

SFZ

SLOVENSKÝ
FUTBALOVÝ ZVÄZ

UČME SA HROU

Pravidlá a metodické odporúčania
pre súťaže žiakov a prípraviek



SFZ
2013



Model súťaží starších a mladších žiakov od sezóny 2013 – 2014

VV SFZ na svojom zasadnutí ako aj Konferencia SFZ v septembri 2012, schválili novú organizáciu mládežníckych súťaží od sezóny 2013 – 2014.

V súťažiach žiakov nastala situácia, keď v skupine Stred a Východ bude 10 družstiev a v skupine Západ + BA 14 družstiev. Narážame tu na nerovnaký počet zápasov v základných skupinách, 26 zápasov – Západ, 18 zápasov – Stred a Východ. Preto navrhujeme nasledovné:

Skupina Západ + BA:

Každé zo 14 družstiev odohrá podľa vylosovania dvojkolovo 26 zápasov. Najlepšie umiestnené družstvá v súťaži U15 z regiónu BaFZ a ZsFZ postúpia do záverečného turnaja o majstra SR starších žiakov. Družstvo umiestnené na 14. mieste bude hrať barážové stretnutie s víťazom barážového stretnutia medzi víťazmi II. ligy Západ a II. ligy BA v súťaži U15, pokiaľ ten splní Licenčné podmienky Grassroots.

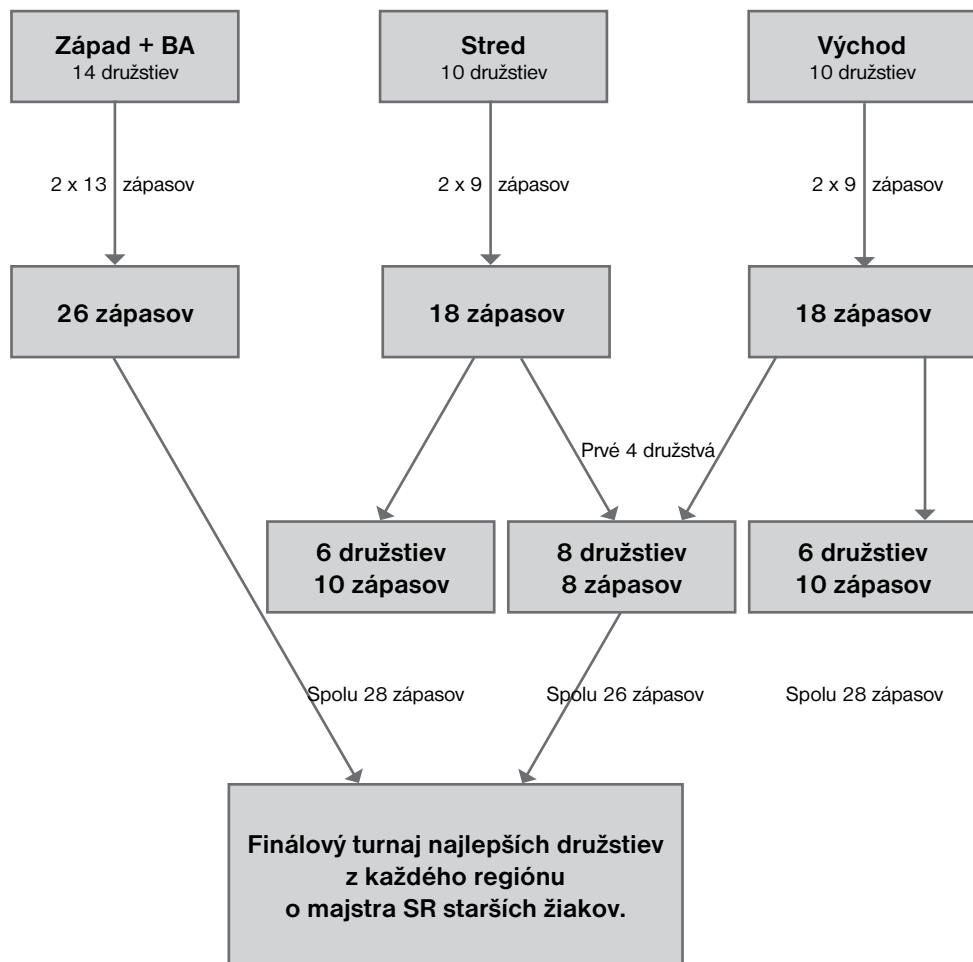
Skupina Stred a Východ:

Každé z 10 družstiev v skupine Stred aj v skupine Východ odohrá vo svojej skupine podľa vylosovania dvojkolovo 18 zápasov. Na vyrovnanie počtu zápasov so skupinou Západ + BA, je nasledovné riešenie:

Družstvá umiestnené na 1. – 4. mieste v skupine Stred a v skupine Východ postúpia do nadstavbovej 8-člennej skupiny. V tejto skupine odohrajú podľa vylosovania so súpermi z opačnej skupiny dvojkolovo 8 zápasov. Do nadstavbovej skupiny sa započítajú zápasy postupujúcich družstiev medzi sebou v základnej skupine. Najlepšie umiestnené družstvá z regiónu SsFZ a VsFZ v tejto nadstavbovej skupine, postúpia do záverečného turnaja o majstra SR starších žiakov. Táto nadstavbová skupina spĺňa aj požadovanú konfrontáciu klubov zo stredo a východo regiónov, na tejto vekovej úrovni (nedostatok kvalitných zápasov).

Družstvá umiestnené na 5. – 10. mieste odohrajú podľa nového vylosovania dvojkolovo ďalších 10 zápasov. Do tejto skupiny sa započítavajú zo základnej skupiny iba zápasy družstiev umiestnených na 5. – 10. mieste medzi sebou. Posledné družstvo v skupine Stred bude hrať baráž s víťazom II. ligy Stred a posledné družstvo v skupine Východ bude hrať baráž s víťazom II. ligy Východ, pokiaľ tí splnia Licenčné podmienky Grassroots.

Stretnutia družstiev mladších žiakov U13 a U12 sa budú hrať v opačnom garde ako stretnutia U15 a U14.



Záverečná fáza, finálový turnaj sa bude hrať iba v kategórii U15, organizátorom turnaja bude SsFZ.

- **BaFZ** – najlepšie umiestnené družstvo BaFZ v dlhodobej súťaži **Západ + BA**.
- **ZsFZ** – najlepšie umiestnené družstvo ZsFZ v dlhodobej súťaži **Západ + BA**.
- **SsFZ** – najlepšie umiestnené družstvo SsFZ v nadstavbovej skupine **Stred + Východ**.
- **VsFZ** – najlepšie umiestnené družstvo VsFZ v nadstavbovej skupine **Stred + Východ**.



Pravidlá pre mladších žiakov

Motto: Koučovanie pre pochopenie hry

Ciele, alebo prečo táto forma zápasov

Cieľom je:

1. Učiť deti a mladých hráčov hrať futbal tak, že ho budú hrať v podmienkach a v prostredí, ktoré zodpovedá ich postupne sa meniacim telesným a psychickým možnostiam. Vekovým zvláštnostiam musia byť prispôbené: hracia plocha, bránky, lopta, ale aj pedagogické vedenie detí. Koučovaním rozumieme taký spôsob vedenia mladých hráčov, ktorý vždy pomáha odkrývať ich potenciál pre budúcnosť.
2. Primeraným počtom hráčov na malom ihrisku dosiahnuť čo najrozsiahlejšie zapojenie všetkých hráčov do hry so zameraním na individuálne schopnosti, skupinový herný výkon a už aj silnejšie tímové vnímanie. Z hľadiska špecifických schopností ide o orientáciu na malom priestore, rýchlosť rozhodovania a riešenia herných situácií, vždy v spojitosti s loptovou technikou.
3. Držať svetový trend odvedenia pozornosti hráčov, trénerov, rodičov a ďalších divákov od zamerania sa na úspech a počítanie bodov k oveľa dôležitejšiemu cieľu – zamerať sa na výchovu a herný výkon.
4. Celým systémom ponúknuť lepšie možnosti získať herné skúsenosti a najmä pôžitky z hry, ktoré sú motiváciou mladých hráčov k hraniu futbalu. Táto štruktúra motivácie k futbalu lepšie zodpovedá požiadavkám na úspech hráčov v dospelosti, čo znamená aj úspech slovenského futbalu v medzinárodnom porovnaní.

Najdôležitejšie zásady vedenia detí v hre

1. Futbal mladších žiakov nie je futbalom dospelých a hráči sú dôležitejší než hra samotná.
2. Zamerajme svoju pozornosť v prvom rade na to, ako hráči hrajú, čo sa im darí a čo nie. Povzbudzujme, chváľme, vysvetľujme, opravujme, radujme sa, ale kontrolujme sa a nevyliievajme si zlosť.
3. Stanovme si zásady koučovania pre seba (tréneri) a stanovme ich tiež pre rodičov, v duchu hesla: „Rodičia fandiť, ale nekoučujú!“. Tieto zásady náležite vysvetľujme a dodržiavme, lebo rodičia, tréneri, rozhodcovia, ale aj ďalší dospelí na výchove detí spolupracujú.
4. Naučme deti hrať na viacerých postoch a v rôznych rozostaveniach. Týmto ich naučíme aj základom hernej všestrannosti a rozvineme ich tvorivé herné myslenie, čo už sú základy úspechu aj vo svetovom futbale.

Technické poznámky

- Rozmery hracej plochy malého ihriska (ďalej len „malé ihrisko“) sú určené rozmermi polovičky hracej plochy veľkého ihriska, s maximálnym dôrazom na bezpečnosť hráčov. Pojmom „zmenšené ihrisko“ je myslená hracia plocha tzv. „zmenšeného ihriska“.
- Ak je v texte použité slovo hráč, je tým myslená aj hráčka.

Výrazne sú písané pravidlá a požiadavky, slabo sú písané vysvetlivky a odporúčania pre trénerov, rozhodcov a ostatných. Neznamena to, že výrazne vytlačený text je dôležitejší. Krátky text ku každej kategórii by mal tréner aj ostatní čítať veľmi pozorne a pochopiť jeho zámery v prospech rozvoja mladých hráčov.

Základné organizačné ustanovenia

- Hráči – 7 + 1 : 7 + 1
- Hracia plocha „malé ihrisko“ – minimálne 50 x 42 m, maximálne 70 x 60 m
V súťažiach UTM a Grassrots paralelne na oboch poloviciach veľkého ihriska
- Bránky – 2 x 5 m
- Čas – 2 x 30 min (15 min. prestávka)
Detaily sú popísané v jednotlivých pravidlách

Pravidlo I: Počet hráčov

1. Hrá 7 hráčov v poli a brankár.
2. Podľa rozpisu súťaže sa hrá buď na jednom „malom ihrisku“, alebo paralelne na dvoch, situovaných na oboch poloviciach hracej plochy veľkého ihriska. Najskôr hrá ročník U13 a potom U12. Poradie ročníkov je možné zameniť jedine po elektronickej či písomnej dohode oboch strán najneskôr jeden deň pred zápasom.
3. Počet hráčov pripravených zasiahnuť do zápasu závisí od toho, či sa hrá na jednom alebo na dvoch „malých ihriskách“ zároveň.
 - a. Do zápasu UTM a Grassrots hranom na dvoch „malých ihriskách“ súčasne musí byť pripravených nastúpiť minimálne 16 hráčov, rozdelených do družstiev A a B, ktoré odohrajú zápasy tak, aby každý polčas hrali proti inému družstvu súpera. Druhá polovica zápasu začína opäť za stavu 0:0. Výsledok zápasu je daný súčtom bodov a gólov. Maximálny počet hráčov jednej kategórie pre zápas je 22 hráčov.
 - b. V zápise o stretnutí je pre súbežné zápasy UTM a Grassrots na „malých ihriskách“ zoznam hráčov A a B družstva každého oddielu. V stretnutiach UTM a Grassrots sú pre každý polčas družstvá A a B oboch oddielov uzavreté a striedať hráčov medzi družstvami je možné podľa pravidla VII. Obe družstvá oddielu majú rovnakú sadu dresov, alebo so súhlasom rozhodcu aspoň rovnakú farebnú kombináciu dresov. Viac pravidlo XI.
 - c. Do stretnutia hranom na jednom „malom ihrisku“, musí byť pripravených minimálne 8 hráčov. Do stretnutia mimo súťaž UTM a Grassrots, hranom súčasne na jednom „malom ihrisku“ a jednom „zmenšenom ihrisku“ (viď. bod 7) je v zápise o stretnutí spoločný zoznam hráčov a opakovane striedať hráčov medzi družstvami A a B je možno voľne podľa pravidla VII.

Vysvetlenie:

Cieľom je, aby hrali všetci hráči čo najviac, pokiaľ je to možné. Pri hre na dvoch „malých ihriskách“ to znamená, že napr. ak má družstvo 17 hráčov (2x 7+1), tak možno hrať s jedným striedajúcim hráčom, ktorý v prvom polčase nastúpi v družstve A a v druhom polčase v B družstve. Snahou je zaistiť všetkým hráčom dostatočný počet odohraných minút, ktoré sú dôležité pre ich individuálny rozvoj. Všetci hráči tak majú možnosť stále sa zlepšovať. Všetkým hráčom by mal klub zabezpečiť, pri normálnych podmienkach, cca 2/3 hracej doby strávenej v hre, pričom záleží vždy na okolnostiach ako: dochádzka, zdravotný stav, nadanie hráča, atď.

