, vzdálenější hráč volí vhodnou pozici, tak aby pohlídali přihrávku a zároveň mohli pomoci hráči bojujícímu o míč.



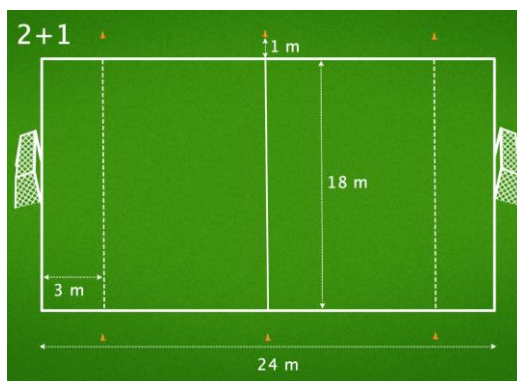
## PRAVIDLA HRY

- Hraje se 3:3.
- Pokud se míč dostane přes brankovou čáru či padne gól, rozehrává se od branky přihrávkou nebo vyjetím, všichni soupeřoví hráči jsou za pokutovým územím.
- Rohy rozehráváme vyjetím nebo přihrávkou.

- Pokud míč vylétne ze hřiště postranními čarami, navazuje se z postranní čáry přihrávkou či vyjetím (soupeřův hráč vzdálen min. 2 m).
- V případě vyjetí lze atakovat hráče, až když se dostane s míčem do pohybu, či až po doteku spoluhráče v případě přihrávky ve vápně.
- Pokud dítě chytí u branky míč do ruky, pokračujeme ve hře, vedeme děti k tomu, aby míč položily a hrály dále nohou.
- Hrací doba zápasu je 10 až 15 minut, dle náboje.
- Za jeden hrací den jsou děti schopny odehrát 4 - 6 těchto zápasů.
- V těchto zápasech není potřeba přítomnost rozhodčích.

# 3:3 S BRANKÁŘI (2+1) NA DVĚ BRANKY

Hra zachovává stejné principy jako hra 2:2 či 3:3 bez brankářů. Oproti těmto hrám přináší navíc situace před brankářem a samozřejmě nové dovednosti a činnosti v pozici brankáře. Útočící hráči se učí podívat, kde je volné místo v brance a umístit střelu, ale střely i dobíhat a dohrávat. Vzhledem k tomu, že tým brání jen jednu branku, zvyšuje se obtížnost vedení útoku k brance pro útočící tým.



## HŘIŠTĚ

- Hraje se s míčem velikosti 2 - 3, ideálně odlehčeným.
- Hřiště o velikosti 24 x 18 m je ohraničeno postranními a brankovými čarami (stačí z met).
- Pomyslné pokutové území je vyznačeno 3 m od brankové čáry.
- Na každé straně je branka o šířce cca 3 m (dle možností areálu). Branky lze vytvořit ze zapichovacích tyčí či spojením dvou branek 1.5 x 1 m.



## PRINCIPY

- Brankáři podporují při útočení spoluhráče hrou i mimo pokutové území.
- Při bránění jsou nejbližší ke své brance, ale nejsou zataženi na čáře či v pokutovém území.
- V roli brankáře hráče střídáme a necháváme chytat i ty, kteří mají zájem, ale tolik jim to nejde.



## PRAVIDLA HRY

- Hraje se 2:2 v poli + aktivní brankáři.
- Pokud se míč dostane přes brankovou čáru či padne gól, rozehrává se od branky přihrávkou nebo vyjetím, všichni soupeřovi hráči jsou za pokutovým územím.
- Rohy rozehráváme vyjetím nebo přihrávkou.
- Pokud míč vylétne ze hřiště postranními čarami, navazuje se z postranní čáry přihrávkou či vyjetím (soupeřův hráč vzdálen min. 2 m).
- V případě vyjetí lze atakovat hráče, až když se dostane s míčem do pohybu, či až po doteku spoluhráče v případě přihrávkou ve vápně.
- Brankář nesmí vykopnout míč z ruky přes polovinu hřiště (rozehru případně po vysvětlení pravidla opakujeme).
- Hrací doba zápasu je 10 až 15 minut, dle náboje.
- Za jeden hrací den jsou děti schopny odehrát 4 - 6 těchto zápasů.
- V těchto zápasech není potřeba přítomnost rozhodčích.



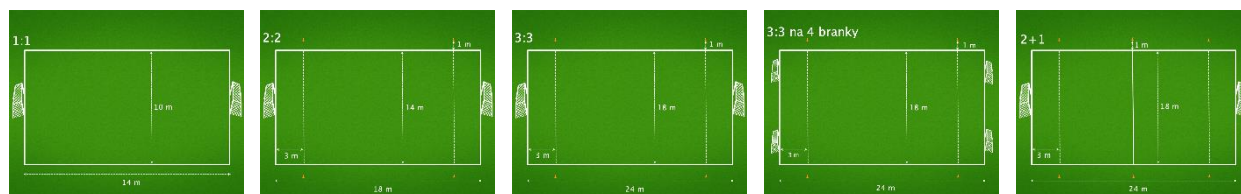
# ORGANIZACE, DOPORUČENÍ

**Snažte se mít zapojeno co nejvíce dětí.** Příklad: každý tým má 12 dětí? Rozdělme je do skupin po 3, postavme 4 hřiště a všechny najednou zapojme. Na každém hřišti může být jiný formát a děti postupně obejdou všechny hřiště nebo budeme individualizovat a pro každou trojici postavíme nejvhodnější formu.

