

# UNIFIKACJA ORGANIZACJI WSPÓŁZAWODNICTWA I SZKOLENIA



*dzieci i młodzieży w piłce nożnej*



**POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ**

# SPIS TREŚCI

Etapizacja szkolenia	<b>5</b>
Cele szkolenia na poszczególnych etapach w oparciu o Narodowy Model Gry PZPN (NMG PZPN)	<b>11</b>
Współzawodnictwo dzieci i młodzieży w piłce nożnej w Polsce	<b>21</b>
Standardy PZPN w organizacji ligowych rozgrywek klubowych na poziomie młodzika U12 (D2) i U13 (D1)/trampkarza U14 (C2) i U15 (C1)	<b>22</b>
Unifikacja – główne przepisy w poszczególnych kategoriach wiekowych	<b>23</b>



## UNIFIKACJA ORGANIZACJI WSPÓŁZAWODNICTWA I SZKOLENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W PIŁCE NOŻNEJ

*(modyfikacja wydania z 2013 r.)*

Wydawca  
Polski Związek Piłki Nożnej  
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 7  
02-366 Warszawa

tel. +48 (22) 55 12 300  
fax +48 (22) 55 12 240

www.pzpn.pl  
www.lacznaspilka.pl

e-mail: [pzpn@pzpn.pl](mailto:pzpn@pzpn.pl)

Zdjęcia:  
Archiwum własne

Projekt graficzny, skład i łamanie:  
Agnieszka Budzicz

Wsparcie graficzne, ilustracje:  
Grzegorz Gromadzki

Korekta:  
Anna Marecka

Wykonanie:  
Asystent Trenera Sp. z o.o.  
na zlecenie Polskiego Związku Piłki Nożnej





*Zbigniew Boniek*

## **SZANOWNI PAŃSTWO,**

**Z** myślą o dalszym podnoszeniu poziomu polskiej piłki, na wniosek Komisji Technicznej PZPN, która przeanalizowała 3 - letnie funkcjonowanie Unifikacji, Zarząd Polskiego Związku Piłki Nożnej postanowił zatwierdzić nowelizację „Unifikację organizacji szkolenia i systemu współzawodnictwa dzieci i młodzieży w piłce nożnej”.

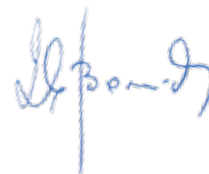
*Ta znowelizowana Unifikacja charakteryzuje się skondensowaną treścią, prostotą układu graficznego, a przede wszystkim posiada umieszczoną na jednej stronie, tabelkę: Główne Przepisy Unifikacji, które określają zasady treningu, regulują jasno i czytelnie przepisy współzawodnictwa. Jednakowe wymiary boisk, bramek, ilość zmian oraz wiele innych zasad obowiązujących w poszczególnych kategoriach wiekowych można będzie wydrukować, skopiować i umieścić w pokojach trenerów, szatniach piłkarzy i sędziów w całej piłkarskiej Polsce. Nie powinniśmy obawiać się konsekwentnego przestrzegania tych przepisów, a wręcz odwrotnie - taka standaryzacja, jednakowo stosowana w całej Polsce wpływa pozytywnie na szkolenie, która musi przynieść efekty.*

*Cieszę się z tego powodu niezmiernie i chciałbym wszystkim podziękować za pracę, jaką włożyli w tą nowelizację. Kontynuujemy wprowadzanie nowych projektów, ale analizujemy, i wyciągamy wnioski. Takie inicjatywy jak - Akademie Młodych Orłów, Letnia Akademia Młodych Orłów, PRO Junior System, czy wreszcie Narodowy Model Gry, który jest krokiem milowym w rozwoju polskiej myśli szkoleniowej – stymulują rozwój szkolenia w akademiach, klubach i powodują podniesienie jakości szkolenia. Nie możemy zapomnieć*

*o kształceniu trenerów, którzy są najważniejszym składnikiem procesu szkolenia. „Nowa” Szkoła Trenerów oraz zmiany jakościowe organizacji kursów trenerskich w Polsce dają nam nadzieję na większą ilość lepszych trenerów, a tym samym zawodników. Jest coraz większe zainteresowanie trenerów kursami, ale na efekty trzeba będzie poczekać, bo to jest normalny proces.*

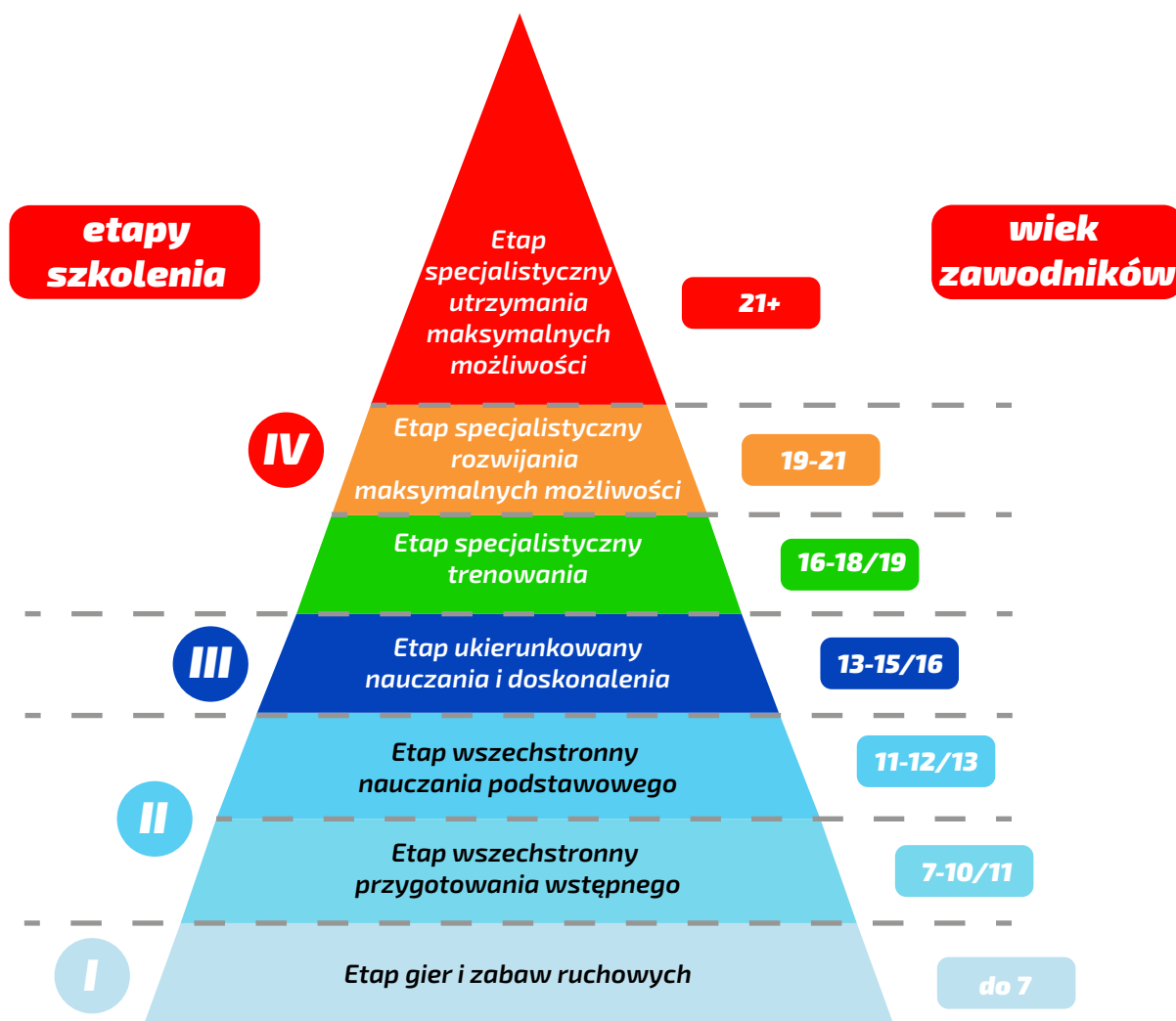
*Polski Związek Piłki Nożnej bardzo poważnie traktuje szkolenie, zwłaszcza najmłodszych adeptów i adeptek futbolu. Oczywiście ciężar szkolenia opiera się na klubach, bo to ich podstawowy obowiązek. Chwała im za to i mamy nadzieję, że nasze publikacje, projekty, regulacje tylko im pomogą w wyszkoleniu jak najlepszych zawodników dla klubów, ale i dla reprezentacji. Dobrze wiemy, że jutrzejszy sukces naszej reprezentacji narodowej czy drużyn klubowych, to dzisiejsza, cierpliwa i konsekwentna praca z młodymi ludźmi. Zawsze musimy pamiętać o tej prostej zależności. Sukcesy nie wezmą się z niczego.*