Odporúčanie trénerom:

V súťažiach UTM a Grassrots, ale aj v iných súťažiach s paralelne hrajúcimi zápasmi, je rozdelenie na družstvá A a B len v označení, ale nemalo by prinášať delenie na horší a lepší tím. Dlhodobé delenie na dva vyrovnané tímy prináša viac pozitív, než variant silnejšieho a slabšieho tímu a to tak z hľadiska psychologického, ako aj z hľadiska učenia hry.

Ak klesne počet hráčov družstva pod stanovený počet 8 na jednom či oboch „malých ihriskách“, možno v stretnutí pokračovať po dohode trénerov s menším počtom hráčov. Početné znevýhodnenie je akceptovateľné len o jedného hráča.

Ak klesne v priebehu zápasu v jednom družstve počet hráčov pod 7 (5+1), a nie je možné družstvo doplniť ďalším hráčom, druhé družstvo tiež zmenší počet svojich hráčov tak, aby platila podmienka maximálne jedného hráča viac.

Ak klesne počet hráčov pod 7, môže byť hra ukončená na tom „malom ihrisku“, kde situácia nastala, ak tréner oslabeného družstva požiada rozhodcu o ukončenie. Na vyrovnanie síl (počtu hráčov) a zachovanie štandardných podmienok je možné si so súhlasom súpera požičať jeho hráča. Požičanie hráča musí byť uvedené v zápise.

4. Ak je v priebehu zápasu vylúčený hráč, hrá družstvo bez vylúčeného hráča v oslabení 10 min. Vylúčený sa nesmie opäť zapojiť do hry ani na druhom ihrisku. Pri každom ďalšom vylúčení v už prebiehajúcej dobe oslabenia, sa táto doba predlžuje vždy o ďalších 5 min. od začiatku oslabenia, ale vždy ide o oslabenie najviac o jedného hráča. V prípade, že nemá oslabené družstvo dostatok hráčov do hry po viacnásobnom vylúčení a klesne tak počet hráčov na jednom „malom ihrisku“ pod 7, tak rozhodca zápas ukončí. Hráč bude vylúčený z ihriska bez ukázania červenej karty.

Vysvetlenie:

Trestané je sice aj družstvo za chybu jednotlivcov ale významný je v tomto momente výchovný dopad informácie, že každý hráč má veľký význam pre tím svojim výkonom aj svojím chovaním.

Odporúčanie trénerom:

Vylúčenému hráčovi a priestupku treba venovať pozornosť osobným dohovorom v zápase, ale po zápase aj pred kolektívom, lebo ide predovšetkým o výchovu. V ideálnom postupe, pokiaľ si hráč uvedomí svoje konanie ako chybu, mal by sa ospravedlniť spoluhráčom za oslabenie družstva.

Družstvo, ktoré nehra v súťažiach UTM a Grassrots, hrajúce na jednom ihrisku, ktorému chýba na začiatku stretnutia najviac jeden hráč do stanoveného počtu 8 hráčov, môže výnimočne stretnutie hrať. Stále platí podmienka o jedného hráča navyiac.

Vysvetlenie:

Pravidlo umožňuje ľahšie dodržiavať rozpis súťaže aj vo výnimočných prípadoch, najmä pre početne slabšie oddiely a aj vzhľadom na zvýšenú chorobnosť detí. Aj pre iné prípady je tu myslené hlavne na to, aby hráči hrali a nebol zrušený zápas všetkým deťom pre zranenie či nedisciplinovanosť jedného hráča.

Odporúčanie trénerom:

Požičanie hráča je potrebné dopredu a priebežne vysvetľovať hráčom a rodičom. Odporúčaním v tomto prípade je zapožičiavať hráčov rovnomerne a mať možné „zapožičanie“ dopredu pripravené. To znamená, nemať vyhradeného jedného stáleho hráča na zapožičiavanie. Aj tým momentálne lepším hráčom sa hodí skúsenosť zmeny v jednom z mnohých stretnutí (nominácie do výberov). Zapožičaný hráč a družstvo by si mali navzájom poďakovať a pokiaľ je to možné, tak je vhodné, aby tréner zapožičaného hráča pochválil. Nakoniec hráč tak umožnil väčšiu hernú dobu nielen sebe, ale aj svojim spoluhráčom. Krátke a pokiaľ možno pozitívne hodnotenie by sa malo uskutočniť bezprostredne po zápase, „zapožičaní“ hráči ho absolvujú už so svojim družstvom.

Družstvám mimo súťaží UTM a Grassrots, ktoré majú dostatok hráčov a hrajú na jednom ihrisku, je dovolené a odporúčané dohodoriť sa s družstvom súpera na možnosti hrať na dvoch malých ihriskách. Druhé „zmenšené ihrisko“ môže byť menších rozmerov a s menším počtom hráčov, ale výsledok nie je započítaný do oficiálnych výsledkov stretnutia.

Vysvetlenie:

Veľkosti týchto paralelných zmenšených ihrísk môžu vychádzať z rozmerov mini ihrísk uvedených v pravidlách pre prípravky.

Odporúčanie trénerom:

V prípade, že má družstvo 14 hráčov aj s brankárom, je z hľadiska výkonnostného rastu lepšie hrať na dvoch ihriskách 7+1 a 5+1, než len nechať hráčov sedieť na lavičke a potom ich striedať. Ak sa hrá zápas na dvoch „malých ihriskách“ po dohovore trénerov aj mimo štandardne nastavenej súťaže, je dôležité predstaviť túto skutočnosť hráčom tak, že obe ihriská sú rovnako významné. Motivácia hráčov by mala smerovať najmä k ich vlastnému výkonu, bez ohľadu na to, na ktorom ihrisku momentálne hrajú, či aký je výsledok.

V súťažiach, ktoré majú delenie pre každý ročník narodenia, môže hráč z kategórie U12 odohrať celý zápas za kategóriu U13 a v ten istý deň len polčas za kategóriu U12. Tento posun je povolený najviac dvom mladším hráčom. Z kategórie U13 do kategórie U12, mimo súťaží UTM a Grassrots, smie hrať len jeden starší hráč, ktorý však nehral vo svojom ročníku viac než polovicu zápasu. Oba tieto presuny hráčov medzi kategóriami musia byť pred zápasom oznámené rozhodcovi.

Pravidlo II: Hracia plocha

1. Zápasy sa majú hrať na prírodných, alebo umelých povrchoch (v súlade s ustanovením príslušnej súťaže).
2. Hracia plocha „malého ihriska“ má rozmery: minimálne 50 x 42 m a maximálne 70 x 60 m. „Malé ihrisko“ je ohraničené postrannými čiarami veľkého ihriska, čiarami inej farby, alebo nízkymi klobúčikmi.
3. Ak označíme „malé ihrisko“ pomocou nízkych klobúčikov, tieto rozmiestnime s rozstupom 4 m, aby hráčom dostatočne ukazovali hranice. Myslená poliaca čiara je vyznačená priamo na postranných čiarami farebne odlišenými klobúčikmi, alebo zástavkami vo vzdialenosti 0,75 – 1 m od postrannej čiary.
4. Pokutové územia (PÚ) sú vyznačené cez celú šírku „malého ihriska“ a na postranných čiarami farebne odlišenými klobúčikmi, alebo zástavkami vo vzdialenosti 0,75 – 1 m od postrannej čiary „malého ihriska“. Vzdialenosť čiary PÚ od bránkovej čiary je štandardne 12,5 m. Na vyznačenie možno využiť predĺženú postrannú čiaru pokutového územia veľkého ihriska, pokiaľ spĺňa rozpätie 10 – 15 m od bránkových čiar „malého ihriska“.

Vysvetlenie:

Vyznačenie postranných čiar aj PÚ je možné urobiť aj pomocou materiálov, ktoré možno po zápase odstrániť, alebo po krátkom čase sami zmiznú – (lepenka, PVC, vápno, sypký materiál inej farby, ...). Významné je, aby zostatky po čiarach malého ihriska nemýlili hráčov veľkého futbalu. Zástavka je najmenej 1,50 m vysoká a tyč hore zaoblená, na ktorej je pripevnená zástavka, poprípade len samotná tyč.

Posunuté klobúčiky sú priebežne opravované určenými osobami, okrem hráčov.

Odporúčanie trénerom:

Opravovanie posunutých klobúčikov robia členovia realizačných tímov oboch súperov, rozhodcovia, určení pomocníci z radov rodičov a pod. Vzhľadom k mysleným čiarom je potrebné, aby rozhodcovia aj tréneri pristupovali k rôznym obmedzeniam vyplývajúcich z pravidiel (napr. aut, roh, ...) s citom.

Značka pokutového kopu je vyznačená 8 metrov pred bránkou. Pri použití bránky 2,44 x 7,32 m je značka pokutového kopu 11 m od bránkovej čiary.

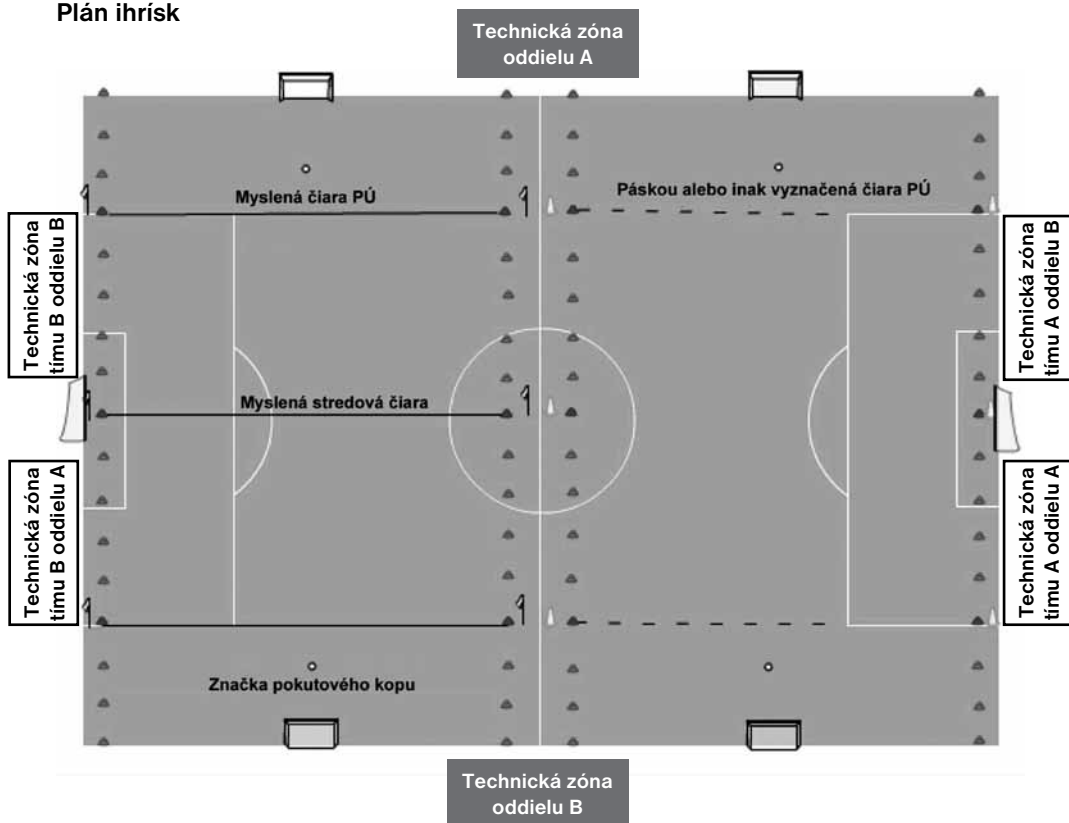
5. Územie rohového kopu nie je vyznačené a rohy sa kopú zo vzdialenosti 16 m od bližšej tyče bránky a je vyznačená farebne odlišeným klobúčikom na čiare, alebo zástavkou vo vzdialenosti 0,75 – 1 m od čiary „malého ihriska“.
6. Ak sa hrá paralelne na dvoch „malých ihriskách“, potom stredná neutrálna zóna medzi „malými ihriskami“ je 3 – 5 m.
7. Na strane stacionárnych bránok veľkého ihriska musí byť postranná čiara „malého ihriska“ vo vzdialenosti 1,5 – 5,5 m od priliehajúcej bránkovej čiary veľkého ihriska. V prípade, že je využitá bránková čiara hracej plochy veľkého ihriska, je potrebné odstrániť stacionárne bránky a zaslepiť otvory v zemi. Zodpovedným je hlavný usporiadateľ.

8. Technická zóna, zóna pre striedanie hráčov a hráčske lavičky. Možné sú 2 varianty:
- Prednostne sú hráčske lavičky za postrannými čiarami „malého ihriska“ pri stacionárnych bránkach, bližšie k vlastnej bránke „malého ihriska“. Zóna na striedanie je pred hráčskymi lavičkami. Technická zóna je vyznačená od zóny na striedanie po bránkovú čiaru „malého ihriska“. Vid'. biele obdĺžniky na obrázku.
 - Hráčske lavičky sú za bránkovými čiarami „malých ihrísk“, vždy za bránkou vlastného tímu. Zóna na striedanie je v tomto prípade vedľa tyče bližšie k stredu veľkého ihriska. Technická zóna je za bránkovou čiarou „malého ihriska“. O preferovaní tejto varianty musí tím oboznámiť súpera už pred stretnutím a musí mu byť vyhovené. Vid'. tmavé obdĺžniky na obrázku.