- Cílem je, aby byly zapojeny v co největší míře všechny přítomné děti.
- Pokud nemáme dostatečný počet branek, můžeme je vytvořit z met, kuželů či zapichovacích tyčí.
- Zároveň není důležité všechny hřiště obsadit dozorem, děti jsou schopny organizaci hry zvládnout samy. Při formátu 1:1 ho však doporučujeme.
- Pokud máme hráče na střídání, věnujme jim také pozornost. Můžeme s nimi rozebírat poznatky ze hry, či si od nich nechat hru „komentovat“. Další možností je udělat z těchto hráčů malé trenéry, kteří koučují hráče v poli. Toto vše slouží k jejich dalšímu rozvoji a pochopení hry.
- Rodiče mají tendenci i během utkání chodit za svými dětmi. Vyhraňme jim tedy jejich prostor a proškolme je tak, aby během utkání nevstupovali mezi hřiště. Vedme rodiče k povzbuzování místo koučování. Pozor však na to, že i dobře myšlené povzbuzování třeba na bubny hned vedle hřiště může děti vyrušovat od soustředění na hru.
- Není vždy nutné hřiště označit postranními čarami, nechme velikost hřiště na dětech a jejich učení se vnímání prostoru. Tak jako tomu bylo a stále je u „pouličního fotbalu“.

V těchto kategoriích (spíše v U7 či na konci U6) začínají děti hrát první opravdová utkání proti dětem z jiného týmu. Nicméně hra jako taková by měla být součástí každého tréninku, kdy hrají mezi sebou. Zpočátku není nutné organizovat utkání každý víkend. Volný čas pro jiné aktivity a čas strávený s rodiči má svou hodnotu zejména v kontextu budoucnosti, kdy hráči tráví na fotbale většinu volného času. V dalších letech je potřeba mít v sobě ještě dost energie pro další trénink a utkání. V kategorii U7 můžeme plánovat utkání na podzim nejdříve 1x měsíčně či 1x za 3 týdny a na jaře hrát klidně i 1x za 14 dní. **Ideální je, když dokážeme rodičům dát plán např. na celý podzim tak, aby si mohli plánovat volné víkendy.** Dětem necháváme volné prázdniny a svátky, v tomto volném čase děti mohou s rodiči rozvíjet svou všestrannost. Se hrou 4+1 nemusíme spěchat, takto se k ní plynule dostaneme zhruba na konci U7 či v soutěžích se začátkem U8.

S dalšími kluby řešme i přátelská utkání, jejichž výhodou je, že můžeme zapojit naráz na několika hřištích všechny hráče a přizpůsobit hřiště úrovni kluků. Pokud hrajeme turnaje, je dobré, když jsou organizovány ve stejném formátu na několika hřištích. Turnaj by neměl být delší než 3 hodiny i s vyhlášením.





# Hrajeme si pro budoucnost

*Drazí dospělí,*

máme velkou radost, že jste se na nás dnes přišli podívat.

*Dnes je náš den,*

kdy chceme ukázat, co všechno jsme se v tréninku naučily.

*Každý z nás chce vyhrát,*

ale i kdyby se nám to dnes nepovedlo, nic se přeci neděje.  
Pro nás je hlavní prožitek a radost ze hry.

*Nechte nás prosím hrát,*

je to naše utkání, naše hra a i chyba, kterou uděláme,  
nás může naučit něco nového.

Povzbuzujte, fanděte,  
ale prosíme Vás,  
nerad'te a nekritizujte.

**Děkujeme!**

**VAŠE DĚTI**



RESPECT



UEFA  
GRASSROOTS  
PROGRAMME





# Desatero dětí pro rodiče a fanoušky

- 1 Fanděte a povzbuzujte
- 2 Bavte se s námi, fotbal je hra, ne válka
- 3 Oceňujte naše dovednosti, ale hlavně snahu
- 4 Nenadávejte a nerad'te nám křikem, co máme na hřišti dělat. Radí nám trenér
- 5 Pomáhejte nám, abychom se zlepšovaly
- 6 Respektujte naše soupeře i jeho fanoušky
- 7 Hlavní cíl není vítězství, ale radost ze hry
- 8 Zatleskejte i soupeři, který se snažil a hrál fair play. Ať už vyhrál, nebo prohrál
- 9 Nenadávejte rozhodčímu, když udělal chybu. I on nám pomáhá růst
- 10 Nechtějte výhru za každou cenu, v životě jde o víc než o fotbal

## Dětská prosba na závěr

Prosíme, dodržujte tato pravidla a připravte pro nás i pro Vás příjemnější a zábavnější fotbalové prostředí, kde je hlavním cílem radost ze hry. Pokud nejste schopni tato pravidla dodržovat, nejste našimi opravdovými fanoušky a my děti Vás prosíme, staňte se jimi. **Potřebujeme Vás!**