*Nasz dokument jasno określa system organizacji szkolenia piłki nożnej i z optymizmem pozwala patrzeć w przyszłość. Mamy nadzieję, że nowa „Unifikacja” jak najefektywniej pomoże Państwu w procesie szkoleniowym. I od razu zapowiadam, że będziemy jej bardzo przestrzegali. Wszystko teraz zależy od nas, trenerów, piłkarzy, piłkarek, ludzi polskiej piłki. Wszyscy pracujemy dla jej dobra.*



Przygotowanie młodego człowieka do wykonywania w sposób profesjonalny zawodu piłkarza jest procesem długofalowym. U podstaw wymaga określenia i przyjęcia jednolitej drogi postępowania, będącej spójnym systemem szkolenia oraz wychowania dzieci i młodzieży poprzez sport. Z uwagi na zróżnicowane tempo rozwoju młodego człowieka proces kształtowania zdolności i umiejętności powinien być zindywidualizowany i dostosowany do możliwości sportowca. Ta przesłanka oraz uwarunkowania wynikające z systemu edukacji ogólnej, a także zróżnicowane tempo rozwoju biologicznego w ontogenezie, pozwalają na określenie etapów szkolenia piłkarskiego.

## ETAPIZACJA SZKOLENIA



- 1. Etap gier i zabaw ruchowych** – faza żywiołowego, w pełni dowolnego uprawiania piłki nożnej. Najważniejszym zadaniem jest zainteresowanie systematyczną aktywnością ruchową, pokazania fajnych stron gry w piłkę nożną, zbudowanie motywacji do uczestnictwa w treningach. Obejmuje dzieci do 7. roku życia.
- 2. Etap wszechstronny** – podzielony na dwa okresy:
  - **przygotowania wstępnego** obejmującego wiek 7–10 lat, czyli okres, w którym dziecko wchodzi w system edukacji szkolnej (klasy I–IV szkoły podstawowej),
  - **nauczania podstawowego** obejmujący wiek od 11–12 lat (klasy V–VI szkoły podstawowej).

- 3. Etap ukierunkowany nauczania i doskonalenia podstawowych umiejętności gry, obejmujący wiek od 13 do 15 lat wtedy, kiedy uczeń-sportowiec uczęszcza do gimnazjum.**
- 4. Etap specjalistyczny – składa się z trzech części:**
  - **trenowania**, obejmujący wiek od 16 do 18 lat wtedy, kiedy uczeń-sportowiec uczęszcza do szkoły ponadgimnazjalnej,
  - **rozwijania maksymalnych możliwości**, obejmujący wiek od 19 do 21 lat,
  - **utrzymania maksymalnych możliwości**, obejmujący wiek od 21 lat do zakończenia kariery sportowej.

Nieodzownym elementem procesu szkolenia sportowego dzieci i młodzieży jest współzawodnictwo. Mecz jest swoistym sprawdzianem efektywnego nauczania i doskonalenia gry w piłkę nożną, dlatego też organizacja gry, wymiary boiska, liczba zawodników, rozmiar piłki, czas oraz przepisy gry powinny być dostosowane do wieku i poziomu sportowego uczestników.

**UMIĘJTNE DOPASOWANIE  
ZASAD WSPÓŁZAWODNICTWA  
DO WIEKU ĆWICZĄCYCH POZWOLI  
NA STOSOWANIE ORGANIZACJI GRY  
ADEKWATNEJ DO CELÓW  
REALIZOWANYCH W KOLEJNYCH  
ETAPACH SZKOLENIA**



Szeroka i wnikliwa analiza struktury rozgrywek w krajach, gdzie szkolenie dzieci i młodzieży stoi na wysokim poziomie oraz analiza materiałów naukowych i szkoleniowych publikowanych na całym świecie pozwoliły na uporządkowanie organizacji rozgrywek w Polsce. Głównym przesłaniem organizacji współzawodnictwa jest fakt, iż wraz z wiekiem uczestników organizacja gry zbliża się do gry 11 × 11 na pełnowymiarowym boisku. Zawodnicy rozpoczynają w ten sposób rywalizację w wieku 13 lat, a więc w momencie, gdy wchodzi się w etap ukierunkowany nauczania i doskonalenia umiejętności gry. We wcześniejszych etapach szkolenia gra toczy się na zmniejszonym polu z uproszczonymi przepisami. Pozwoli to na pełną realizację celów szkolenia. Przepisy powinny zmusić trenerów do tego, by jak największa liczba dzieci grała, a jak najmniejsza spędzała czas na ławce. Rywalizujące zespoły powinny posiadać zbliżony poziom sportowy tak, by dziecko mogło doświadczać zarówno sukcesów, jak i porażek, ale by zawsze przed meczem miało świadomość, że przy odpowiednim zaangażowaniu może odnieść sukces. Zaproponowana struktura organizacji rozgrywek w Polsce charakteryzuje się tym, że umożliwia rywalizację z zespołami o podobnym poziomie sportowym. Gwarantuje podnoszenie poziomu przez najzdolniejszych w myśl zasady, że tylko rywalizacja z lepszymi bądź równymi sobie może przynieść postęp.

PZPN podjął się więc nowej formuły organizacji rozgrywek na różnych etapach szkolenia (Centralna Liga Juniorów Starszych w 2 grupach, Liga Makroregionalna Juniorów Młodszych w 4 grupach, I i II Ligi Wojewódzkie Trampkarzy i Młodzików oraz Wojewódzkie i Okręgowe Turnieje Orlików i Żaków).