Vysvetlenie:

Ak chcú tréneri sledovať zápasy na oboch „malých ihriskách“, je výhodné zvoliť si variantu b) (oranžové obdĺžniky), ktorá ponúka lepšiu možnosť sledovať vývoj zápasov na oboch „malých ihriskách“. Ešte výhodnejšia je vtedy, ak je pri družstve prítomný iba jeden tréner, ktorý chce sledovať hráčov v oboch stretnutiach.

Plán ihrísk



Pravidlo III: Veľkosť bránok

- Bránky majú rozmery 2 x 5 m a sú umiestnené uprostred bránkových čiar. Bránky majú siete a musia byť zaistené proti pádu. Na bránkach nesmú byť ostré výčnelky a hrany, o ktoré by sa bolo možné zraniť, za čo zodpovedá hlavný usporiadateľ. Bránky sú bielej alebo striebornej farby.
- V stretnutí kategórie U13 je možné v prípade hry na dvoch paralelných „malých ihriskách“ použiť na jednom z nich aj bránky 2,44 x 7,32 m, ak sa na tom tréneri oboch klubov dohodnú.
- Ak sú na stretnutie použité bránky z projektu „bezpečná bránka“, je možnosť na nich použiť reklamu podľa špecifikácie v zmienom projekte. Neprípustná je reklama na cigarety, alkohol, hazardné hry, tipovacie spoločnosti a erotiku.

Vysvetlenie:

Rozmery 2 x 5 m približne korelujú – zachovávajú pomery bránka-hráč v dospelosti. To je dôležité pre hráčsky rozvoj v týchto kategóriách. Možné využitie veľkých bránok na jednom z „malých ihrísk“ prichádza do úvahy najmä v prípade rastovo akcelerovaných brankárov. Ak jeden z trénerov nebude súhlasiť, tak sa stretnutie bude hrať na bránky 2 x 5 m aj na druhom „malom ihrisku“, potom by sa už nemalo zbytočne diskutovať a tlačíť na zmenu rozhodnutia.

Bránky z projektu „bezpečná bránka“ sú z kompozitného materiálu a sú len ťažko prevrátiateľné, takže ich nie je potrebné kotviť. Projekt „bezpečná bránka“ podporuje bezpečnosť na ihriskách mládežníckeho futbalu a je predpoklad, že bránky budú klubom darované.

Pravidlo IV: Hrací čas

Hrací čas jedného stretnutia je 2 x 30 minút, polčasová prestávka v trvaní 15 minút. V zápase na jednom „malom ihrisku“ je možné zvýšiť hrací čas na 2 x 35 min, ak sú k dispozícii aspoň traja hráči na striedanie u oboch súperov. Na navýšení hracieho času sa musia tréneri dohodnúť pred začiatkom stretnutia. Ak sa tréneri dohodnú, že ani jedno družstvo nebude odchádzať na prestávku do šatní, tak je možná aj dohoda na kratšom trvaní prestávky, minimálne však 10 min.

Vysvetlenie:

Pre kluby, ktoré majú dostatočný počet hráčov a hrajú iba na jednom „malom ihrisku“ je významným a odporúčaným variantom pre využitie väčšieho počtu hráčov, navýšenie hracieho času na 2 x 35 min. Predpokladom je nielen dostatočný počet hráčov na striedanie do poľa – najmenej traja, ale najmä ich využitie v približne 2/3 hracieho času.

Ďalšou možnosťou pri dostatočnom počte hráčov je zachovať dobu hry, ale hrať paralelne na druhom „zmenšenom ihrisku“, teda menších rozmerov a s menším počtom hráčov. (vid'. pravidlo I. bod 7.) Na tejto variante odporúčame sa dohodoriť.

Pravidlo V: Lopta

V kategóriách U12 – U13 sa hrá s loptou veľkosti 4. (hmotnosť 290 – 390 g, obvod 63 – 66 cm)

Vysvetlenie:

Ide o to, aby hráči mali možnosť loptu ovládať použitím jemnejších štruktúr riadenia pohybu (koordinácia) a nie sa ju snažiť len silno odkopnúť, čo pre rozvoj technických zručností s loptou nie je vhodné. V tomto prípade, je aspoň pre fyzicky menej vyspelých hráčov na tréning aj zápas vhodnejšia lopta č. 4 – odľahčená (hmotnosť 290 – 330 g) a toto odporúčanie platí najmä pre kategóriu U12.

Pravidlo VI.: Pozdrav pred a po zápase

Pred zápasom a aj po skončení sa hráči pozdravia hokejovým spôsobom (ruky si podajú, alebo si tľapnú dlaniami všetci hráči).

Odporúčanie:

Najlepším príkladom pre hráčov je, ak sa pred zápasom pozdravia navzájom všetci členovia oboch realizačných teamov aj s rozhodcami stiskom ruky.

Pravidlo VII: Striedanie hráčov

1. **Striedanie je opakované a robí sa len v prerušenej hre. Hráč, ktorý bol vystriedaný, sa môže v tom istom zápase znovu vrátiť na hraciu plochu a zapojiť sa do hry. Striedanie sa týka všetkých hráčov uvedených v zápise o stretnutí. Striedanie hráčov musí byť oznámené rozhodcovi pri prerušení hry a vykoná sa čo najrýchlejšie, aby nedochádzalo k mrhaniu s hracím časom. Hráči, ktorí nastupujú na hraciu plochu, musia byť pripravení pri lavičke náhradníkov v priestore technickej zóny. Hráči, ktorí z hracej plochy odchádzajú, ju môžu opustiť tiež len v technickej zóne. Výnimkou je iba zranenie hráča. Nie je obmedzený celkový počet striedaní, ani počet striedaní jedného hráča. Vymenený hráč sa môže zapojiť do hry kedykoľvek vyššie uvedeným spôsobom. Za správne vykonanie výmeny hráčov a ich správny počet na hracej ploche je zodpovedný vedúci družstva a tréner. Ak rozhodca zistí vyšší počet hráčov z jedného družstva na hracej ploche, hru preruší (pokiaľ neuplatní výhodu v hre) a hráča, ktorý prišiel ako posledný, vykáže z hracej plochy. Hru naviaže NVK v mieste, kde bola lopta v okamihu prerušenia hry.**
2. V súťažiach UTM a Grassrots je striedaním možné presunúť hráča na paralelné „malé ihrisko“ po prvom polčase stretnutia, alebo v prípade zranenia, či vylúčenia hráča, ktoré by spôsobilo nevyrovnanosť počtu hráčov v hre. Takéto doplnenie počtu hráčov je možné len so súhlasom rozhodcu toho ihriska, kam hráč prechádza.
3. V prípade hry na dvoch „malých ihriskách“ nemusí brankár hrať druhý polčas s družstvom, s ktorým stretnutie začal. V prípade jedného či troch brankárov jedného družstva, je možné ich striedať presunom medzi „malými ihriskami“ aj v priebehu hry.

4. Ak sa hrá štandardne súťaž (aj okrem UTM a Grassrots) na dvoch „malých ihriskách“, tak platia pravidlá o striedaní hráčov rovnako, ako pre súťaže UTM a Grassrots. (bod 2 a pravidlo I. bod 3. c.)
5. Do stretnutia mimo súťaží UTM a Grassrots, hranom súbežne na dvoch „malých ihriskách“, alebo jednom „malom ihrisku“ a jednom „zmenšenom ihrisku“ (vid' pravidlo I. 7.) je v zápise o zápase spoločný zoznam hráčov a opakovane striedať hráčov medzi družstvami A a B je možné voľne podľa bodu 1.

Odporúčanie trénerom:

1. Snahou trénerov musí byť zaistiť všetkým hráčom dostatočnú dobu v hre pre ich individuálny rozvoj. Ďalej vid' pravidlo I. bod 3., alebo pravidlo IV.
2. Vhodné je striedať v zhruba dopredu určenom čase, alebo v čase, kedy sa hráč málo zapája do hry. Pre dostatočné vniknutie hráčov do hry je dobré nechať hráčov hrať minimálne desaťminútové úseky. Ak budeme striedať hráčov po krátkych časových úsekoch, obmedzujeme tak fyzickú aj duševnú účasť hráčov v hre a trénujeme iné psycho-fyziologické mechanizmy.
3. Nestriedajme hráča, ktorý práve urobil chybu. Striedanie u mládeže nie je trestom za chybu. Robiť chyby je prirodzené a hráči hlavne v tomto veku sa chybami učia. Pri opakujúcich sa chybách je treba dať pozor na fixovanie chýb ako bežný prejav procesu učenia. Pri striedaní hráčov na iný post je dobrá krátka motivácia na nové úlohy.
4. Brankári by aj v tejto kategórii mali byť nasadzovaní do hry v poli a to najmä v prípade, že je viac brankárov než bránok. Dôvodom takého striedania je všestranný hráčsky rozvoj. Hráči v bránke môžu chytať s rukavicami, ale aj bez nich. Dôvodom na chytanie bez rukavíc je získanie väčšieho citu na loptu a získavanie odolnosti proti úderu lopty. Dôvodom na chytanie s rukavicami je otupenie strachu z bolestivého zásahu do rúk a približovanie sa vzorom z dospelého futbalu. O tom, čo je lepšie, by sa mal rozhodnúť brankár.

Pravidlo VIII: Zakázaná hra

Platí znenie pravidla 12 Pravidiel futbalu s týmito odchýlkami:

1. Brankár musí po akomkoľvek chytení lopty dať loptu do 6 sekúnd na zem, alebo rozohrať. Ak by podľa rozhodcu brankár loptu nepoložil na zem, alebo nerozohral včas, nasleduje NVK z miesta priestupku.

Odporúčanie rozhodcom:

Rozhodca má pristupovať k časovému limitu s toleranciou. Odobrať loptu a nariadiť NVK je vhodné, ak brankár očividne, či opakovane váha s rozohrávkou (zjavne zdržuje).

Odporúčanie trénerom:

Tréneri by mali hráčov učiť rozohrať čo najrýchlejšie a nečakať do šiestej sekundy, rovnako tak je potrebné učiť pohyb hráčov v poli, aby sa uvoľňovali od súpera a umožnili brankárovi rozohranie lopty.

Ak odohrá brankár loptu zo svojho pokutového územia do poľa nohou, musí ním rozohraná lopta dopadnúť na vlastnú polovicu „malého ihriska“, alebo sa lopty musí dotknúť na vlastnej polovici iný hráč skôr, než lopta prejde cez poliacu čiaru. Táto podmienka platí aj pre ostatných hráčov vo vlastnom pokutovom území, ak bola lopta predtým von z hry (pri zahrávaní štandardnej situácie). Porušenie tohto pravidla sa trestá PVK z mysleného miesta, kde lopta prešla stredovú čiaru. Rozhodca môže uplatniť pravidlo o ponechaní výhody v hre pre súpera. V rozohraní lopty rukou brankár nie je obmedzený

Ak sa dotkne brankár lopty rukou znovu po tom, čo ju z ruky pustil bez toho, aby sa medzi tým niekto iný lopty dotkol, je družstvo potrestané NVK z miesta priestupku. Taký istý je trest za to, ak brankár chytí úmyselnú „malú domov“.

Osobný trest je len 10 min. za vylúčenie. Hráč bude poslaný von z ihriska ústne bez ukázania červenej karty.

Pravidlo IX: Štandardné situácie

1. Rozohratie hry a žreb. Platí znenie pravidla 8 Pravidiel futbalu s týmito odchýlkami: Žrebovanie voľby strany platí pre obe paralelné „malé ihriská“. Žrebuje sa len na jednom „malom ihrisku“. Pri výkope (rozohratí hry) musia byť hráči súpera od lopty 6 m.

Vhadzovanie. Platí znenie pravidla 15 Pravidiel futbalu s týmito odchýlkami:

Na čiarach vyznačených malými klobúčikmi je rozhodnutie o lopte v aute rozhodcom robené pokiaľ možno presne, ale ak to nie je presvedčivé, nechá rozhodca pokračovať v hre.

Vysvetlenie:

Táto benevolencia prispieva k plynulosti hry a nadväzuje na pravidlá prípravkových kategórií. Presne rozhodnúť nepresné vyznačenie ihriska je samé o sebe ťažké a ak majú hráči snahu zachytiť loptu a hrať, tak toto tú snahu podporuje.

Odporúčanie trénerom:

Tréneri majú vychovávať svojich hráčov tak, aby sa snažili hrať, pokiaľ majú šancu zachytiť loptu na ihrisku, ale ak si myslia, že lopta je v aute mimo hry, prerušia svoju hru a priznajú loptu súperovi. Ciele výchovy k hodnotám musia prevažovať smerovanie výchovy k úspechu.

Odporúčanie rozhodcom:

Ak chce rozhodca hráča brániaceho rozohrať vhadzovanie posunúť ďalej, je vhodné povedať počet krokov dozadu. 2 m = 4 kroky.

