



# U6 U7

## **PŘÍRUČKA PRO UTKÁNÍ KATEGORIÍ U6-U7**

Stanislav Duben a kolektiv

[WWW.FACR.FOTBAL.CZ](http://WWW.FACR.FOTBAL.CZ)



## RADY | TIPY | INFORMACE

Tato věková kategorie je prvotní stádium tzv. „zlatého učení motoriky“, v našem případě fotbalu. Z tohoto důvodu bychom už v prvopočátku 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, seznámit se s organizací her, samostatného rozhodování a celkového zapálení se pro činnost. Jak toho dosáhnout? No jistě také tím, že nebudeme tlačit na výsledek. A to nemyslíme jenom počet vstřelených a obdržných branek. Výsledkem může být myšleno i to, co děti zvládají a co předvádějí na hřišti. **Neznamená to však, že dětem výsledek neřekneme. Učíme 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 3v3 na čtyři branky. Tak ať tyto hry hrají.

Zároveň však v té samé skupině můžeme mít děti, které toho ještě schopné nejsou, a tudíž je v klidu nechme hrát 1v1 či 2v2. Neznamená to však, že nějak strádají. Prostě jejich čas ještě „nedozrál“. Právě z těchto důvodů v této příručce nabídneme několik variant her pro všechny výkonnostní skupiny. Pravidla jsou velmi jednoduchá. Naučí se je každé dítě, které pro danou variantu biologicky dozrálo.

Děti v tomto věku jsou rády v kolektivu, mají v oblibě uzavírat 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. Budme spíše pomocníky či rádci a nechme objevování herních principů převážně na dětech. Tuto svoji filozofii přenesme i na rodiče. Děti nejsou schopny rozeznávat, zda má pravdu rodič nebo 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 jistě lépe a rychleji.**

**Naším cílem je, aby děti měly rády fotbal nejen první měsíc či rok, ale celý život...**





## 1v1 na TŘI BRANKY

Cílem těchto her je naučit se přímočarosti a orientaci v prostoru. Vzhledem k tomu, že se hraje pouze 1v1 učí se děti přirozeně odebírat soupeři míč a utéct s ním do volného prostoru (k volné brance), kde mohou vstřelit gól. Počet branek nabízí možnost více variant řešení a děti mohou rozvinout i svoji herní tvořivost a kreativitu. Zároveň více branek vede obránce ke snaze získat míč, nikoliv couvat do branky. **Do hry vstupujeme minimálně a primárně necháme řešení ve hře objevovat dětem samotným. Neznamená to, že jim nemůžeme poradit a ukázat, ale využíváme k tomu hlavně čas, kdy nehrají.**

### Hřiště:

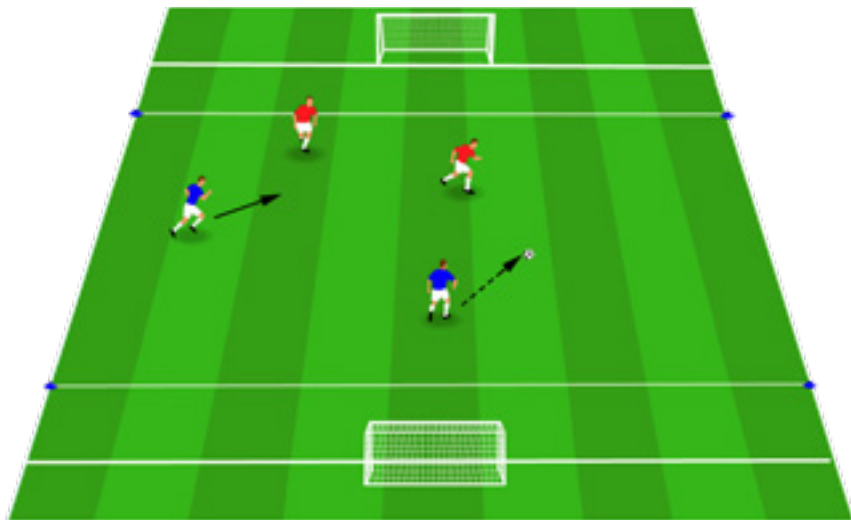
- Hraje se s míčem velikosti 2-3, ideálně odlehčeným.
- Hřiště o průměru 10-12 metrů.
- Po obvodu hřiště jsou umístěny branky velikosti cca 1,5 x 1 m (dle možností areálu).
- Hřiště není ohraničeno lajnami.