Tworząc drogę edukacyjną dla najzdolniejszej młodzieży należy umiejętnie organizować oraz monitorować proces współzawodnictwa tak, by nie zostały zachwiane proporcje pomiędzy grą a treningiem. Odpowiednia liczba gier w roku pozwoli na efektywne kierowanie rozwojem młodych talentów. Nauczając gry w piłkę nożną poprzez współzawodnictwo w formie małych gier (włącznie do gry 7 × 7 z bramkarzem), możemy obecnie korzystać z bazy

szkoleniowej, jaką dysponują gminy, osiedla i szkoły, czyli boisk typu Orlik. To właśnie na tych boiskach można realizować cele szkoleniowe na poziomie piłki nożnej dziecięcej i młodzieżowej. Odpowiednio zagospodarowane boiska niepełnowymiarowe wzbogacają infrastrukturę sportową, spełniając jednocześnie rolę tradycyjnych podwórek, które być może wyłonią utalentowanych adeptów piłki nożnej. Współzawodnictwo dzieci i młodzieży zostało podzielone w zależności od kategorii wiekowej w sposób następujący:

● **SKRZAT U6 I U7 (G1 I G2) – DLA DZIECI W TYM WIEKU ZALECANA FORMĄ WSPÓŁZAWODNICTWA JEST GRA 4 × 4**

Pierwszą małą grą, zgodnie z zasadą stopniowania trudności, w której zawierają się wszystkie zasadnicze aspekty piłki nożnej, jest gra 4 × 4 bez bramkarzy, na odpowiedniej wielkości boisku. Młody piłkarz ma do czynienia już nie z samą piłką czy współpartnerem, ale także z przeciwnikiem i określoną przestrzenią boiska.

**ORGANIZACJA GRY 4 × 4 UMOŻLIWIA AKTYWNOŚĆ, A PRZEDĘ WSZYSTKIM CZĘSTY KONTAKT Z PIŁKĄ KAŻDEMU GRAJĄCEMU DZIECKU.**



● **ŻAK U8 I U9 (F1 I F2) – ZALECANA FORMĄ WSPÓŁZAWODNICTWA JEST GRA 5 × 5**



**JEDNĄ Z GIER POŚREDNICH MIĘDZY MAŁYMI GRAMI (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4) A GRĄ WŁAŚCIWĄ JEST GRA 5 × 5 (Z BRAMKARZAMI), KTÓRA ZAPEWNIĄ MŁODYM PIŁKARZOM GRĘ Z PROSTYMI ZADANIAMI TAKTYCZNYMI, Z MOŻLIWOŚCIĄ ZMIAN POZYCJI, Z AKCENTEM NA ZACHOWANIE KREATYWNE I CO BARDZO WAŻNE, BEZ WYCIĄGANIA NADMIERNYCH KONSEKWENCJI ZA POPEŁNIANE BŁĘDY (DOMINACJA ATMOSFERY APROBATY, ZABAWY, PRZYJEMNOŚCI Z GRY).**

- **ORLIK U10 I U11 (E1 I E2) – ZALECANĄ FORMĄ WSPÓŁZAWODNICTWA JEST GRA 7 × 7**

Kolejna gra pośrednia to 7 × 7. Młodzi piłkarze są ustawiani już na pozycjach i w poszczególnych formacjach (bramkarz, obrona, pomoc, atak) w zależności od stosowanego ustawienia.

**W TEJ FORMIE WSPÓŁZAWODNICTWA ROZWIJAMY TECHNIKĘ INDYWIDUALNĄ WSTĘPNIE WYSZUKUJĄC ULUBIONĄ POZYCJĘ DLA ZAWODNIKÓW I ROZPOCZYMY NAUKĘ NAJPROSTSZYCH ZACHOWAŃ TAKTYCZNYCH ZAWODNIKÓW PODCZAS ATAKOWANIA I BRONIENIA.**



- **MŁODZIK U12 I U13 (D1 I D2) – ZALECANĄ FORMĄ WSPÓŁZAWODNICTWA JEST GRA 9 × 9**

Od tej kategorii wiekowej obowiązuje rywalizacja w grze 9 × 9 (z bramkarzami), ale na pomniejszonym polu gry (od pola karnego do pola karnego). Celem tej formy współzawodnictwa jest nauczanie i wstępne doskonalenie wybranych (prosty) działań taktycznych każdego zawodnika, poszczególnych formacji oraz całego zespołu. Akcentujemy wybór działań grupowych i zespołowych, ale jednocześnie chwalimy za grę indywidualną, np. we fragmencie 1 × 1. Zachęcamy do wymiennosci pozycji podczas gry. Łączymy realizację zadań technicznych z działaniami taktyki indywidualnej. Wymagamy na boisku dobrej komunikacji i aktywności. Gra 9 × 9 zwiększa wymagania w zakresie zdolności kondycyjnych, a większa przestrzeń gry i dłuższy jej czas doskonałą różnorodnie działania techniczno-taktyczne. Zawodnicy poznają podstawowe zasady gry na danej pozycji, formacji oraz w grze zespołu w atakowaniu i bronieniu.

**PODEJMOWANE JEST RYZYKO W GRZE, GŁÓWNIEM W AKCJACH OFENSYWNYCH, ALE JEDNOCZEŚNIE ZAWODNIK UCZY SIĘ ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SWĘ DZIAŁANIA. W GRACH NIE POWINNO BYĆ PRESJI WYNIKU.**





## ● TRAMPKARZ U14 I U15 (C1 I C2) – FORMA WSPÓŁZAWODNICTWA – GRA 11 × 11

To bardzo ważny moment w szkoleniu młodych piłkarzy, ponieważ rozpoczynamy grę właściwą w składach 11-osobowych! Zmieniają się proporcje, gdzie dominuje nauczanie i doskonalenie gry 1 × 1, techniki indywidualnej, różne formy gier w małych grupach, które są podstawą każdej jednostki treningowej. Te elementy plus gra obiema nogami powinny być już na wysokim poziomie. Teraz coraz większą rolę zaczyna odgrywać taktyka gry zespołu, wiedza na temat właściwego ustawienia się na boisku, wykorzystywanie błędów w ustawieniu rywala. Cały czas doskonalimy jednak umiejętności indywidualne i pozwalamy zawodnikom grać na różnych pozycjach w różnych ustawieniach.

**ZACZYNAMY RYWALIZACJĘ  
W SKŁADACH 11-OSOBOWYCH  
NA STANDARDOWYM BOISKU,  
CO NIE PRZYSŁANIA NAM  
ROZWOJU INDYWIDUALNEGO  
ZAWODNIKA.**



## ● JUNIOR MŁODSZY U16 I U17 (B1 I B2) – FORMA WSPÓŁZAWODNICTWA – GRA 11 × 11

W tym przedziale wiekowym następuje wstępna specjalizacja zawodników na pozycjach w zależności od cech fizycznych, motorycznych, technicznych i mentalnych. W dalszym ciągu rozwijamy technikę specjalistyczną i ukierunkowaną, jednak coraz większą wagę odgrywa współpraca grupowa i zespołowa w atakowaniu i bronienu w aspekcie celowości jej stosowania.

**NA TYM ETAPIE SZKOLENIA  
NASTĘPUJE WSTĘPNA  
SPECJALIZACJA  
NA POZYCJACH.**



## ● JUNIOR STARSZY U18 I U19 (A1 I A2) – FORMA WSPÓŁZAWODNICTWA – GRA 11 × 11

W tym okresie dominuje trening specjalistyczny w formacjach (bramkarz, obrona, pomoc, atak), gdzie doskonalimy właściwe zachowania każdego zawodnika w fazach gry. Zawodnicy powinni osiąść automatyzmy zarówno w atakowaniu jak i w bronienu.