2. Kop od bránky. Platí znenie pravidla 17 Pravidiel futbalu s týmito odchýlkami:

Kop od bránky sa vykoná tak, že lopta bude položená pred bránku vo vzdialenosti cca 8 m od bránkovej čiary (napravo, alebo naľavo od miesta, z ktorého sa zahráva pokutový kop). Hráči môžu po kope od bránky prevziať loptu v PÚ, ale potom môžu byť v PÚ bránení a atakovaní súperom. Hráči súpera sú pri kope od bránky mimo PÚ.

3. Kop z rohu. Platí znenie pravidla 17 Pravidiel futbalu s týmito odchýlkami:

Rohové kopy sú rozohrávané z vyznačenej vzdialenosti 16 m od bližšej tyče bránky. Územie rohového kopu nie je vyznačené a lopta je rozohrávaná v tesnom kontakte čiar ihriska. Smer zahrávania lopty musí byť vždy smerom k bránke, alebo k stredu „malého ihriska“, nie však späť smerom k postranným čiaram „malého ihriska“ alebo k jeho rohom.

Hráči súpera sa nesmú priblížiť pred rozohraním k lopte na vzdialenosť menšiu než 6 m.

Vysvetlenie:

Pravidlo by nemalo veľmi preferovať význam tejto štandardnej situácie. Ide o to, aby rohy nemuseli zahrávať len akcelerovaní hráči, ale skôr hráči s dobrou kopacou technikou. Zase sa tým zväčšuje možnosť streliť gól, najmä ak sú na jednom ihrisku využité veľké bránky.

4. Voľný kop. Platí znenie pravidla 13 Pravidiel futbalu s týmito odchýlkami:

Pri zahrávaní voľných kopov musia byť hráči súpera najmenej 6 m od miesta priestupku.

Odporúčanie trénerom:

Pre rozvoj tvorivosti a technicko-kombinačných schopností hráčov sa odporúča učiť aj zahrávanie voľných kopov.

5. Pokutový kop. Platí znenie pravidla 14 Pravidiel futbalu s týmito odchýlkami:

Pokutový kop je zahrávaný zo vzdialenosti 8 m. Pri rozmeroch bránky 2,44 x 7,32 m na jednom z „malých ihrisk“, je pokutový kop zahrávaný zo vzdialenosti 11 m.

Pravidlo X: Postavenie mimo hru – ofsajd

Platí znenie pravidla 11 Pravidiel futbalu s týmito odchýlkami:

Pravidlo o postavení mimo hru – ofsajd platí v priestore medzi bránkovou čiarou a hranicou pokutového územia.

Vysvetlenie:

Ide o posunutie využitia pravidla o postavení mimo hru z futbalu dospelých, zo stredovej čiary za čiaru PÚ „malého ihriska“. Vzhľadom na to, že je na „malom ihrisku“ len jeden rozhodca, je potrebné úplne a bez rozporov rešpektovať rozhodnutia o postavení mimo hru, ako aj iné rozhodnutia rozhodcu, vzhľadom na výchovný charakter stretnutia pre mladých hráčov.

Pravidlo XI: Výstroj hráčov

Platí znenie pravidla 7 Pravidiel futbalu, ale nie je dovolené hrať s kopačkami s vymeniteľnými štuplami.

Oba tímy oddielu majú jednu sadu dresov, alebo zo súhlasom rozhodcu aspoň rovnakú farebnú kombináciu dresov. Číslo dresov A a B družstiev toho istého oddielu môžu byť

rovnaké, ale hráči s rovnakým číslom nesmú hrať na tom istom „malom ihrisku“ v tej istej časti hry (polčase).

Odporúčanie a vysvetlenie:

V prípade, že je potrebné presunúť na druhé „malé ihrisko“ hráča s rovnakým číslom, aké už má iný práve hrajúci hráč, je možné riešiť dopredu tak, že súprava dresov bude obsahovať jeden či viac dresov, ktoré budú mať číslo odlišné od čísel dresov oboch družstiev. V prípade ich použitia budú také čísla dodatočne – po zápase, zapísané do zápisu o stretnutí. Číslo dresu môže byť improvizovane vyrobené tak, že sa dolepi páskou číslica 1 a vznikne tak napr. z čísla 10 číslo 101.

Pravidlo XII: Rozhodcovia

Platí ustanovení pravidla 5 Pravidiel futbalu s týmito odchýlkami:

Stretnutie na „malom ihrisku“ vedie rozhodca bez asistentov. V prípade hry na dvoch „malých ihriskách“, má každé „malé ihrisko“ jedného rozhodcu.

Odporúčanie rozhodcom:

Pozícia rozhodcu v kategórii žiakov má aj výchovný charakter, preto by mal dbať na princípy chovania fair-play spoločne s oboma trénermi a členmi realizačných tímov. Ak nie je možné sa s trénermi dohodnúť v krízových situáciách, potom sa rozhodca musí snažiť upokojiť vzniknutú situáciu. Na toto môžu rozhodcovia na paralelných ihriskách využiť aj vzájomnú poradu a prerušiť hru na oboch ihriskách.

Odporúčanie trénerom:

Výchovný význam zápasu pre mladých hráčov, učenie sa k rešpektu, k autorite rozhodcu a prijímanie jeho výrokov bez výhrad. To je zároveň spôsob, ako sa hráči učia sústreďovať na hru a vlastný výkon.

Pravidlo XIII: Nevhodné správanie funkcionárov a divákov

1. Diváci majú zákaz vstupu na ihriská a zostávajú v priestoroch vyhradených pre divákov. V prípade nevhodného správania divákov či členov realizačných tímov, nasledujú tri kroky konania rozhodcu smerom k aktérom nevhodného správania:

a. Vyzve aktérov k upokojeniu.

b. Vykáže aktérov z priestorov určených pre divákov pri „malom ihrisku“. V prípade, že je priestor pre divákov bezprostredne pri čiare „malého ihriska“, vykáže aktérov do vzdialených priestorov a požiada usporiadateľov o vykonanie jeho požiadavky.

Vysvetlenie:

Vzdialené priestory sú také, odkiaľ nie je možné ovplyvňovať dianie na ihrisku fyzickou prítomnosťou či krikom.

c. Ukončí stretnutie 0:3 v neprospech tímu, ktorého fanúšikovia či funkcionári sa zjavne nevhodne správali a všetko zapíše do zápisu o stretnutí. V prípade, že nie je možné určiť, ku ktorému tímu aktéri nevhodného správania patria, alebo

sa toto deje obojstranne, tak skončí zápas 0:0 a ani jeden tím nezíska body do súťaže.

2. V prípade, že tímy nesúhlasia s postupom rozhodcu, uvedú to v zápise o stretnutí a ďalej sa postupuje podľa platného disciplinárneho poriadku.

Odporúčanie rozhodcom a trénerom:

Tréneri a rozhodcovia by mali spolupracovať počas priebehu stretnutia a snažiť sa aby prebehlo v duchu fair-play a musia si uvedomovať, že akékoľvek stupňovanie napätia je škodlivé pre výchovu hráčov, kvôli ktorým tam všetci organizátori či iné osoby sú. V záujme riešenia problému a upokojenia situácie by rozhodne mali komunikovať ako partneri predovšetkým rozhodcovia a tréneri.

Súhrnné odporúčania trénerom mladších žiakov

1. Tréneri, nevyjadrujte sa negatívne pred hráčmi k rozhodnutiam rozhodcu, nekomentujte ho. Vždy orientujte svojich hráčov na ich hru. Dávajme tak deťom správny príklad a vyžadujme takéto správanie aj od ostatných dospelých, ktorí patria do realizačného tímu alebo ku klubu. S rozhodcom si prípadné odlišné názory vydiskutujeme a vysvetlíme v pokoji po stretnutí.
2. Tréneri mimo súťaží UTM a Grassrots, sa pred stretnutím dohodnú, koľko hráčov bude mať družstvo na zápas k dispozícii, podľa toho je potom možné navýšiť počet „malých ihrísk“, „zmenšených ihrísk“ a eventuálne pripraviť timových rozhodcov. Cieľom je, aby hrali pokiaľ možno všetci hráči bez striedania. Je vhodné urobiť možné dohody už deň pred zápasom (koľko hráčov – toľko ihrisk – toľko rozhodcov). Také kroky síce sťažujú prácu trénera, ale hráčom dávajú veľkú možnosť futbalovo zrieť. Neberme im túto možnosť kvôli vlastnej pohodlnosti.
3. Pri presúvaní hráčov medzi „malými ihriskami“ je potrebné dbať na to, aby neboli preťažovaní najlepší hráči. Pre ich herný rast je vhodné, aby hrali primerane také zápasy, v ktorých priebežne víťazia, tak aj také, v ktorých prehrávajú. Čo je primerane, vždy závisí na kvalitnom úsudku trénerov. Otázkou hernej vyťaženia je vhodné zdôvodňovať hráčom aj rodičom tak, aby vedeli, za akých podmienok je hráč nasadzovaný do hry viac a kedy menej.
4. Spolupráca s rodičmi na takýchto psycho-sociálnych otázkach je najmä v pravidelnom informovaní rodičov, čím sa dá aj predchádzať prípadným nedorozumeniam, nepochopeniam, alebo vyhrotenejším výmenám názorov, ktorými trpia predovšetkým mladí futbalisti. Nevyhýbajme sa ani nepríjemným schôdzkam a riešme prípadné nezhody skôr, než sa vyhrotia na úkor detí.
5. Tréneri by si mali viesť priebežné zápisky o striedaniach, aby vedeli kedy a kde, ktorý hráč v priebehu zápasu či roku už hral. To by malo viesť k väčšiemu prehľadu a ľahšiemu a spravodlivejšiemu prístupu k hráčom (Je možné na to využiť aj ďalšie osoby – vedúci, šofér,...). V tejto súvislosti je vhodné dať možnosť rodičom, či iným dobrovoľníkom viesť evidenciu a spolupracovať v celom tréningovom procese s trénerom,

čo znamená stanoviť systém spolupráce a právomocí, ktoré sa samozrejme s narastajúcimi skúsenosťami takýchto pomocníkov môžu meniť.

6. V priebehu zápasu je vhodné robiť najmä pozitívne hodnotenia výkonu aj konkrétnych situácií a dodávať tak hráčom sebadôveru do ďalšej hry. Ak sa hráči zreteľne nesnažia, pýtajme sa ich najskôr, čo sa deje a až potom používajme kritické výroky – slová. Pri kritike nepodarených herných prejavov z hľadiska techniky či taktiky, majme na pamäti, že nechceme hráčov podráždať, ale pozitívne ovplyvniť. Hodnotenie zápasu ako celku už môžeme ponechať na neskoršiu dobu po zápase (deň, dva) vrátane praktických riešení na tréningu. Dôležitou súčasťou hodnotenia je aj motivácia do budúcnosti a to najmä vtedy, keď sa nedarilo. Prípadných „požičaných“ hráčov hodnotíme vždy s ohľadom na nové podmienky, v ktorých bol / boli, a pokiaľ sa sám prihlásil ku hre za súpera, oceňme jeho odvahu.

7. Rozostavenie a súvisiace pedagogické odporúčania:

- Na úvod treba povedať, že v tejto kategórii ešte stále ide viac o individuálne technicko-taktické schopnosti, na ktoré sa zameriavame viac, než na akési mechanizmy hry družstva vychádzajúce z rozostavenia.
 - U všetkých hráčoch podporujeme neschematické pojetie útočnej hry, spočívajúce v premenlivom priebehu a prečíslení hráčov naprieč jednotlivými radmi a u hráčov preferujeme hernú odvahu – keď máme loptu, a hernú disciplínu – keď ju chceme získať. Prečisľujúcim hráčom môže byť jednak hráč na krajnej vertikále, ale aj stredový hráč. U hráčov na krajných vertikálach takto podporujeme poňatie tzv. „celočiarového“ hráča. (obranca útočí, z každej jeho akcie je šanca dať gól)
 - V obrannej fáze môžeme uprednostniť buď snahu okamžite po strate získať loptu späť, alebo vrátiť sa späť do „svojich“ priestorov, podľa toho ako sa vyvíja situácia. *Čo môžem urobiť, aby som získal loptu späť?* Táto schopnosť prepínať myslenie má byť tiež obsahom tréningových cvičení a hier.
 - Mottom prechodu medzi útokom a obranou nech je: *Keď máme loptu, útočíme na bránku, keď ju nemáme, útočíme na loptu.*
- Z hľadiska učenia sa spolupráci a pohybu po ihrisku je pre túto vekovú kategóriu vhodné jednotlivé rozostavenia striedať a tiež striedať hráčov na rôznych postoch. Budujeme takto neskoršiu hráčsku univerzálnosť a schopnosť orientovať sa v rôznych herných priestoroch. Hlavne hráčov stredovej rady (záložníkov) učíme orientácii na všetky strany a pripravujeme ich tak na post tvorca hry.

a. Typy rozostavenia (systémy hry)

tréneri majú možnosť voliť z viacej variantov, ale odporúčame hrať vždy v troch „radách“. Vhodné varianty sú tieto: 3:3:1, 3:2:2, 2:3:2, 2:2:3

- tzv. „Španielsky“ variant 3:3:1, je vedený myšlienkou prípravy hráčov na rozostavenie 4:4:2 vo „veľkom“ futbale. (Pridanie hráča do každej rady)
- tzv. „Holandský“ variant 3:2:2, je vedený myšlienkou prípravy hráčov na rozostavenie 4:3:3 vo „veľkom“ futbale. (Pridanie hráča do každej rady)

- Variant 2:3:2 pripravuje situáciu pre tzv. „celočiarových“ hráčov, ktorí zo stredovej rady prebiehajú pozdĺž postranných čiar do obrany i do útoku.
- Variant 2:2:3 dáva hráčom viac možností hrať v útočnej línii a orientuje tak výchovu jednotlivcov čo najviac k útočnej fáze. Neznamená to však, že 3 hráči útočia a 4 hráči bránia.

