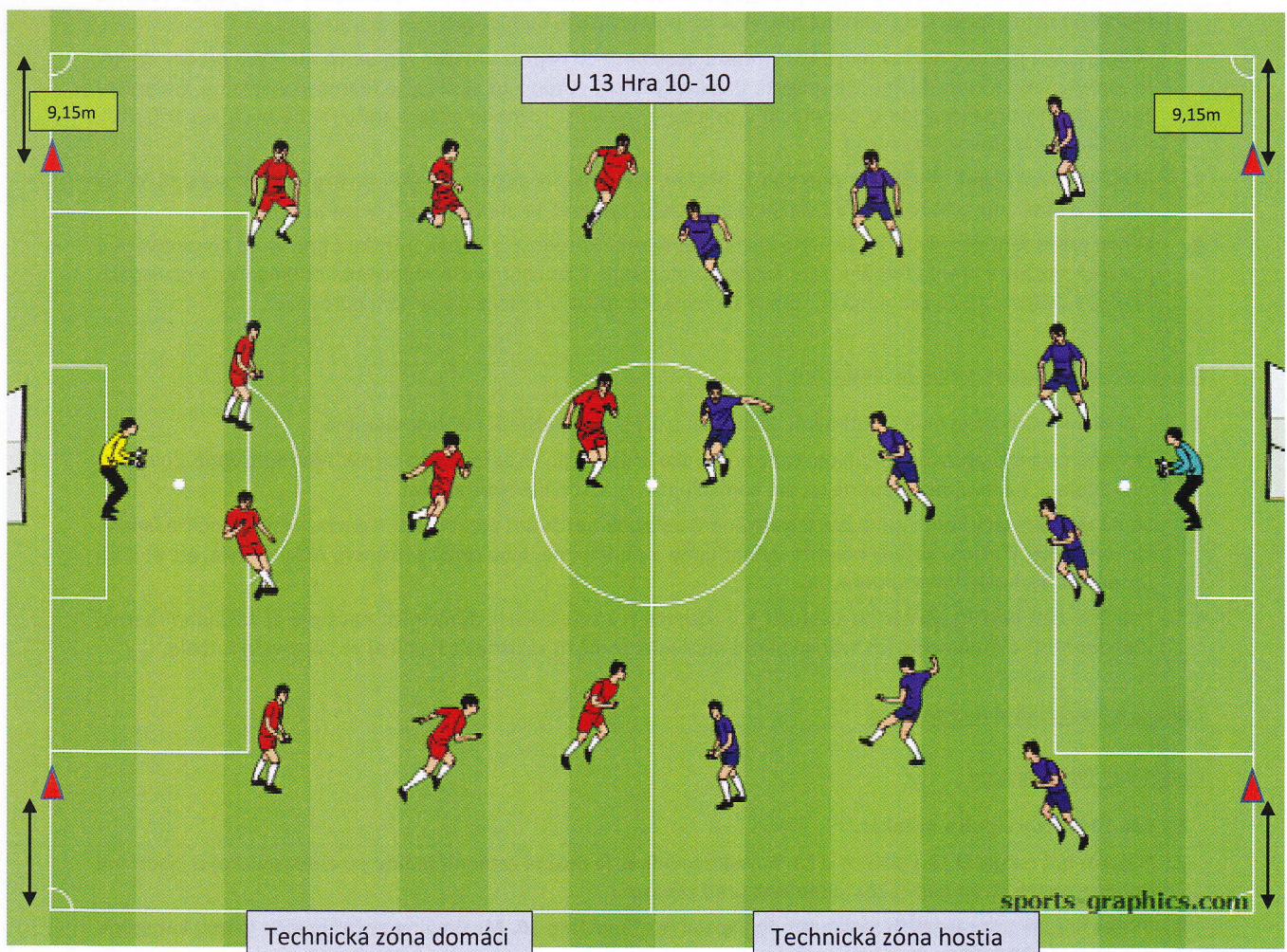




Organizácia zápasov MŽ U 13

- **Hracia plocha:** hrá sa na veľké ihrisko s rozmermi min 100 x 62m a max. 105 x 68m
- **Počet hráčov:** 10+1
- **Lopta - veľkosť:** č.4
- **Bránky - rozmer:** 7,32 x 2,44 m
- **Hrací čas :** 2 x 30 minút
- **Rohový kop:** 9,15 m od rohu veľkého ihriska označené kuželom
- **Striedanie :** hokejové – len v technickej zóne
- **Rozhodcovia :** dvaja / starší ako 16 rokov / zabezpečuje domáci klub , odporúčame: každý rozhodca rozhoduje a pohybuje na jednej polovici ihriska pri postrannej čiare