Duży nacisk kładziemy na przygotowanie fizyczne oraz przygotowanie teoretyczne do meczu (taktyka gry własnego zespołu, analiza gry rywala).

### OSTATNI ETAP

**PIŁKI JUNIORSKIEJ,  
PO KTÓRYM ZAWODNIK  
TECHNICZNIE, TAKTYCZNIE,  
FIZYCZNIE ORAZ MENTALNIE  
MUSI BYĆ GOTOWY  
DO RYWALIZACJI Z SENIORAMI  
NA JAK NAJWYŻSZYM  
POZIOMIE.**



**DOŁĄCZ DO NAS!**



**f /LACZYNASPILKA**

# CELE SZKOLENIA NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH W OPARCIU O NARODOWY MODEL GRY PZPN (NMG PZPN)

## SKRZAT U6 I U7 (G2 I G1)

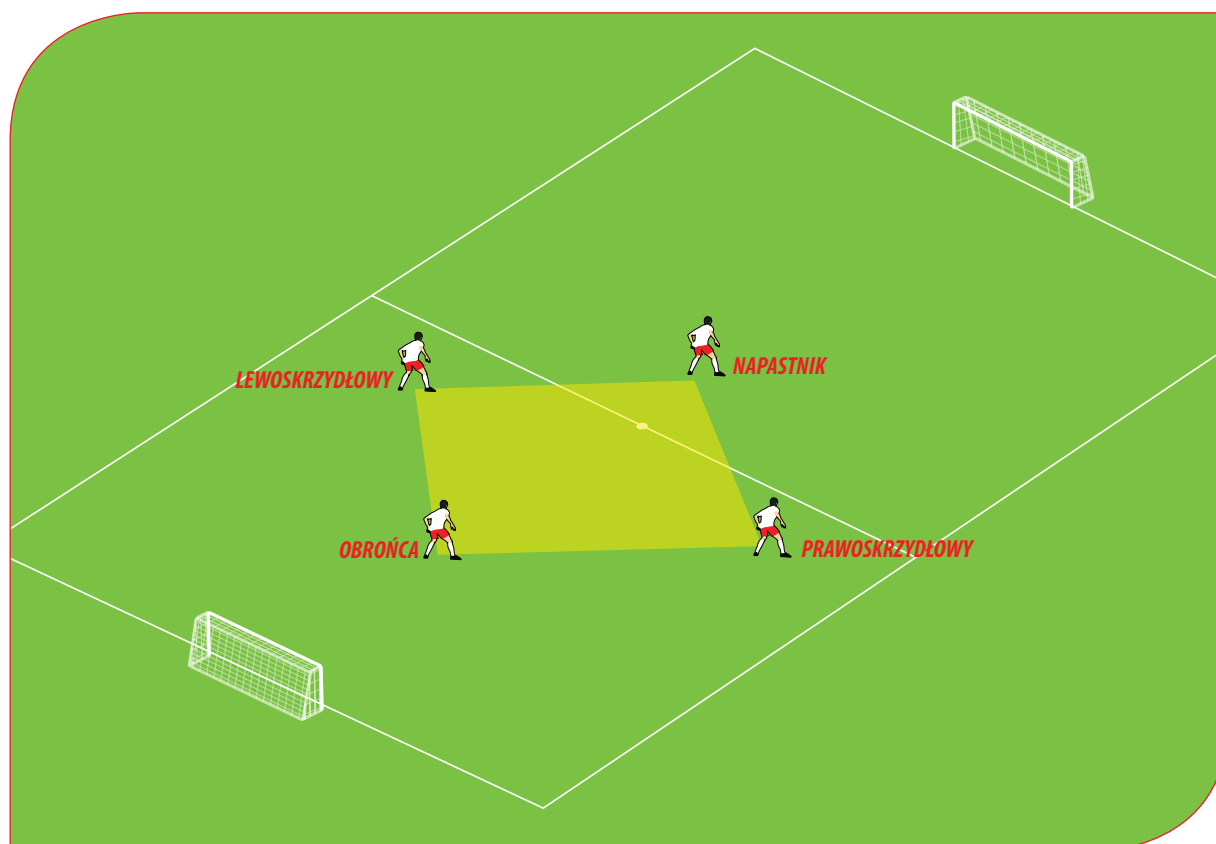
### ETAP I – GIER I ZABAW RUCHOWYCH – ROZWIJANIA ZAINTERESOWAŃ PIŁKĄ NOŻNĄ

Cele i priorytety etapu – główne kierunki oddziaływania:

- zachęcanie do systematycznego uczestnictwa w zajęciach,
- wypracowanie pozytywnego nastawienia do gry w piłkę nożną,
- opanowanie umiejętności piłkarskich wystarczających do przeżywania radości z uczestnictwa w małych grach.

Praca z dziećmi tym wieku jest bardzo specyficzna i odpowiedzialna. Wymaga specjalnego podejścia i form metodycznych. Należy pracować w małych grupach, dostarczać dzieciom miłych, pozytywnych wrażeń z zajęć, kreować swobodną, przyjacielską, radosną atmosferę. Najwięcej czasu trzeba poświęcać formom zabaw ruchowych i małych gier, dopasowując ich treść do możliwości i zainteresowań ćwiczących.

Zalecana forma rywalizacji na tym etapie to gra 4 × 4 (bez bramkarzy). W grze 4 × 4 występują wszystkie najważniejsze elementy techniczno-taktyczne oraz cele gry właściwej 11 × 11: podania, przyjęcia, prowadzenia, strzały, a w zakresie zachowań taktycznych umiejętność ustawiania się na polu gry. Dzieci mają częsty kontakt z piłką, oddają wiele strzałów, a reguły gry są przejrzyste i dostarczają wiele radości i zabawy.