Ak by sme chceli aj ďalej riešiť nejaké taktické zámery pre vekovú kategóriu, vyberajme zo zmienených variantov alebo iných variantov, vždy však s myšlienkou, že aj na obranných pozíciách musíme učiť hrať tvorivo s loptou, ale aj v priestore bez lopty. To sú základy individuálneho taktického konania.

b. Posuny v rozostaveniach na jednotlivé posty

Pre hráčsku univerzálnosť a schopnosť orientovať sa v rôznych herných priestoroch by mal tréner aj v tejto vekovej kategórii využívať striedanie hráčov na rôznych hráčskych postoch. Striedanie hráčov na rôznych postoch počas hry (na tréningu i v zápase) už nemusí byť tak často ako v prípravkách a tréner zvažuje predovšetkým predpoklady a schopnosti hráčov zvládnuť úlohy na rôznych postoch. Tu už môžeme hovoriť o začiatku špecializácie na určité posty a túto pozíciu mierne uprednostňovať. Aj hráč, ktorý hrá väčšinou v útoku a darí sa mu tam, by mal občas hrať aj v stredovej formácii a v obrane. S hráčmi aj s rodičmi je potrebné dôvody hry na iných postoch diskutovať a vysvetľovať im význam všestrannosti.

Vzhľadom k prevažujúcemu hraniu pravou nohou (praváctvo), je síce možné využívať „ľavákov“ na ľavej strane, ale hra na opačnej strane ihriska môže zas podporiť univerzálnosť.

Posuny hráčov na postoch (pozíciách) je občas možné skúsiť aj v priebehu jedného zápasu a sledovať schopnosť hráča preorientovať sa. Nie je to však model, ktorý by mal byť využívaný veľmi často. Tréneri musia dbať na orientáciu hráčov v hernom priestore, z ktorého má hráč vychádzať (východzie postavenie), ale nezakazujú hráčom ho opúšťať či už s loptou, alebo bez nej. Snahu o prečíslovanie naopak podporujeme.

8. Prehľad trénera o oboch družstvách na „malých ihriskách“

Pri hre na dvoch „malých ihriskách“ odporúčame, aby sa pozornosť trénerov rovnomerne rozložila na obe družstvá. Ak je prítomný asistent, mali by počas zápasu rotovať tak, aby hlavný tréner videl všetkých hráčov v zápase. S druhým trénerom potom svoje názory a zistenia prediskutujú a až po vzájomnej dohode vykonajú hodnotenie hráčov.

9. Vysvetľovanie herných situácií hráčom – koučing

- a. Tréner svojim správaním ovplyvňuje hráčov aj rodičov. Pozor na to, že nehrajúci hráči vnímajú gestikulácie trénera za čiarou podobne, ako slovný prejav a nie je preto vhodné ani slovne dávať najavo nespokojnosť v štýle „čo to zase vyvádzaš!?!“, ale ani mávať afektovane rukami ...atď. Emočná pamäť detí je rovnako výkonná ako iné druhy pamäti.

b. U mladších žiakov by sme sa mali snažiť, aby hráč prišiel na svoju chybu sám a sám aj našiel lepšie riešenie. To nám dáva väčšiu šancu, že hráč porozumie hre, pochopí chyby, ktoré robí a aj to, čo v priebehu hry urobil dobre. Tréner môže dobrým koučingom tieto myšlienkové procesy rozvíjať, ak pomáha otázkami a našepkávaním priviesť hráča k objaveniu správneho riešenia, ale tiež brzdiť prikazovým štýlom, ktorý vedie hráča k plneniu si pokynov bez porozumenia a ku strachu z robenia chýb. Podporujeme tvorivosť a odvahu hrať.

Koučing, alebo ako poradiť hráčovi

Ak hráč urobí opakovane rovnaké chyby, je vhodné, aby ich tréner s hráčom riešil. O niečo opatrnejšie postupujeme v zápase, ak ide o ojedinelú, neopakujúcu sa chybu, pokiaľ to nie je zásadná chyba.

Postup koučingu spočíva v kladení otvorených otázok, na ktoré musí hráč vymýšľať zložitejšiu odpoveď, než áno či nie. Niektoré veci môžeme vyriešiť cez polčasovú prestávku, niektoré po zápase a iné si nechať až na neskorší tréning. Nie je vhodné zahliť hráčov mnohými pokynmi cez polčas, alebo ich bombardovať kritikou ich schopností. Niečo iného je, ak sa hráči nesnažia, čo môže byť ťažké rozoznať od toho, či sa im nedarí, alebo či majú strach, že by mohli niečo pokaziť. V tom momente kritika nepomôže a je potrebné dodávať hráčom odvahu, alebo sa spýtať, či poradiť, čo urobiť inak.

Príklad situácie:

- Hráč je na pravej strane ihriska v zákryte za obrancom a nie je mu možné prihrať.
- Tréner pri striedaní alebo cez polčas urobí krátky rozhovor, ktorý môže začať tiež pochvalou: *Pohybuješ sa veľmi prefikane za chrbtom obrancu, aby ťa nemohol vidieť, ale čo si myslíš, čo by ti pomohlo aby ti spoluhráči viac mohli prihrávať – aby si sa dostával viac do hry ???*

- Ak hráč odpovie správne, môže si tréner byť istý, že hráč chápe.
- Ak hráč nevie, čo by mal urobiť, alebo povie zlý variant, tak tréner mu buď ponúkne dobrý variant riešenia nakreslením na tabuľu, alebo ak je čas, pokračuje ďalšími otázkami typu:
 - *Kam by si mohol nabiehať pre prihrávku?*
 - *Kde sa budeš pohybovať, aby si si mohol vytvoriť priestor pre svoje nabehnutie?*
 - *Ako sa musíš uvoľniť od hráča, aby si mohol dostať prihrávku?*

Toto všetko je vhodné pre správnu predstavu dokumentovať obrázkom na tabuli a zapojovať tak sluchovú aj vizuálnu zložku vnímania.

Ak bude polčasová prestávka 15 minút, môže tréner absolvovať možno aj sedem rozhovorov po minúte a pol a len krátko prehovoriť k družstvu ako celku. Ak dáme pokyny, čo majú hráči na ihrisku robiť, potom je základom: zrozumiteľnosť, stručnosť, adresnosť a najlepšie rekapitulácia samotnými hráčmi.



Metodické odporúčania trénerom prípraviek

Ciele, alebo prečo táto forma zápasov

Cieľom je:

1. Učiť deti a mladých hráčov hrať futbal tak, že ho budú hrať v podmienkach a v prostredí, ktoré zodpovedá ich postupne sa meniacim telesným a psychickým možnostiam. Vekovým zvláštnostiam musia byť prispôbené: hracia plocha, bránky, lopta, ale aj pedagogické vedenie detí. Koučovaním rozumieme taký spôsob vedenia mladých hráčov, ktorý vždy pomáha odkrývať ich potenciál pre budúcnosť.
2. Primeraným počtom hráčov na malom ihrisku dosiahnuť čo najrozsiahlejšie zapojenie všetkých hráčov do hry so zameraním na individuálne schopnosti. Z hľadiska špecifických schopností ide o orientáciu na malom priestore, rýchlosť rozhodovania a riešenia herných situácií, vždy v spojitosti s loptovou technikou.
3. Držať svetový trend odvedenia pozornosti hráčov, trénerov, rodičov a ďalších divákov od zamerania sa na úspech a počítanie bodov k oveľa dôležitejšiemu cieľu, zamerať sa na výchovu a čo najviac vylepšiť individuálny herný výkon.
4. Celým systémom ponúknuť lepšie možnosti získať herné skúsenosti a najmä pôžitky z hry, ktoré sú motiváciou mladých hráčov k hraniu futbalu. Táto štruktúra motivácie k futbalu lepšie zodpovedá požiadavkám na úspech hráčov v dospelosti, čo znamená aj úspech slovenského futbalu v medzinárodnom porovnaní.

Najdôležitejšie zásady vedenia detí v hre

5. Futbal prípraviek nie je futbalom dospelých, hráči sú dôležitejší než výsledok a hra samotná.
6. Zamerajme svoju pozornosť v prvom rade na to, ako hráči hrajú, čo sa im darí a čo nie. Povzbudzujeme, chváľme, vysvetľujeme, opravujeme, radujeme sa, ale kontrolujeme sa a nevyliedavame si zlosť.
7. Stanovme si zásady koučovania pre seba (tréneri) a stanovme ich tiež pre rodičov, v duchu hesla: „Rodičia fandia, ale nekoučujú!“ Tieto zásady náležite vysvetľujeme a dodržiavame, lebo rodičia, tréneri, rozhodcovia, ale aj ďalší dospelí na výchove detí spolupracujú.
8. Naučme deti hrať na viacerých postoch a v rôznych rozostaveniach. Týmto ich naučíme aj základom hernej všestrannosti a rozvineme ich tvorivé herné myslenie, čo už sú základy úspechu aj vo svetovom futbale.

Základné organizačné ustanovenia

Mladšie prípravky (MP):

- Hráči – 4+1 : 4+1
- Hracia plocha „mini ihrisko“ – minimálne 20 x 30 m, maximálne 22 x 35 m
V súťažiach UTM a Grassrots paralelne na oboch štvrtkách polovici hracej plochy veľkého ihriska.
- Bránky – 2 x 3 m
- Čas – 2 x 25 min (10 min. prestávka)

Staršie prípravky (SP):

- Hráči – 5+1 : 5+1
- Hracia plocha „mini ihrisko“ – minimálne 25 x 40 m, maximálne 30 x 45 m
V súťažiach UTM a Grassrots paralelne na oboch štvrtkách polovici hracej plochy veľkého ihriska.
- Bránky – 2 x 5 m
- Čas – 2 x 25 min (10 min. prestávka)

Pravidlo I: Počet hráčov

5. Hrá 5 hráčov v poli a brankár u SP a 4 hráči a brankár u MP.
6. Podľa rozpisu súťaže sa hrá buď na jednom „mini ihrisku“, alebo paralelne na dvoch „mini ihriskách“ situovaných na oboch štvrtkách polovici hracej plochy veľkého ihriska. Naraz hrajú obe prípravky. U8 na jednej polovici a U9 na druhej polovici veľkého ihriska.
7. Počet hráčov pripravených zasiahnuť do zápasu závisí od toho, či sa hrá na jednom alebo na dvoch „malých ihriskách“ zároveň.
 - a. Do zápasu UTM a Grassrots hranom na dvoch „mini ihriskách“ súčasne musí byť pripravených nastúpiť minimálne 10 hráčov u MP a 12 hráčov u SP, rozdelených do družstiev A a B, ktoré odohrajú zápasy tak, aby každý polčas hrali proti inému družstvu súpera. Druhá polovica zápasu začína opäť za stavu 0:0. Výsledok zápasu je daný súčtom bodov a gólov. Maximálny počet hráčov jednej kategórie pre zápas je 16 hráčov u MP a 18 hráčov u SP.
 - b. V zápise o stretnutí je pre súbežné zápasy UTM a Grassrots na „mini ihriskách“ zoznam hráčov A a B družstva každého oddielu. V stretnutiach UTM a Grassrots sú pre každý polčas družstvá A a B oboch oddielov uzavreté a striedať hráčov medzi družstvami je možné podľa pravidla VII. Obe družstvá oddielu majú rovnakú sadu dresov, alebo so súhlasom rozhodcu aspoň rovnakú farebnú kombináciu dresov. Viac pravidlo XI.
 - c. Do stretnutia hranom na jednom „mini ihrisku“, musí byť pripravených minimálne 4 hráči.

Vysvetlenie:

Cieľom je, aby hrali všetci hráči čo najviac, pokiaľ je to možné. Pri hre na dvoch „mini

ihriskách“ to znamená, že napr. ak má družstvo MP 11 hráčov (2x5 +1) a družstvo SP 13 hráčov (2x6 +1), tak možno hrať s jedným striedajúcim hráčom, ktorý v prvom polčase nastúpi v družstve A a v druhom polčase v B družstve. Snahou je zaistiť všetkým hráčom dostatočný počet odohraných minút, ktoré sú dôležité pre ich individuálny rozvoj. Všetci hráči tak majú možnosť stále sa zlepšovať. Všetkým hráčom by mal klub zabezpečiť pri normálnych podmienkach cca 2/3 hracej doby strávenej v hre, pričom záleží vždy na okolnostiach ako: dochádzka, zdravotný stav, nadanie hráča, atď.