Pravidlá pre mladších žiakov U 13

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 veľkom ihrisku dosiahnuť čo najrozsiahlejšie zapojenie všetkých hráčov do hry so zameraním na individuálne schopnosti, skupinový herný výkon a už aj silnejšie teamové vnímanie. Z hľadiska špecifických schopností ide o orientáciu v 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. Povzbudzujeme, chváľme, vysvetľujeme, opravujeme, radujeme sa, ale kontrolujeme sa a nevyliedzujeme si zlosť.
3. 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 dodržiujeme, 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 rozviníme ich tvorivé herné myslenie, čo už sú základy úspechu aj vo svetovom futbale.

Základné organizačné ustanovenia

Pravidlo I: Počet hráčov

1. **Hrá 10 hráčov v poli a brankár.**
2. **Najskôr hrá ročník U 13 a potom U 12. 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 je minimálne 16. Maximálny počet hráčov jednej kategórie pre zápas je 22 hráčov.**

Vysvetlenie:

Cieľom je, aby hrali všetci hráči čo najviac, pokiaľ je to možné.. 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 strávene v hre, pričom záleží vždy na okolnostiach ako: dochádzka, zdravotný stav, nadanie hráča, atď.

Pravidlo II: Hracia plocha

1. Zápasy sa majú hrať na kvalitných prírodných, alebo umelých povrchoch (v súlade s ustanovením príslušnej súťaže , Passport).
2. Hracia plocha ihrisk má rozmery: minimálne 100x62m a maximálne 105x68m.

Pravidlo III: Veľkosť bránok

1. Bránky majú rozmery 2,44x7,32m . 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.
2. 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:

Bránky z projektu „bezpečná bránka“ sú z kompozitného materiálu a sú len ťažko prevrátiliteľné, 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 je možné zvýšiť hrací čas na 2x35min, ak sú k dispozícii aspoň 6 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 je významným a doporučeným variantom pre využitie väčšieho počtu hráčov, navýšenie hracieho času na 2x35min. Predpokladom je nielen dostatočný počet hráčov na striedanie do poľa - najmenej 6, ale najmä ich využitie v približne 2/3 hracieho času.

Pravidlo V: Lopta

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

Vysvetlenie:

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

Odporúčenie:

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

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, musí byť pripravený 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 okamžiku prerušenia hry.**

Odporúčenia pre trénerov:

1. Snahou trénerov musí byť zaistiť všetkým hráčom dostatočnú dobu v hre, pre ich individuálny rozvoj.
2. 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 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. Dôvodom takého striedania je všestranný hráčsky rozvoj. Hráči v bránke môžu chytať s rukavicami, ale aj bez nich. Dôvodom na chytenie bez rukavíc je získanie väčšieho citu na loptu a získavanie odolnosti proti úderu lopty. Dôvodom na chytenie 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.**

Odporúčenie pre rozhodcu:

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).

Odporúčenie pre trénerov:

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

Pravidlo IX : Štandardné situácie

1. **Platí znenie pravidla Pravidiel futbalu s týmito odchýlkami:**

Rohové kopy sú rozohrávané z vyznačenej vzdialenosti 9,15 m od rohu veľkého ihriska vyznačenej farebným kuželom.. Smer zahrávania lopty musí byť vždy smerom k bránke, alebo k stredu ihriska, nie však späť smerom k postranným čiaram ihriska alebo k jeho rohom.

Hráči súpera sa nesmú priblížiť, pred rozohraním k lopte na vzdialenosť menšiu než 9,15 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.

Pravidlo X: Postavenie mimo hru - ofsaid

Platí znenie pravidla 11 Pravidiel futbalu

Pravidlo XI: Výstroj hráčov

Platí znenie pravidla 7 Pravidiel futbalu, ale nie je dovolené hrať s kopačkami s vymeniteľnými štipľami. Oba tímy oddielu majú jednu sadu dresov s vyznačenými číslami uvedenými v zápise o stretnutí.

Pravidlo XII: Rozhodcovia

Platí ustanovení pravidla 5 Pravidiel futbalu s týmito odchýlkami:

Stretnutie na „veľkom ihrisku“ rozhodujú dvaja rozhodcovia , každý sa pohybuje na svojej polovici pri protiľahlej postrannej čiare.

Odporúčenie rozhodcom:

Pozícia rozhodcu v kategórii žiakov má aj výchovný charakter, preto by mal dbať na princípy chovania fair – plač 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 uklidniť túto situáciu.

Odporúčenie 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.