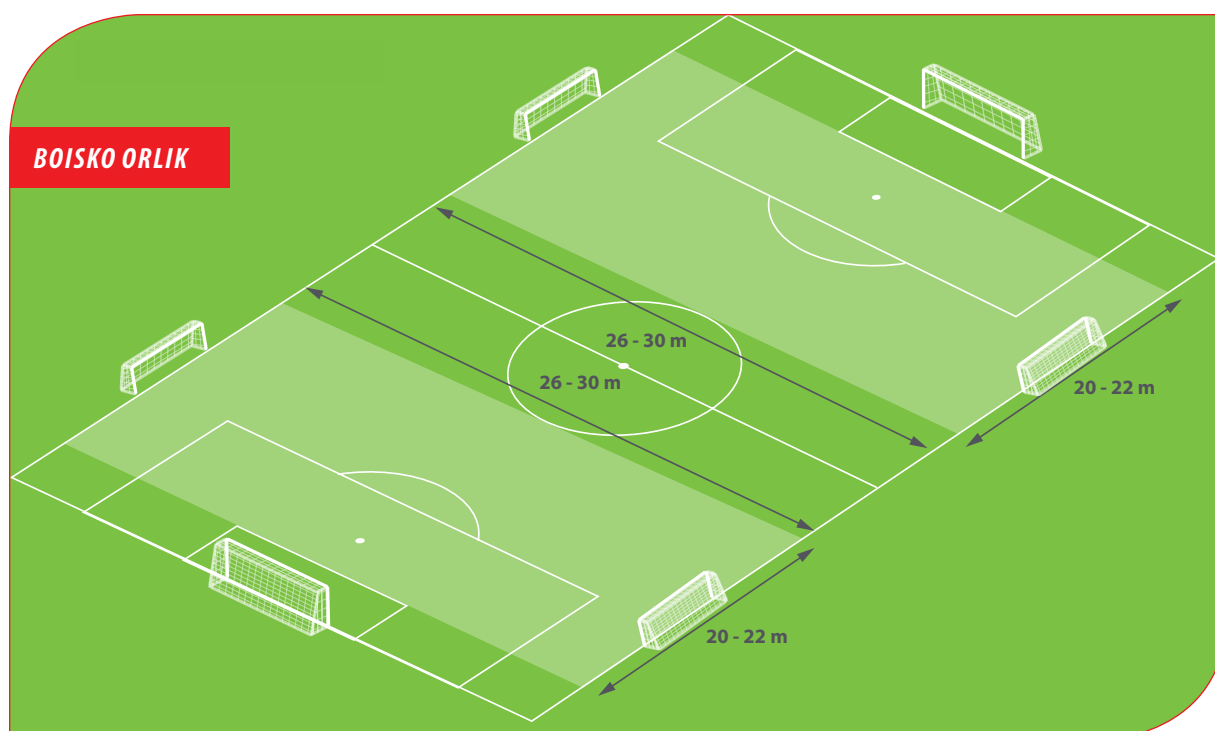


Wg NMG PZPN w grze 4 × 4 zalecaną formą ustawienia na boisku jest 1–2–1 bez bramkarza w formie rombu bez podziału na dokładne formacje. Zawodnicy jedynie są ustawiani na boisku jako: obrońca, lewoskrzydłowy, prawoskrzydłowy i napastnik. W każdym meczu zawodnicy zmieniają swoje pozycje i grają zgodnie z zasadą „wszyscy atakują i wszyscy się bronią”.



W zajęciach treningowych na tym etapie warto także korzystać z innych małych gier (np.  $2 \times 2$ ,  $3 \times 3$ ) i to w bardzo różnych konfiguracjach. Nie bójmy się zmieniać wielkości bramki (zwiększajmy bez obaw rozstaw słupków w bramce, niech gole padają jak najczęściej), ich liczby (gra na cztery bramki uczy podstaw współpracy i podziału obowiązków), czy modyfikacji boiska – o wszystkim decyduje trener, dopasowując zasady małych gier do możliwości i umiejętności dzieci. Do zajęć nadają się wszystkie boiska. Kształt boiska powinien być prostokątny: długość 26–30 m, szerokość 20–22 m. Na grafikach przedstawiono przykładowe schematy boisk na planie boiska pełnowymiarowego oraz Orlika.

Turnieje, które organizujemy na tym etapie szkolenia, proponujemy rozgrywać na boiskach typu Orlik. Gra  $4 \times 4$  powinna spełnić warunki fajnej zabawy, jakiej oczekują najmłodszy adepti futbolu.



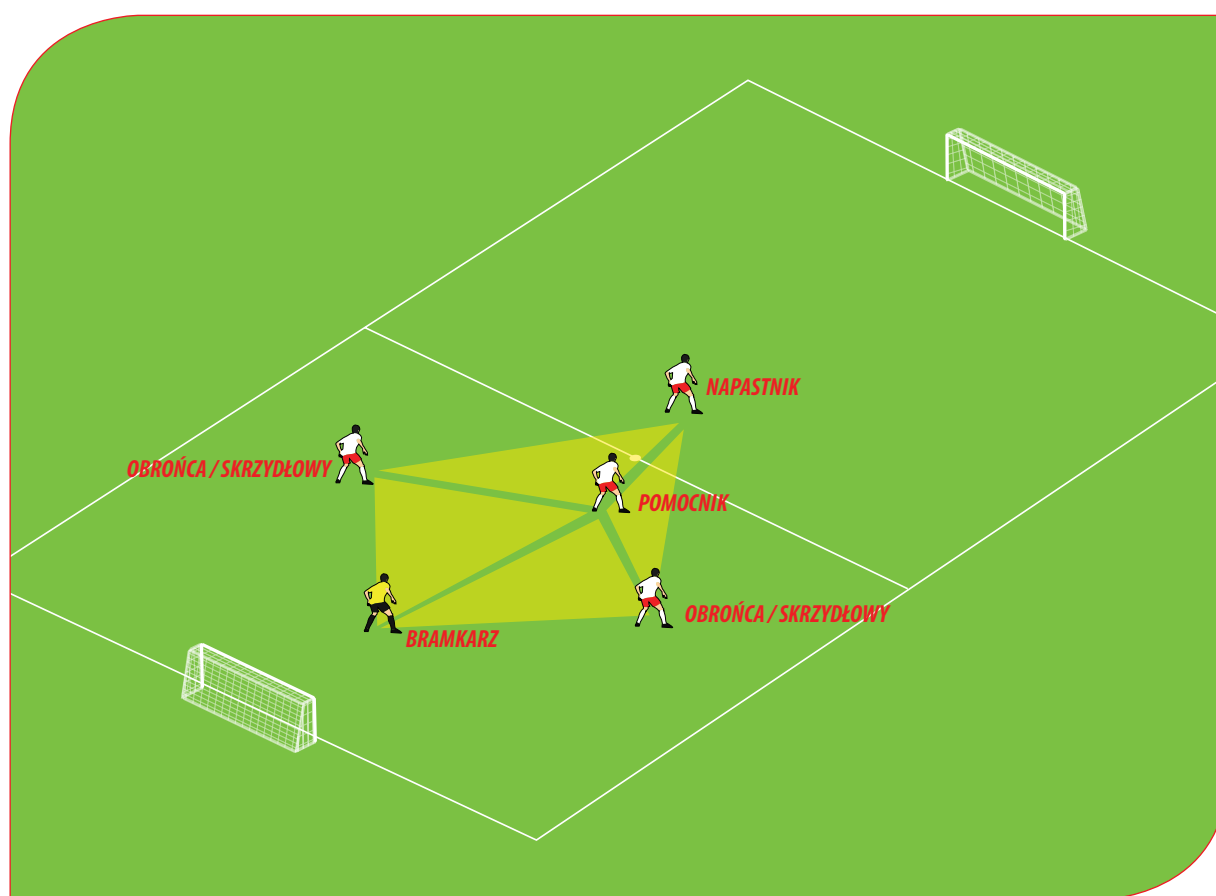
## ŻAK U8 I U9 (F2 I F1)

### ETAP II – WSZECHSTRONNY – PRZYGOTOWANIA WSTĘPNEGO

#### Cele i priorytety etapu – główne kierunki oddziaływania:

- wychowanie poprzez sport zgodnie z zasadami dydaktyki i etyki,
- wszechstronne szkolenie ruchowe,
- szkolenie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich – techniki indywidualnej związanej z kształtowaniem koordynacji ruchowej i „czuciem piłki”, zachęcanie do gry obunóż,
- rozwijanie umiejętności gry poprzez kształtowanie zasad taktyki indywidualnej,
- kształtowanie umiejętności współpracy w grupie,
- określenie uzdolnień do gry w piłkę nożną poprzez grę na wielu pozycjach taktycznych w zespole.