Odporúčanie trénerom:

V súťažiach UTM a Grassrots, ale aj v iných súťažiach s paralelne hrajúcimi zápasmi, je rozdelenie na družstvá A a B len v označení, ale nemalo by prinášať delenie na horší a lepší tím. Dlhodobé delenie na dva vyrovnané tímy prináša viac pozitív, než variant silnejšieho a slabšieho tímu a to tak z hľadiska psychologického, ako aj z hľadiska učenia hry.

8. Ak klesne počet hráčov družstva pod stanovený počet 5 resp. 6 na jednom či oboch „mini ihriskách“, možno v stretnutí pokračovať po dohode trénerov s menším počtom hráčov. Početné znevýhodnenie je akceptovateľné len o jedného hráča.
9. Ak klesne v priebehu zápasu v jednom družstve počet hráčov pod 4 (3+1) u MP a 5 (4+1) u SP, a nie je možné družstvo doplniť ďalším hráčom, druhé družstvo tiež zmenší počet svojich hráčov tak, aby platila podmienka maximálne o jedného hráča viac.
10. Ak klesne počet hráčov pod 4 MP resp. 5 SP, môže byť hra ukončená na tom „mini ihrisku“, kde situácia nastala, ak tréner oslabeného družstva požiada rozhodcu o ukončenie. Na vyrovnanie síl (počtu hráčov) a zachovanie štandardných podmienok je možné si so súhlasom súpera požičať jeho hráča. Požičanie hráča musí byť uvedené v zápise.
11. Ak je v priebehu zápasu vylúčený hráč, hrá družstvo bez vylúčeného hráča v oslabení 5 min. Vylúčený sa nesmie opäť zapojiť do hry ani na druhom ihrisku. Pri každom ďalšom vylúčení v už prebiehajúcej dobe oslabenia, sa táto doba predlžuje vždy o ďalšie 2 min. od začiatku oslabenia, ale vždy ide o oslabenie najviac o jedného hráča. V prípade, že nemá oslabené družstvo dostatok hráčov do hry po viacnásobnom vylúčení a klesne tak počet hráčov na jednom „mini ihrisku“ pod 4 u MP resp. 5 u SP, tak rozhodca zápas ukončí. Hráč bude vylúčený z ihriska bez ukázania červenej karty.

Vysvetlenie:

Trestané je síce aj družstvo za chybu jednotlivcov, ale významný je v tomto momente výchovný dopad informácie, že každý hráč má veľký význam pre tím svojim výkonom aj svojim chovaním.

Odporúčanie trénerom:

Vylúčenému hráčovi a priestupku treba venovať pozornosť nielen osobným dohovorom v zápase, ale po zápase aj pred kolektívom, lebo ide predovšetkým o výchovu. V ideálnom prípade, pokiaľ si hráč uvedomí svoje konanie ako chybu, mal by sa ospravedlniť spoluhráčom za oslabenie družstva.

12. Družstvo, ktoré nehra v súťažiach UTM a Grassrots, hrajúce iba na jednom „mini ihrisku“, ktorému chýba na začiatku stretnutia najviac jeden hráč do stanoveného počtu 5 hráčov MP resp. 6 hráčov SP, môže výnimočne stretnutie hrať. Stále platí podmienka o jedného hráča na viac.

Vysvetlenie:

Pravidlo umožňuje ľahšie dodržať rozpis súťaže aj vo výnimočných prípadoch, najmä pre početne slabšie oddiely a aj vzhľadom na zvýšenú chorobnosť detí. Aj pre iné prípady je tu myslené hlavne na to, aby hráči hrali a nebol zrušený zápas všetkým deťom pre zranenie či nedisciplinovanosť jedného hráča.

Odporúčanie trénerom:

Požičanie hráča je potrebné dopredu a priebežne vysvetľovať hráčom a rodičom. Odporúčaním v tomto prípade je zapožičiavať hráčov rovnomerne a mať možné „zapožičanie“ dopredu pripravené. To znamená nemať vyhradeného jedného stáleho hráča na zapožičiavanie. Aj tým momentálne lepším hráčom sa hodí skúsenosť zmeny v jednom z mnohých stretnutí (nominácie do výberov). Zapožičaný hráč a družstvo by si mali navzájom poďakovať a pokiaľ je to možné, tak je vhodné, aby tréner zapožičaného hráča pochválil. Nakoniec, hráč tak umožnil väčšiu hernú dobu nielen sebe, ale aj svojim spoluhráčom. Krátke a pokiaľ možno pozitívne hodnotenie by sa malo uskutočniť bezprostredne po zápase, „zapožičaní“ hráči ho absolvujú už so svojim družstvom.

Družstvám mimo súťaží UTM a Grassrots, ktoré majú dostatok hráčov a hrajú na jednom ihrisku, je dovolené a odporúčané dohodoriť sa s družstvom súpera na možnosti hrať na dvoch alebo troch „mini ihriskách“. Na jednom U9, na druhom U8 a na treťom zmiešané družstvá U9, U8, po dohode trénerov. Výsledok zmiešaného družstva nie je započítaný do oficiálnych výsledkov stretnutia.

Vysvetlenie:

Výhodou zmiešaných družstiev je to, že hrajú všetci hráči a nesedia na lavičke. Veľkosť „mini ihriska“ určia tréneri podľa toho, či je v družstvách viac hráčov z U8 alebo z U9.

Odporúčanie trénerom:

V prípade, že má družstvo MP 9 hráčov, resp. družstvo SP 11 hráčov aj s brankárom, je z hľadiska výkonnostného rastu lepšie hrať na dvoch ihriskách u MP 4+1 a 3+1, u SP 5+1 a 4+1 než len nechať hráčov sedieť na lavičke a potom ich striedať. Ak sa hrá zápas na dvoch „mini ihriskách“ po dohovore trénerov aj mimo štandardne nastavenej súťaže, je dôležité predstaviť túto skutočnosť hráčom tak, že obe ihriská sú rovnako významné. Motivácia hráčov by mala smerovať najmä k ich vlastnému výkonu, bez ohľadu na to, na ktorom ihrisku momentálne hrajú, či aký je výsledok.

V súťažiach, ktoré majú delenie pre každý ročník narodenia, môže hráč z kategórie U8 odohrať celý zápas za kategóriu U9 a v ten istý deň len polčas za kategóriu U8. Tento posun je povolený najviac dvom mladším hráčom. Z kategórie U9 do kategórie U8, mimo súťaží UTM a Grassrots, smie hrať len jeden starší hráč, ktorý však nehral vo svojom ročníku viac než polovicu zápasu. Oba tieto presuny hráčov medzi kategóriami musia byť pred zápasom oznámené rozhodcovi.

Pravidlo II: Hracia plocha

9. Zápasy sa majú hrať na prírodných, alebo umelých povrchoch (v súlade s ustanovením príslušnej súťaže).

Hracia plocha „mini ihriska“ pre MP má rozmery 20 x 32 m, pre SP má rozmery 25 x 40 m. Hrá sa na polovici futbalového ihriska, rozdeleného na dve mini ihriská 20 x 30 m. Vyznačenie ihriska sa robí pomocou nízkych klobúčikov, farebne odlišených v miestach, ktoré vyznačujú pokutové územie a polovicu ihriska. Pokutové územie je vyznačené myslenou čiarou vo vzdialenosti 5,5 m od bránkovej čiary, cez celú šírku mini ihriska. Značka pokutového kopu pre MP je vo vzdialenosti 5,5 m od bránkovej čiary. Značka pokutového kopu pre SP je vyznačená 7 metrov pred brámkou.

1. „Mini ihriská“ sú v rohoch veľkého ihriska. Ohraničené sú postrannými a bránkovými čiarami veľkého ihriska, čiarami inej farby, alebo nízkymi klobúčikmi.
2. Ak označíme „mini ihrisko“ pomocou nízkych klobúčikov, tieto rozmiestnime s rozstupom 4 m, aby hráčom dostatočne ukazovali hranice. Myslená poliacca čiara je vyznačená priamo na postranných čiarach farebne odlišenými klobúčikmi, alebo zástavkami vo vzdialenosti 0,75 – 1 m od postrannej čiary.
3. Pokutové územia (PÚ) sú vyznačené cez celú šírku „mini ihriska“ a na postranných čiarach farebne odlišenými klobúčikmi, alebo zástavkami vo vzdialenosti 0,75 – 1 m od postrannej čiary „malého ihriska“. Vzdialenosť čiary PÚ od bránkovej čiary je štandardne 5 – 6 m. Na vyznačenie možno využiť predĺženú čiaru bránkoveho územia veľkého ihriska, pokiaľ spĺňa rozpätie 6 m od bránkovej čiary „mini ihriska“.

Vysvetlenie:

Vyznačenie postranných čiar aj PÚ je možné urobiť aj pomocou materiálov, ktoré možno po zápase odstrániť, alebo po krátkom čase sami zmiznú – (lepenka, PVC, vápno, sypký materiál inej farby, ...). Významné je, aby zostatky po čiarach malého ihriska nemýlili hráčov veľkého futbalu. Zástavka je najmenej 1,50 m vysoká a tyč hore zaoblená, na ktorej je pripevnená zástavka, poprípade len samotná tyč.

Posunuté klobúčiky sú priebežne opravované určenými osobami, okrem hráčov.

Odporúčanie trénerom:

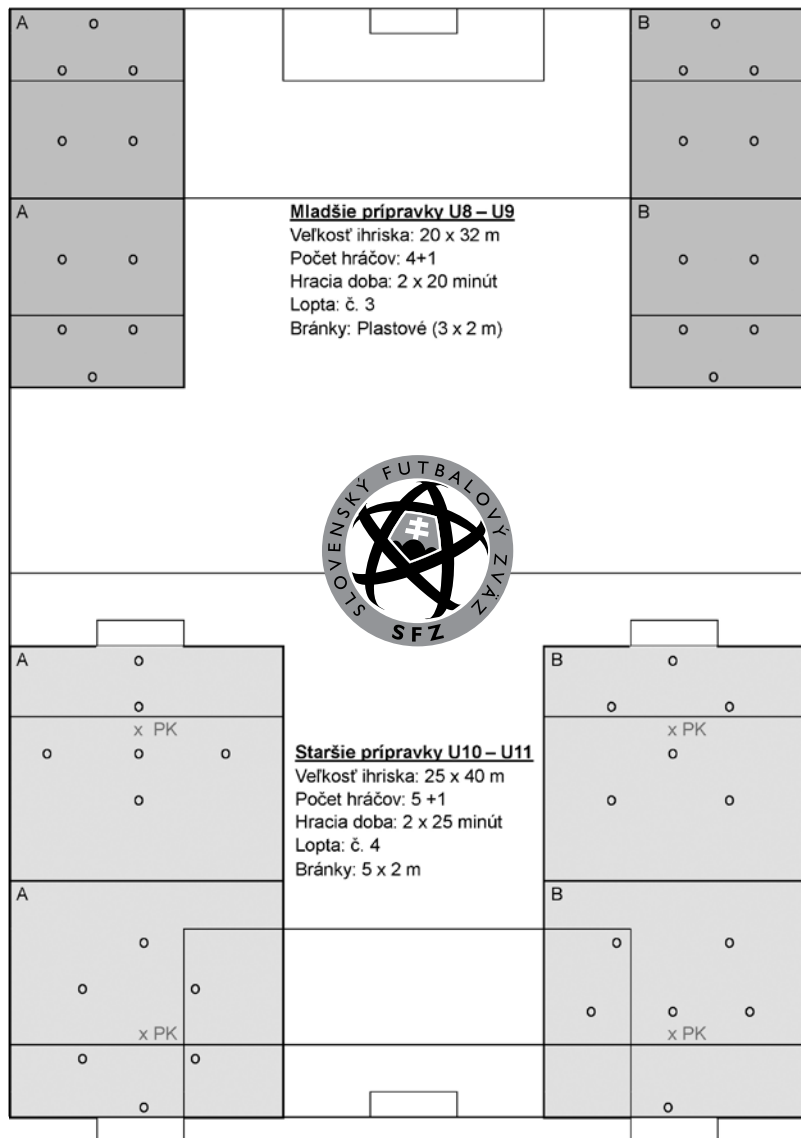
Opravovanie posunutých klobúčikov robia členovia realizačných tímov oboch súperov, rozhodcovia, určení pomocníci z radov rodičov a pod. Vzhľadom k mysleným čiaram je potrebné, aby rozhodcovia aj tréneri pristupovali k rôznym obmedzeniam vyplývajúcich z pravidiel (napr. aut, roh, ...) s citom.

4. Územie rohového kopu je vyznačené priesečníkom bránkovej a postrannej čiary „mini ihriska“.
5. Ak sa hrá paralelne na dvoch „malých ihriskách“, potom stredná neutrálna zóna medzi „malými ihriskami“ je 3 – 5 m.
6. Technická zóna, zóna pre striedanie hráčov a hráčske lavičky.

- c) Hráčske lavičky sú za bránkovými čiarami „mini ihrísk“, vždy za bránkou vlastného tímu. Technická zóna je za bránkovou čiarou „mini ihriska“.

Vysvetlenie:

Aby mohli tréneri sledovať zápasy na oboch „mini ihriskách“, je výhodné mať striedačku aj technickú zónu za bránkami svojich družstiev. Ešte výhodnejšie je to vtedy, ak je pri družstve prítomný iba jeden tréner, ktorý chce sledovať hráčov v oboch stretnutiach.