### Principy:

- Děti hledají volnou branku, do které lze nejsnáze vstřelit branku. (Hledají nejjednodušší řešení.)
- Pozor na časté otáčení se s míčem zády ke hře.
- Z obranných principů je důležité rychlé přepínání po ztrátě míče – snaha rychle získat míč zpět.
- **Stejná či podobná úroveň dvojic, pro vyrovnanost soubojů – optimální výzvu.**

### Pravidla hry:

- Do hry připraveny max. tři dvojice.
- Hraje se v kruhovém hřišti 1v1.
- **Gól platí do jakékoliv branky, mimo té, do které byl vstřelen gól.**
- Po gólu hráči opět plynule navazují hru s míčem, kterým hrají.
- Pokud míč vylétne ze hřiště, trenér dle uvážení vhodí míč nový, nebo si pro zakopnutý míč hráči doběhnou či hrají dále.
- Délka hry 30 s až 1 min. Celkem 10 až 15 minut, dle potřeby. Trenér takto plynule točí dvojice hráčů v jedné sérii.
- Lze hrát také delší interval **dle náboje hry** a v pauze vyměnit dvojice.
- Na hřišti mohou být i všechny tři dvojice najednou.
- V těchto hrách není potřeba přítomnost rozhodčích.



## 2v2 na DVĚ BRANKY

Varianta se dvěma hráči ve hře přináší oproti hře 1 na 1 další možnosti řešení herních situací, ale zároveň klade stále vysoké nároky na dovednost hráče, jít sám s míčem. **Hráči mají možnost vybrat si 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 15 x 20 m je ohraničeno postranními a brankovými čarami (stačí z met).
- Pomyslné pokutové území je vyznačeno 3 m od čáry brankové.
- Na každé straně je 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, 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 2v2.
- Po gólu hráči opět plynule navazují hru s míčem, kterým hrají, a to zahájením od branky (přihrávka/vyjetí).
- Pokud míč vylétne ze hřiště postranními čarami, navazuje se přihrávkou či vyjetím (soupeřův hráč vzdálen min. 3 m).
- Pokud se míč dostane přes brankovou čáru či padne gól, rozehrává se od branky. Všichni soupeřovní hráči jsou za pokutovým územím.
- V tom případě lze atakovat hráče, když se dostane s míčem do pohybu či po doteku spoluhráče v případě přihrávky ve vápně.
- Interval hry 10 až 15 minut, dle náboje.
- Za jeden hrací den jsou děti schopny odehrát 5-6 těchto intervalů.
- **V těchto hrách není potřeba přítomnost rozhodčích.**



## 3v3 na ČTYŘI BRANKY

Hru 3v3 zařazujeme až od U7, kdy by děti měly mít již částečně zažitě principy „neshlukování se“. I tak se ale shluky stále objevují. **Přesto, že je na hřišti více hráčů, v první řadě bychom měli mít cíl, naučit děti individuálnímu řešení situací.** Děti by již měly mít zvládnuté, byť s chybami, vedení míče, přihrávání, nabíhání do volného prostoru, obsazování. **Dvě útočné branky umožňují 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 2v2. Pro přiblížení se **reálné hře** a ztížení podmínek neumístujeme branky až do stran, **ale postupně je přibližujeme až na cca 5 m.**

### Hřiště:

- Hraje se s míčem velikosti 2-3, ideálně odlehčeným.
- Hřiště o velikosti 25 x 20 m je ohraničeno postranními a brankovými čarami (stačí z met).
- Pomyslné pokutové území je vyznačeno 3 m od čáry brankové.
- 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 naběhnout si, 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 hráč volí vhodnou pozici, tak aby pohlídal přihrávku a zároveň mohli pomoci hráči bojujícímu o míč.**