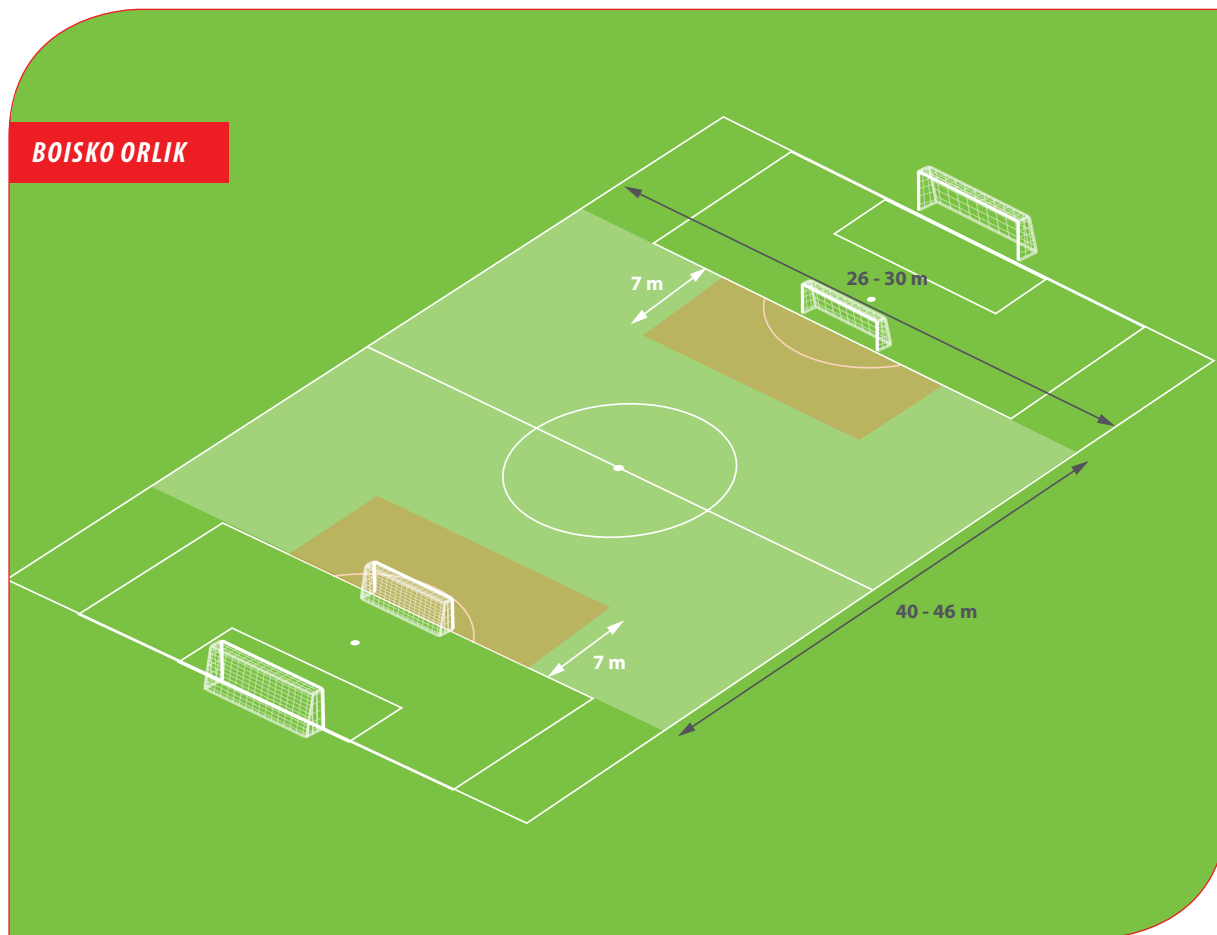
Głównym ustawieniem wg NMG PZPN w tej kategorii wiekowej powinno być 1–1–2–1.



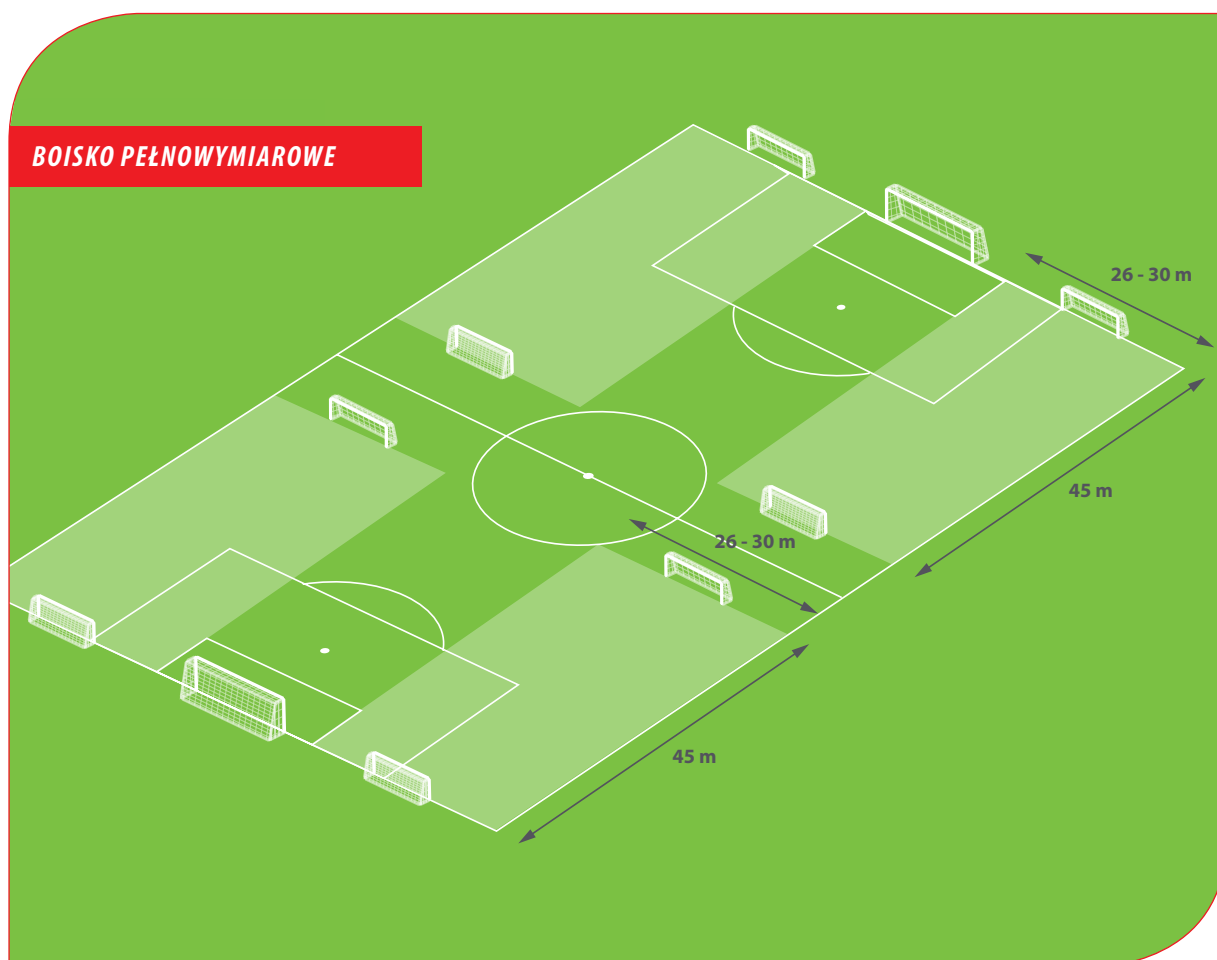
Zawodnicy ustawieni są w formie rombu, dzięki czemu ich właściwe pozycje stwarzają zdecydowanie większe możliwości do działań zarówno w obronie, jak i ataku. Należy pamiętać, że w tej kategorii wiekowej zawodnicy powinni grać na różnych pozycjach.