Pravidlo III: Veľkosť bránok

Staršie prípravky – SP

4. Bránky majú rozmery 5 x 2 m a sú umiestnené uprostred bránkových čiar. Bránky majú siete a musia byť zaistené proti pádu. Na bránkach nesmú byť ostré výčnelky a hrany, o ktoré by sa bolo možné zraniť, za čo zodpovedá hlavný usporiadateľ. Bránky sú bielej alebo striebornej farby.
5. Ak sú na stretnutie použité bránky z projektu „bezpečná bránka“, je možnosť na nich použiť reklamu podľa špecifikácie v zmienenom projekte. Nepripustná je reklama na cigarety, alkohol, hazardné hry, tipovacie spoločnosti a erotiku.

Vysvetlenie:

Rozmery 5 x 2 m približne korelujú – zachovávajú pomery bránka – hráč v dospelosti. To je dôležité pre hráčsky rozvoj v týchto kategóriách.

Bránky z projektu „bezpečná bránka“ sú z kompozitného materiálu a len ťažko ich je možné prevrátiť, takže ich nie je potrebné kotviť. Projekt „bezpečná bránka“ podporuje bezpečnosť na ihriskách mládežníckeho futbalu a je predpoklad, že bránky budú klubom darované.

Mladšie prípravky – MP

6. Bránky majú rozmery 3 x 2 m, prípadne 2,8 x 1,8 m (hádzanárske bránky) a sú umiestnené uprostred bránkových čiar. Bránky majú siete a musia byť zaistené proti pádu. Na bránkach nesmú byť ostré výčnelky a hrany, o ktoré by sa bolo možné zraniť, za čo zodpovedá hlavný usporiadateľ. Bránky sú bielej alebo striebornej farby.
7. Ak sú na stretnutie použité bránky z projektu „bezpečná bránka“, je možnosť na nich použiť reklamu podľa špecifikácie v zmienenom projekte. Nepripustná je reklama na cigarety, alkohol, hazardné hry, tipovacie spoločnosti a erotiku.

Vysvetlenie:

Rozmery 3 x 2 m približne korelujú – zachovávajú pomery bránka – hráč v dospelosti. To je dôležité pre hráčsky rozvoj v týchto kategóriách. Možné využitie bránok 2 x 5 m na jednom z „malých ihrísk“ prichádza do úvahy najmä v prípade rastovo akcelerovaných brankárov. Ak jeden z trénerov nebude súhlasiť, tak sa stretnutie bude hrať na bránky 2 x 3 m aj na druhom „malom ihrisku“, potom by sa už nemalo zbytočne diskutovať a tlačiť na zmenu rozhodnutia.

Bránky z projektu „bezpečná bránka“ sú z kompozitného materiálu a len ťažko ich je možné prevrátiť, takže ich nie je potrebné kotviť. Projekt „bezpečná bránka“ podporuje bezpečnosť na ihriskách mládežníckeho futbalu a je predpoklad, že bránky budú klubom darované.

Pravidlo IV: Hrací čas

Hrací čas jedného stretnutia SP aj MP je 2 x 25 minút, polčasová prestávka v trvaní 10 minút.

Ak sú k dispozícii aspoň dvaja hráči na striedanie u obidvoch súperov je možné hrací čas navýšiť o 3 min. na každý polčas. Na navýšení hracieho času sa musia tréneri dohodnúť pred začiatkom stretnutia. Ak sa tréneri dohodnú, že ani jedno družstvo nebude odchádzať na prestávku do šatní, tak je možná aj dohoda na kratšom trvaní prestávky, minimálne však 10 min.

Vysvetlenie:

Pre kluby, ktoré majú dostatočný počet hráčov a hrajú iba na jednom „malom ihrisku“, je významným a odporúčaným variantom pre využitie väčšieho počtu hráčov, navýšenie hracieho času na 2 x 28 min resp. 2 x 23 min. Predpokladom je nielen dostatočný počet hráčov na striedanie do poľa – najmenej 2, ale najmä ich využitie v približne $\frac{2}{3}$ hracieho času. Ďalšou možnosťou pri dostatočnom počte hráčov je zachovať dobu hry, ale hrať paralelne na druhom „zmenšenom ihrisku“, teda menších rozmerov a s menším počtom hráčov. (viď. pravidlo I. bod 7.) Na tejto variante odporúčame sa dohodovať.

Pravidlo V: Lopta

V kategóriách U10, U11 sa hrá s loptou veľkosti 4. (hmotnosť 290 – 390 g, obvod 63 – 66 cm)

V kategóriách U8, U9 sa hrá s loptou veľkosti 3. (hmotnosť 250 – 310 g, obvod 57 – 62 cm)

Vysvetlenie:

Ide o to, aby hráči mali možnosť loptu ovládať použitím jemnejších štruktúr riadenia pohybu (koordinácia) a nie sa ju snažiť len silno odkopnúť, čo pre rozvoj technických zručností s loptou nie je vhodné. V tomto prípade je aspoň pre fyzicky menej vyspelých hráčov na tréning aj zápas vhodnejšia lopta č. 4 – odľahčená (hmotnosť 290 – 330 g) a toto odporúčanie platí najmä pre kategóriu U10.

Pravidlo VI.: Pozdrav pred a po zápase

Pred zápasom a aj po skončení sa hráči pozdravia hokejovým spôsobom (ruky si podajú, alebo si tľapnú dlaniami všetci hráči).

Odporúčanie:

Najlepším príkladom pre hráčov je, ak sa pred zápasom pozdravia navzájom všetci členovia oboch realizačných tímov aj s rozhodcami stiskom ruky.

Pravidlo VII: Striedanie hráčov

6. Striedanie je opakované a robí sa len v prerušenej hre. Hráč, ktorý bol vystriedaný, sa môže v tom istom zápase znovu vrátiť na hraciu plochu a zapojiť sa do hry. Striedanie sa týka všetkých hráčov uvedených v zápise o stretnutí. Striedanie hráčov musí byť oznámené rozhodcovi pri prerušení hry a vykoná sa čo najrýchlejšie, aby

nedochádzalo k mrhaniu s hracím časom. Hráči, ktorí nastupujú na hraciu plochu, musia byť pripravení pri lavičke náhradníkov v priestore technickej zóny. Hráči, ktorí z hracej plochy odchádzajú, ju môžu opustiť iba v technickej zóne, výnimkou je zranenie hráča. Nie je obmedzený celkový počet striedaní, ani počet striedaní jedného hráča. Vymenený hráč sa môže zapojiť do hry kedykoľvek vyššie uvedeným spôsobom. Za správne vykonanie výmeny hráčov a ich správny počet na hracej ploche je zodpovedný vedúci družstva a tréner. Ak rozhodca zistí vyšší počet hráčov z jedného družstva na hracej ploche, hru preruší (pokiaľ neuplatní výhodu v hre) a hráča, ktorý prišiel ako posledný, vykáže z hracej plochy. Hru naviaže NVK v mieste, kde bola lopta v okamihu prerušenia hry.

7. V súťažiach UTM a Grassrots je striedaním možné presunúť hráča na paralelné „mini ihrisko“ po prvom polčase stretnutia, alebo v prípade zranenia, či vylúčenia hráča, ktoré by spôsobilo nevyrovnanosť počtu hráčov v hre. Takéto doplnenie počtu hráčov je možné len so súhlasom rozhodcu toho ihriska, kam hráč prechádza.
8. V prípade hry na dvoch „mini ihriskách“ nemusí brankár hrať druhý polčas s družstvom, s ktorým stretnutie začal. V prípade jedného či troch brankárov jedného družstva, je možné ich striedať presunom medzi „mini ihriskami“ aj v priebehu hry.
9. Ak sa hrá štandardne súťaž (aj okrem UTM a Grassrots) na dvoch „mini ihriskách“, tak platia pravidlá o striedaní hráčov rovnako, ako pre súťaže UTM a Grassrots. (bod 2 a pravidlo I. bod 3. c.)
10. Do stretnutia mimo súťaží UTM a Grassrots, hranom súbežne na dvoch „mini ihriskách“, je v zápise o zápase spoločný zoznam hráčov a opakovane striedať hráčov medzi družstvami A a B je možné voľne podľa bodu 1.

Odporúčania trénerom:

5. Snahou trénerov musí byť zaistiť všetkým hráčom dostatočnú dobu v hre pre ich individuálny rozvoj. Ďalej viď. pravidlo I. bod 3., alebo pravidlo IV.
6. Vhodné je striedať v zhruba dopredu určenom čase alebo v čase, kedy sa hráč málo zapojuje do hry. Pre dostatočné vniknutie hráčov do hry je dobré nechať hráčov hrať minimálne desaťminútové úseky. Ak budeme striedať hráčov po krátkych časových úsekoch, obmedzujeme tak fyzickú, ako aj duševnú účasť hráčov v hre a trénujeme iné psycho-fyziologické mechanizmy.
7. Nestriedajme hráča, ktorý práve urobil chybu !!! Striedanie u mládeže nie je trestom za chybu. Robiť chyby je prirodzené a hráči hlavne v tomto veku sa chybami učia. Pri opakujúcich sa chybách je treba dať pozor na fixovanie chýb ako bežný prejav procesu učenia. Pri striedaní hráčov na iný post je dobrá krátka motivácia na nové úlohy.
8. Brankári by aj v tejto kategórii mali byť nasadzovaní do hry v poli a to najmä v prípade, že je viac brankárov než bránok. Dôvodom takého striedania je všestranný hráčsky rozvoj. Hráči v bránke môžu chytať s rukavicami, ale aj bez nich. Dôvodom na chytanie bez rukavíc je získanie väčšieho citu na loptu a získavanie odolnosti proti úderu lopty. Dôvodom na chytanie s rukavicami je otupenie strachu z bolestivého zásahu do rúk a približovanie sa vzorom z dospelého futbalu. O tom, čo je lepšie, by sa mal rozhodnúť brankár.

Pravidlo VIII: Zakázaná hra

Platí znenie pravidla 12 Pravidiel futbalu s týmito odchýlkami:

Hra brankára:

2. Ak je lopta mimo hry, brankár dáva loptu do hry z priestoru pokutového územia a to buď vyhodnotením, alebo výkopom z ruky, ale len na vlastnú polovicu ihriska.
3. Brankár musí po akomkoľvek chytení lopty dať loptu do 6 sekúnd na zem, alebo rozohrať. Ak by podľa rozhodcu brankár loptu nepoložil na zem, alebo nerozohral včas, nasleduje NVK z miesta priestupku.

Odporúčanie rozhodcom:

Rozhodca má pristupovať k časovému limitu s toleranciou. Odobrať loptu a nariadiť NVK je vhodné, ak brankár očividne, či opakovane váha s rozohrávkou (zjavne zdržuje).

Odporúčanie trénerom:

Tréneri by mali hráčov učiť rozohrať čo najrýchlejšie a nečakať do šiestej sekundy, rovnako tak je potrebné učiť pohyb hráčov v poli, aby sa uvoľňovali od súpera a umožnili brankárovi rozohranie lopty.

Osobný trest

Ak odohrá brankár loptu zo svojho pokutového územia do pol'a nohou, musí ním rozohraná lopta dopadnúť na vlastnú polovicu „mini ihriska“, alebo sa lopty musí dotknúť na vlastnej polovici iný hráč skôr, než lopta prejde cez poliacu čiaru. Táto podmienka platí aj pre ostatných hráčov vo vlastnom pokutovom území, ak bola lopta predtým von z hry (pri zahrávaní štandardnej situácie). Porušenie tohto pravidla sa trestá PVK z mysleného miesta, kde lopta prešla stredovou čiaru. Rozhodca môže uplatniť pravidlo o ponechaní výhody v hre pre súpera. V rozohraní lopty rukou brankár nie je obmedzený.

Ak sa dotkne brankár lopty rukou znovu po tom, čo ju z ruky pustil bez toho, aby sa medzi tým niekto iný lopty dotkol, je družstvo potrestané NVK z miesta priestupku.

Hráčom prípraviek sa osobné tresty neudeľujú. Pri nešportovom chovaní, či hrubom – nečistom zákroku, môže rozhodca hráča dočasne vylúčiť na 5 minút a na jeho miesto môže nastúpiť ďalší hráč.

Pravidlo IX: Štandardné situácie

1. Vhadzovanie – zahrávanie lopty do hry spoza arovej čiary (autové vhadzovanie) sa robí prihrávkou nohou, alebo hodením rukami (pri rozohrávke lopta musí byť v kl'ude). Rozohrávajúci hráč nesmie riešiť situáciu strelou na bránku. Najbližší hráč súpera musí byť minimálne 3 m od rozohrávajúceho hráča. Na čiarach vyznačených malými klobúčikmi je rozhodnutie o lopte v aute rozhodcom robené pokiaľ možno presne, ale ak to nie je presvedčivé, nechá rozhodca pokračovať v hre.
2. Rozohratie hry a žreb. Platí znenie pravidla 8 Pravidiel futbalu s týmito odchýlkami: Žrebovanie voľby strany platí pre obe paralelné „mini ihriská“. Žrebuje sa len na jednom „mini ihrisku“. Pri výkope (rozohratí hry) musia byť hráči súpera od lopty 3 m.