### Pravidla hry:

- Hraje se 3v3
- Po gólu hráči opět plynule navazují hru s míčem, kterým hrají, a to zahájením od branky (přihrávka/vyjetí).
- Pokud míč vylétne ze hřiště postranními čarami, navazuje se přihrávkou či vyjetím (soupeřův hráč vzdálen min. 3 m).
- Pokud se míč dostane přes brankovou čáru či padne gól, rozehrává se od branky. Všichni soupeři hráči jsou za pokutovým územím.
- V tom případě lze atakovat hráče, když se dostane s míčem do pohybu či po doteku spoluhráče v případě přihrávky ve vápně.
- Interval hry 12 až 15 minut, dle náboje.
- Za jeden hrací den jsou děti schopny odehrát 4-6 těchto intervalů.
- V těchto hrách není potřeba přítomnost rozhodčích.



## 2v2 s BRANKÁŘI

Hra zachovává stejné principy jako hra 2v2 či 3v3 bez brankářů. Oproti těmto hrám přináší navíc situace před brankářem. **Hráči se učí podívat, kde je místo v brance či kam umístit střelu, střely 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 28 x 20 m je ohraničeno postranními a brankovými čarami (stačí z met).
- Pomyslné pokutové území je vyznačeno 3 m od čáry brankové.
- Na každé straně je branka o šířce cca 3 m (dle možností areálu). Branky lze vytvořit ze zapichovacích tyčí či spojením dvou florbalových branek.

### Principy:

- **Brankáři podporují při útočení spoluhráče hrou v poli.**
- 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, kterým to tolik nejde, ale mají zájem.**

### Pravidla hry:

- Hraje se 2v2 v poli plus **aktivní brankáři.**
- Po gólu hráči opět plynule navazují hru s míčem, kterým hrají, a to zahájením od branky (přihrávka/vyjetí).
- Pokud míč vylétne ze hřiště postranními čarami, navazuje se přihrávkou či vyjetím (soupeřův hráč vzdálen min. 3 m).
- Pokud se míč dostane přes brankovou čáru či padne gól, rozehrává se od branky. Všichni soupeřovi hráči jsou za pokutovým územím.
- V tom případě lze atakovat hráče, když se dostane s míčem do pohybu či po doteku spoluhráče v případě přihrávky ve vápně.
- Interval hry 12 až 15 minut, dle náboje.
- Za jeden hrací den jsou děti schopny odehrát 4-6 těchto intervalů.
- V těchto hrách 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 zapojme. Na každém hřišti může být jiná forma a děti postupně obejdou všechna hřiště, nebo budeme individualizovat a pro každou trojici postavíme nejhodnější formu.

- Cílem je, aby byly zapojeny v co největší míře všechny „dostupné“ děti.
- Pokud nemáme dostatečný počet branek, můžeme je vytvořit z met, kuželů či zapichovacích tyčí.
- Zároveň není důležité všechna hřiště obsadit dozorem, děti jsou schopny organizaci hry zvládnout samy. Na hřišti 1v1 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 k pochopení hry.
- Rodiče mají tendenci i během utkání chodit za svými dětmi. Vyhraňme jim tedy jejich prostor a proskoľme 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 či 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 ob týden. Ideální je, když dokážeme rodičům dát např. plán na celý podzim tak, aby 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 dle soutěží se začátkem U8.**

Výhodou přátelských utkání je, že můžeme zapojit naráz na několika hřištích všechny hráče a přizpůsobit hřiště úrovni kluků. Pokud hrajeme turnaje, je dobré, když jsou organizovány stejnou formou – hra na několika hřištích. Turnaj by neměl být delší než 3 hodiny i s vyhlášením.



# “ Cíle dětské hry: zábava, objevování, zaujetí ”

**JAK POMOCI DĚTEM,  
KTERÉ NĚCO TRÁPÍ**  
**MANUÁL PRO FOTBALOVÉ TRENÉRY**



606 021 021



rodičovská linka



linka bezpečí



116 111



Metodické video k příručce  
<http://tv.fotbal.cz/metodicka-vidoa>



Manuál, jak pomoci dětem  
<https://trenink.fotbal.cz/facr-manual-pro-fotbalove-trenery/a10792>