W tej kategorii wiekowej pojawia się zawodnik występujący na pozycji bramkarza (nie ma tu jeszcze ściślej specjalizacji i na tej pozycji występuje każdy ćwiczący). Zawodnik występujący na pozycji obrońcy jest ustawiony w centralnych strefach przed bramkarzem. Od samego początku należy zwrócić uwagę na szeroko ustawionych graczy prawego i lewego skrzydłowego, którzy muszą wykorzystywać boczne strefy (szczególnie podczas atakowania). Zawodnik ustawiony najbardziej z przodu to napastnik, który nominalnie jest umiejscowiony w centralnej strefie, jednak porusza się w miarę swobodnie w zależności od tego, gdzie toczy się gra.

Trenować i grać dzieci powinny już na większych boiskach. W kategorii żak może to być boisko wyznaczone na Orliku wg następujących wymiarów: długość 40–46 m i szerokość 26–30 m.



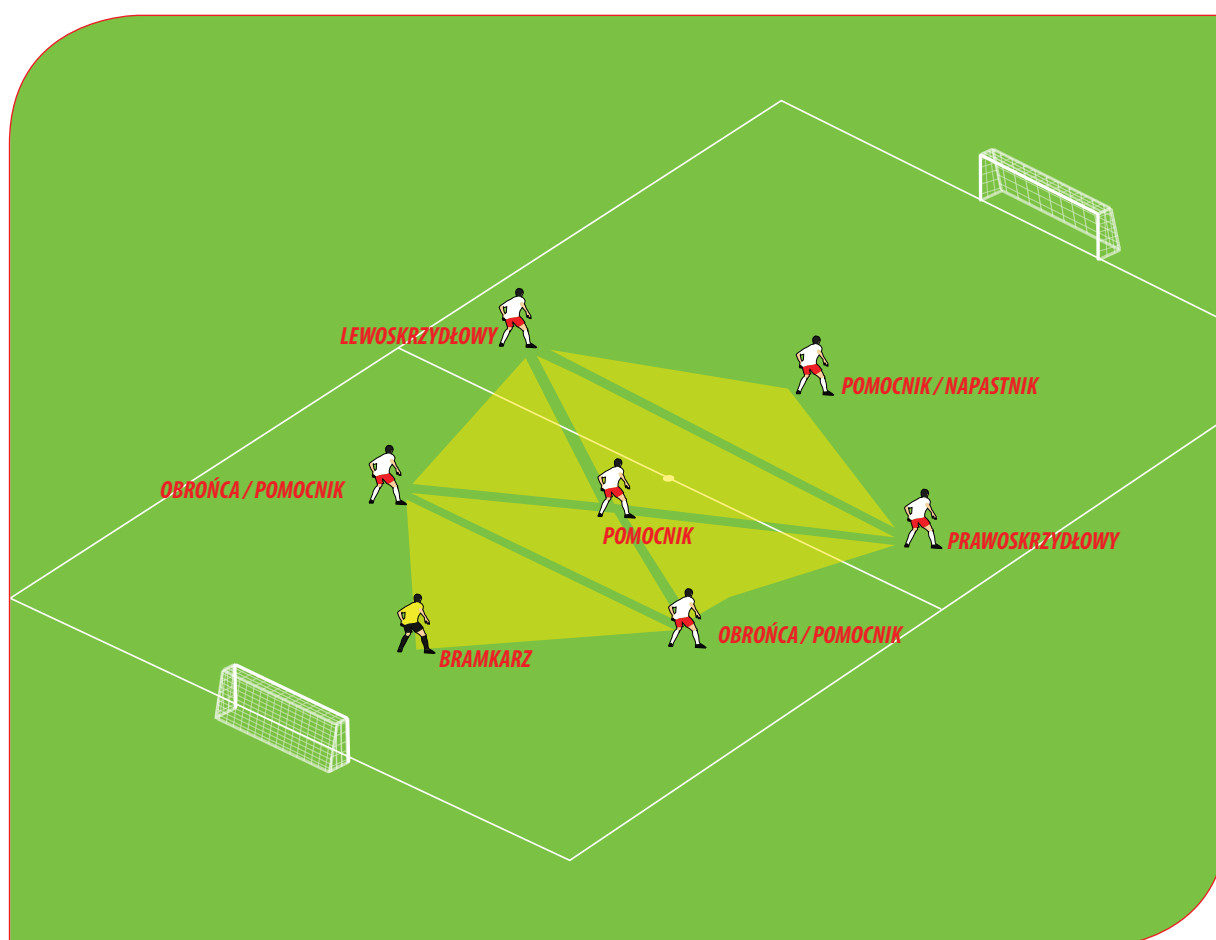
W kategorii żak możemy też wyznaczyć boisko na pełnowymiarowym boisku takie jak na poniższej grafice o wymiarach długość: 40–46 m i szerokość: 26–30 m.



**ORLIK U10 I U11 (E2 I E1)****ETAP II – WSZECHSTRONNY – PRZYGOTOWANIA WSTĘPNEGO****Cele i priorytety etapu – główne kierunki oddziaływania:**

- rozwijanie zdolności motorycznych, szczególnie koordynacji ruchowej, szybkości, gibkości oraz wytrzymałości (głównie poprzez gry),
- szkolenie ukierunkowane na rozwój techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry,
- rozwijanie myślenia taktycznego w fazach bronienia i atakowania,
- wstępne poszukiwanie pozycji z uwzględnieniem predyspozycji osobniczych,
- intelektualizacja i indywidualizacja procesu szkolenia,
- nauczanie techniki indywidualnej 50/50%, czyli rozwój obu nóg i półkul mózgowych.