3. Pri zahrávaní voľných a rohových kopov musia byť hráči súpera najmenej 3 m od miesta zahrávania. Pravidlo by nemalo veľmi preferovať význam tejto štandardnej situácie. Ide o to, aby rohy nemuseli zahrávať len akcelerovaní hráči, ale skôr hráči s dobrou kopacou technikou.

Vysvetlenie:

Táto benevolencia prispieva k plynulosti hry a nadväzuje na pravidlá prípravkových kategórií. Presne rozhodnúť nepresné vyznačenie ihriska je samé o sebe ťažké a ak majú hráči snahu zachytiť loptu a hrať, tak toto tú snahu podporuje.

Odporúčanie trénerom:

Tréneri majú vychovávať svojich hráčov tak, aby sa snažili hrať, pokiaľ majú šancu zachytiť loptu na ihrisku, ale ak si myslia, že lopta je v aute mimo hry, prerušia svoju hru a priznajú loptu súperovi. Ciele výchovy k hodnotám musia prevažovať smerovanie výchovy k úspechu.

Odporúčanie rozhodcom:

Ak chce rozhodca hráča brániaceho rozohrať vhadzovanie posunúť ďalej, je vhodné povedať počet krokov dozadu. 2 m = 4 kroky.

Pravidlo X: Postavenie mimo hru – ofsajd

V súťaži prípraviek neplatí pravidlo o postavení mimo hru.

Vysvetlenie:

Vzhľadom na to, že mini ihriská pre prípravky sú malých rozmerov, zápas hrá malý počet hráčov a takmer všetci hráči sú v ťažisku hry, nie je vôbec potrebné pravidlo o postavení mimo hru. Ďalším argumentom na jeho zrušenie je to, že chceme zvyšovať individuálnu hernú stránku hráčov, ale aj kolektívnu – nabíehanie do voľných priestorov, ponúkajú sa do hry, rozvíjajú futbalové myslenie mladých hráčov.

Pravidlo XI: Výstroj hráčov

Platí znenie pravidla 7 Pravidiel futbalu, ale nie je dovolené hrať s kopačkami s vymeniteľnými štuplami.

Oba tímy oddielu majú jednu sadu dresov, alebo zo súhlasom rozhodcu aspoň rovnakú farebnú kombináciu dresov. Číslo dresov A a B družstiev toho istého oddielu môžu byť rovnaké, ale hráči s rovnakým číslom nesmú hrať na tom istom „mini ihrisku“ v tej istej časti hry (polčase).

Odporúčanie a vysvetlenie:

V prípade, že je potrebné presunúť na druhé „mini ihrisko“ hráča s rovnakým číslom, aké už má iný práve hrajúci hráč, je možné riešiť dopredu tak, že súprava dresov bude obsahovať jeden či viac dresov, ktoré budú mať číslo odlišné od čísel dresov oboch družstiev. V prípade ich použitia budú také čísla dodatočne – po zápase, zapísané do zápisu o stretnutí. Číslo dresu môže byť improvizovane vyrobené tak, že sa dolepí páskou číslica 1 a vznikne tak napr. z čísla 10 číslo 101.

Pravidlo XII: Rozhodcovia

Platí ustanovení pravidla 5 Pravidiel futbalu s týmito odchýlkami:

Stretnutie na „mini ihrisku“ vedie rozhodca bez asistentov. V prípade hry na dvoch „malých ihriskách“, má každé „mini ihrisko“ jedného rozhodcu.

Rozhodca nie je delegovaný zväzom a zavádza sa povinnosť pre každý klub, mať pre každé družstvo vlastného tímového rozhodcu (pískanie na základe dohovoru – na jednom ihrisku domáci rozhodca, na druhom ihrisku rozhodca hosťujúceho oddielu).

Odporúčanie rozhodcom:

Pozícia rozhodcu v kategórii žiakov má aj výchovný charakter, preto by mal dbať na princípy chovania fair-play a spoločne s oboma trénermi a členmi realizačných tímov. Ak nie je možné sa s trénermi dohodoriť v krízových situáciách, potom sa rozhodca musí snažiť upokojiť vzniknutú situáciu. Na toto môžu rozhodcovia na paralelných ihriskách využiť aj vzájomnú poradu a prerušiť hru na oboch ihriskách.

Odporúčanie trénerom:

Výchovný význam zápasu pre mladých hráčov, učenie sa k rešpektu, k autorite rozhodcu a prijímanie jeho výrokov bez výhrad. To je zároveň spôsob, ako sa hráči učia sústreďovať na hru a vlastný výkon.

Pravidlo XIII: Zápis (zoznam hráčov, dátum stretnutia, miesto, podpis trénera a kapitána) o zápase

Zápis o zápase sa vypracováva spoločne pre oba zápasy starších prípraviek, tzn. zápis = oba paralelné zápasy starších prípraviek a posielajú sa na príslušný regionálny zväz. Výsledky zápasov sa hlásiť ani posielajú nemusia.

Pravidlo XIV: Nevhodné správanie funkcionárov a divákov

1. Diváci majú zákaz vstupu na ihriská a zostávajú v priestoroch vyhradených pre divákov. V prípade nevhodného správania divákov či členov realizačných tímov, nasledujú tri kroky konania rozhodcu smerom k aktérom nevhodného správania:

- a. Vyzve aktérov k utišeniu, uzmierneniu.
- b. Vykáže aktérov z priestorov určených pre divákov pri „mini ihrisku“. V prípade, že je priestor pre divákov bezprostredne pri čiare „mini ihriska“, vykáže aktérov do vzdialených priestorov a požiada usporiadateľov o vykonanie jeho požiadavky.

Vysvetlenie:

Vzdialené priestory sú také, odkiaľ nie je možné ovplyvňovať dianie na ihrisku fyzickou prítomnosťou či krikom.

- c. Ukončí stretnutie 0:3 v neprospech tímu, ktorého fanúšikovia či funkcionári sa očividne nevhodne správali a všetko zapíše do zápisu o stretnutí. V prípade, že nie je možné určiť, ku ktorému tímu aktéri nevhodného správania patria, alebo sa toto deje obojstranne, tak skončí zápas 0:0 a ani jeden tím nezíska body a góly do súťaže.

2. V prípade, že tímy nesúhlasia s postupom rozhodcu, uvedú to v zápise o stretnutí a ďalej sa postupuje podľa platného disciplinárneho poriadku.

Odporúčanie rozhodcom a trénerom:

Tréneri a rozhodcovia by mali spolupracovať počas priebehu stretnutia a snažiť sa aby prebehlo v duchu fair-play a musia si uvedomovať, že akékoľvek stupňovanie napätia je škodlivé pre výchovu hráčov, kvôli ktorým tam všetci organizátori či iné osoby sú. V záujme riešenia problému a utišenia, uzmiernenia situácie by rozhodne mali komunikovať ako partneri predovšetkým rozhodcovia a tréneri.

Výsledky starších a mladších prípraviek nebudú publikované !!!

Kategória mladších prípraviek U7-U9, je dosť rozsiahla a pravidlá nemôžu dostatočne obsiahnuť všetko.

Najmä pri tých najmladších by mala byť snaha o to, aby hrali na určených postoch – obrancov a útočníkov – až druhoradá.

Chceme, aby pochopili, že nemajú všetci bežať za loptou, ale rozdelením hráčov podľa úloh na útočníkov a obrancov, ako je to možno veľakrát vidieť na turnajoch, je mnohokrát kontraproduktívne.

Deti by mali postupne pod vedením trénerov prísť na to, čo je v hre výhodné. Žiadne delenie na obrana – útok. Ak to takto robíme, tak deti – hráči potom zostávajú zapichnutí na svojich miestach a namiesto dravosti a individuálnych futbalových schopností sa trénuje skôr taktika, ktorá je určená obmedzeniami – úlohami čo majú a nemajú robiť, ale to sú zábrany – bariéry pre tvorivosť a zápal pre hru. V tomto období nemusia vedieť hrať kolektívne, nejde o družstvo a o výsledok, aj keď každé z tých detí chce vyhrať.

Učme ich v hre premýšľať, nie dodržiavať nariadenia!!! Nie je dôležité, aby si teraz rýchle prihrávali, ale aby sa snažili urobiť kľučku a potom prihrali spoluhráčovi alebo niekde do voľného priestoru. Rozprávajte sa s deťmi o tom (a deti nech sami odpovedajú), NIE kde by mali stáť, ale kam by mali nabehnúť, aby im mohol niekto prihrať.

Pýtajte sa otázkami: Odkiaľ sa strieľajú góly? Deti: „Sprad bránky“. Kam preto musíme bežať – nabiehať keď je hráč s loptou na kraji ihriska? Budeme tam bežať všetci? Keď tam nepobežíme všetci, tak čo budú robiť ostatní? „Nieko zostane vzadu“. A prečo? A kde vzadu? Až za polovičkou ihriska, alebo bližšie k súperovej bránke? A prečo? A kde bude stáť náš brankár?

Takéto otázky a rozhovory robíme pred zápasom, alebo pri sledovaní iného zápasu, alebo s hráčmi na lavičke, ktorí práve nehrajú a sledujú hru. Tam majú čas na pochopenie. To je pravý „koučing“ = otváranie potenciálu, ktorý v deťoch je, ktorý v nich zatiaľ drieme. Samozrejme, že to nie je jednoduché, hlavne pre tých trénerov, ktorí posúvajú deti na ihrisku (svojimi pokynmi – pokrikmi) ako na špagatikoch.

Keď deti na všetky otázky odpovedajú, tak si to všetko aj uvedomujú. Skôr to pochopia chápacejši – myšlienkovito rýchlejši, ale ostatní sa potom od nich učia. Nikomu však neho-



vríme: „Ty si obranca a ty stoj vzadu, ty si zase útočník, tak ty stoj vpredu“. Dôležité sú ich voľby a ich orientácie, ale tréner ich len usmerňuje a navádza otázkami nech sa učia sami. Je to dlhšia cesta, ale trvalejšia a pevnejšia, ktorá nerobí z detí figúrky, na ktoré tréner kričí.

Ešte k bráneniu – to je jednoduchšie, to sa naučia po čase „skoro úplne“ sami, ale útočiť je zložitejšie. Neučíme ich teda toľko brániť, aby sa na to nesústredili, ale učíme ich hlavne útočiť. Ale POZOR!!! Stále dávame otázky: Čo urobiš, keď stratiš loptu? Môže loptu získať hráč ktorý spadol (= urobil šmykačku)? Koľko hráčov pobeží za loptou aby ju získali? Kde budú čakať ostatní? Postupne na to prichádzajú!!!

Dôvod ??? Ten je jednoduchý.

O 10 rokov bude musieť byť hráč univerzálny (nakoniec už aj v súčasnosti). Teraz a pravdepodobne aj v budúcnosti bude najlepším variantom obrany vo veľkom futbale pressing na súperovej polovici ihriska. Na tento spôsob potrebujeme útočníkov, ktorí budú vedieť brániť a technicky veľmi vyspelých obrancov, aby dokázali obísť hráča a kombinovali pod tlakom.

Keď deti takto pochopia štruktúru hry cca U8, tak by sme hráčov mali pomenovávať názvami: predný útočník a zadný útočník (bránia a útočia predsa všetci a my chceme podporovať najmä útok), preto hlavné úlohy ako: kam si kto má nabehnúť, ak chce aby mu brankár prihral; alebo aby mu prihral hráč, ktorý je s loptou na kraji ihriska.

Aj v hre sa to potom všetko zmení, ale určite im nebudeme hovoriť, aby „dva zadní držali priestor vzadu“, keď útočíme, alebo aby sa útočníci nevracali pri bránení. Lebo – zase by sme búrali zápal a tvorivosť a deti by sa snažili plniť úlohy trénera. Pre deti to musí byť v prvom rade hra = voľnosť !

Čo sa týka brankárov = hráčov v bránke, tak všetky deti by sa mali naučiť chytať, hádzať, padať bez lopty aj s loptou a nebáť sa vystrelenej lopty – to sú celkom obyčajné schopnosti, ktoré rozvíja napríklad vybijaná.

Základná myšlienka je, že sa UČIA HROU a nie, že sa učia, aby mohli hrať.

Nikoho nie je možné nútiť, aby si uvedené myšlienky osvojil a riadil sa nimi, ale je tam logika veci, ktorá vychádza z pedagogiky (škola hrou), ktorú kopíruje celý svet. Premýšľajme o tom. My to môžeme spolu zase o kúsok posunúť, ak budeme využívať túto pedagogickú zásadu. V tom bola, do určitej miery, už skôr sila slovenského (československého) futbalu – mať hráčov, ktorí premýšľajú.

Preto nechcime hru pretaktizovať od začiatku, teda pokiaľ ešte neovládame individuálne herné činnosti.

Pedagogických odporúčaní je samozrejme veľa a ako celok, ktorý nemožno nikdy úplne uzatvoriť, je možné ho dopĺňať na trénerských kurzoch a kurzoch koučingu, či študovaním učebníc a metodických DVD. Ak máte záujem o viac informácií, kontaktujte svojich regionálnych trénerov, TMK regionálneho FZ, trénerov na úseku mládeže SFZ, Technický úsek.



Slovenský futbalový zväz
Trnavská cesta 100, 821 01 Bratislava
www.futbalsfz.sk