

# KONCEPCE - U7

Stanislav Duben





“Dobré věci přichází k těm, kteří čekají. Velké věci přichází k těm, kteří zvednou zadek a dělají něco pro to, aby přišly.”

---

*Cíle*

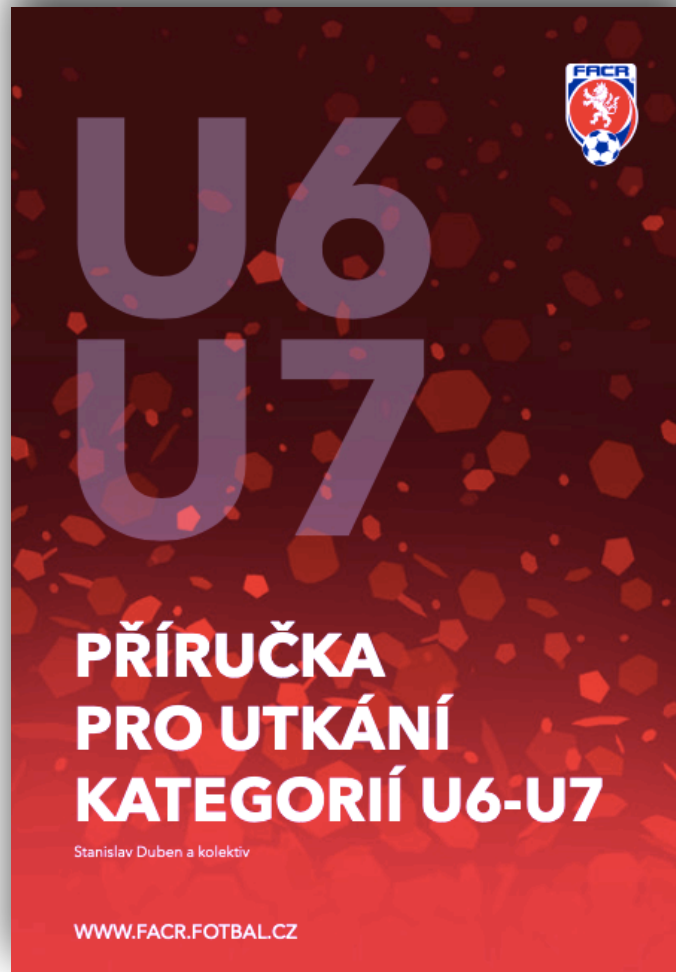
*Požadavky na  
trenéra*

*Charakteristika  
dětí*

*Trénink*



**FAČR**



# 1V1



## 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 možnosti areálu).
- Hřiště není ohraničeno lajnami.

### Principy:

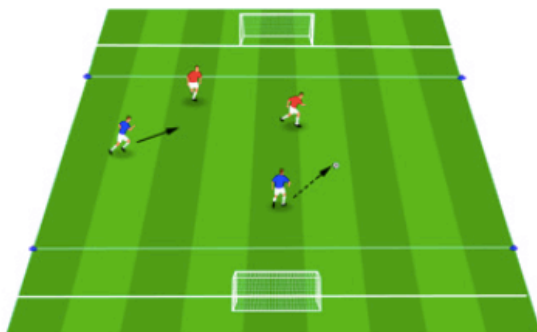
- Děti hledají volnou branku, do které lze nejsnáze vstřelit branku. (Hledají nejjednodušší řešení.)
- Pozor na časté otáčení se s míčem zády ke hře.
- Z obranných principů je důležité rychlé přepínání po ztrátě míče - snaha rychle získat míč zpět.
- **Stejná či podobná úroveň dvojic, pro vyrovnanost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



## 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 možnosti 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 netlačíme.
- 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/vjetí).
- 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



## 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 neumísťujeme 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 možnosti areálu). Mohou být i z tyčů 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 pohlídl 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 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 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.



# 2+1



## 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 možnosti 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/vjetí).
- Pokud míč vylétne ze hřiště postranními čarami, navazuje se přihrávkou či vjetím (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 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.





---

# **RADY - TIPY - ORGANIZACE**



**FAČR**

---

# HERNÍ PRAVIDLA U7

1. Útok na míč - “vždycky chci získat míč...”
2. Přímocharost – “vždy dopředu“
3. Vážím si míče – „odkopem o míč přicházím...”
4. Touha vyhrát – „když dám gól, chci hned dát další...”
5. Vnímat prostor – „kde nejsou hráči tam je volno....“  
a další.....



# ZÁVĚREM

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, klička 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.**

*Cíle dětské hry*

*1. Zábava*

*2. Objevování*

*3. Výkon*

FAČR



---

# Shrnutí...



**DĚKUJI ZA  
POZORNOST**