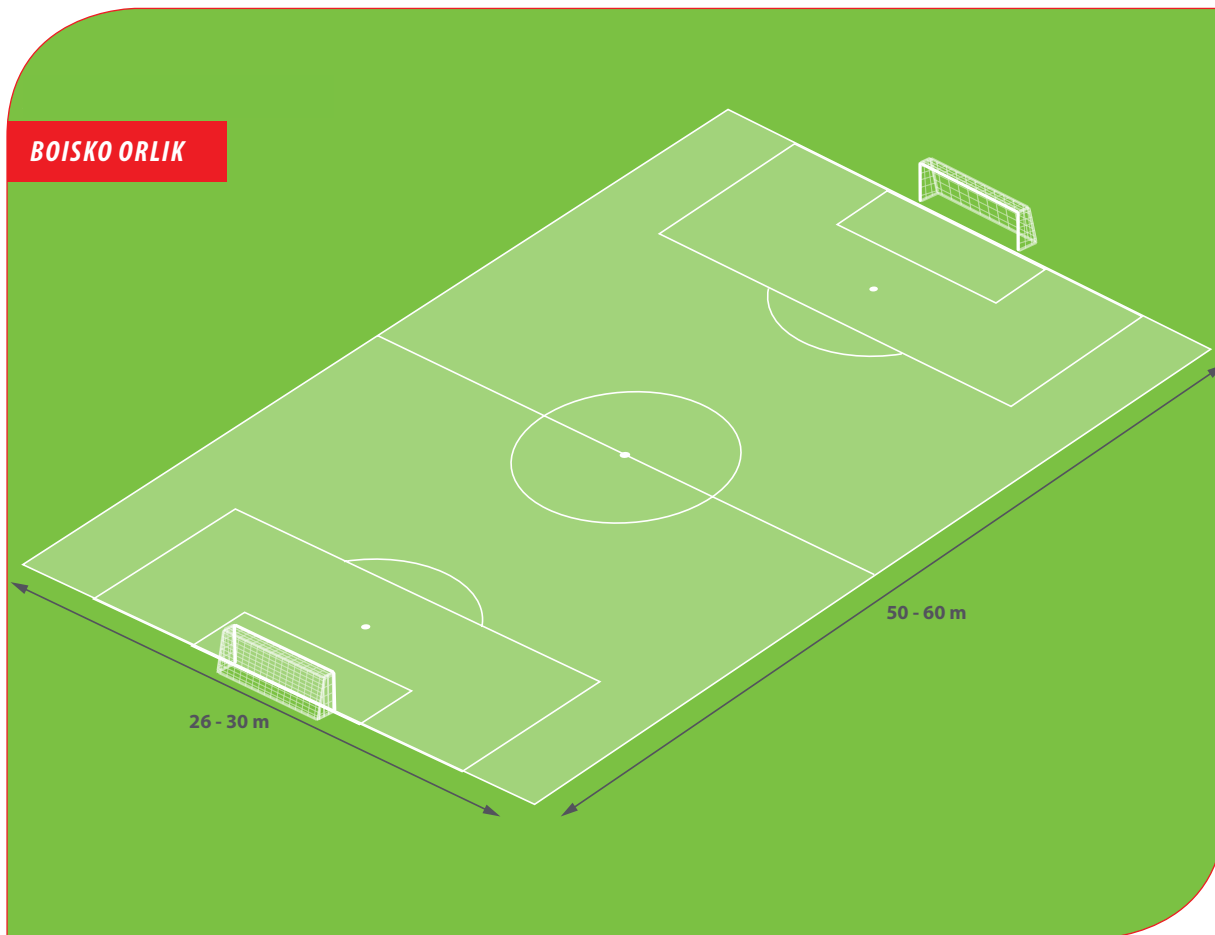
Ustawienie wg NMG PZPN dla zespołów grających w składach 7-osobowych to 1–2–3–1.



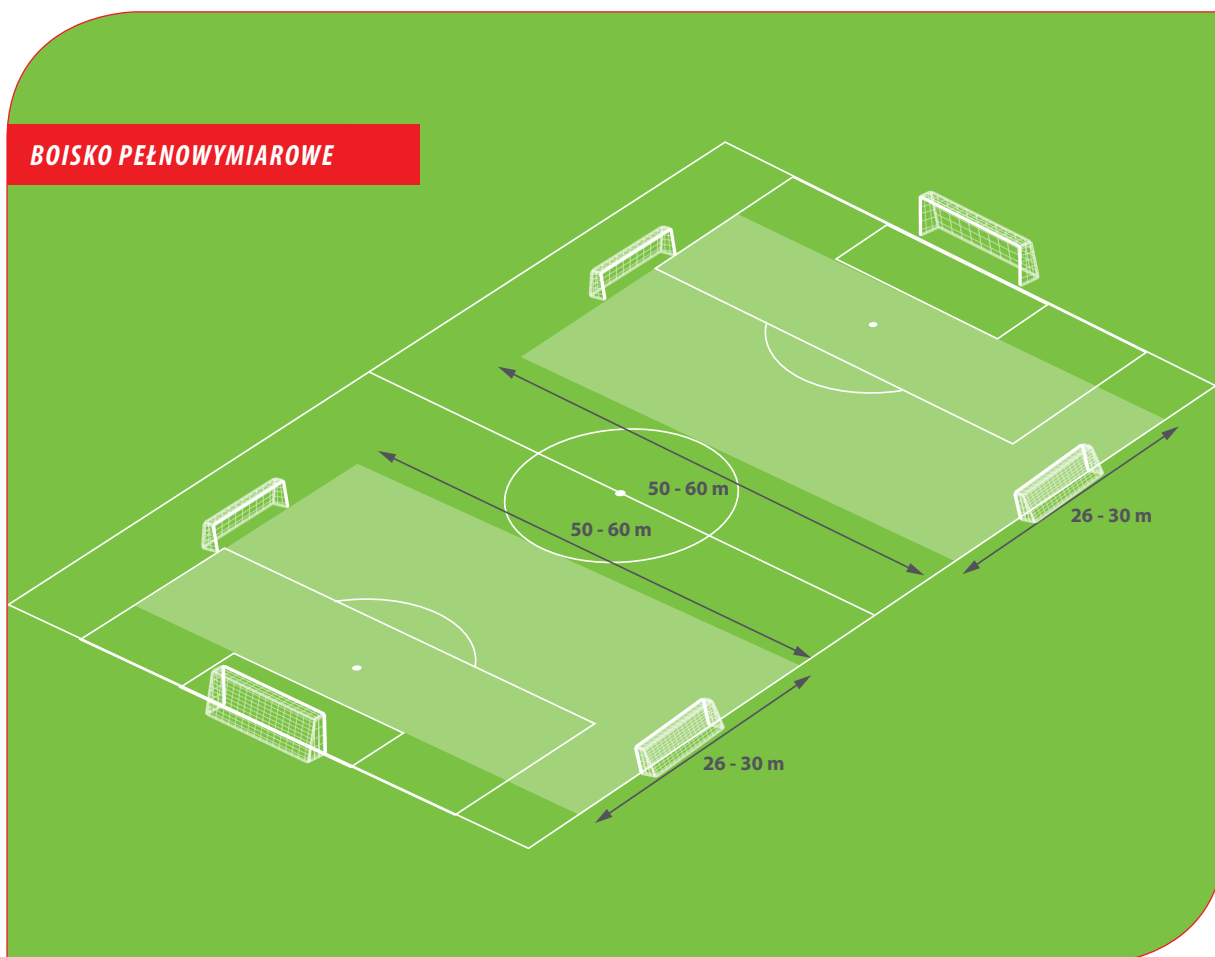
W ustawieniu 1–2–3–1 dochodzi kolejnych 2 zawodników i ich liczba w poszczególnych formacjach przedstawia się w następujący sposób:

- bramkarz, który może występować jako zawodnik z pola,
- dwóch środkowych obrońców/pomocników ustawionych głównie w centralnych strefach,
- trzech graczy występujących w formacji pomocy: środkowy pomocnik występujący centralnie oraz lewoskrzydłowy i prawoskrzydłowy w bocznych strefach boiska
- jeden środkowy napastnik.

Trenować i grać dzieci powinny już na pełnowymiarowym boisku Orlik o wymiarach: 50–60 m długość i 26–30 m szerokość.



W kategorii orlik możemy też wyznaczyć 2 boiska na pełnowymiarowym boisku wg wymiarów: 50–60 m długość i 26–30 m szerokość.



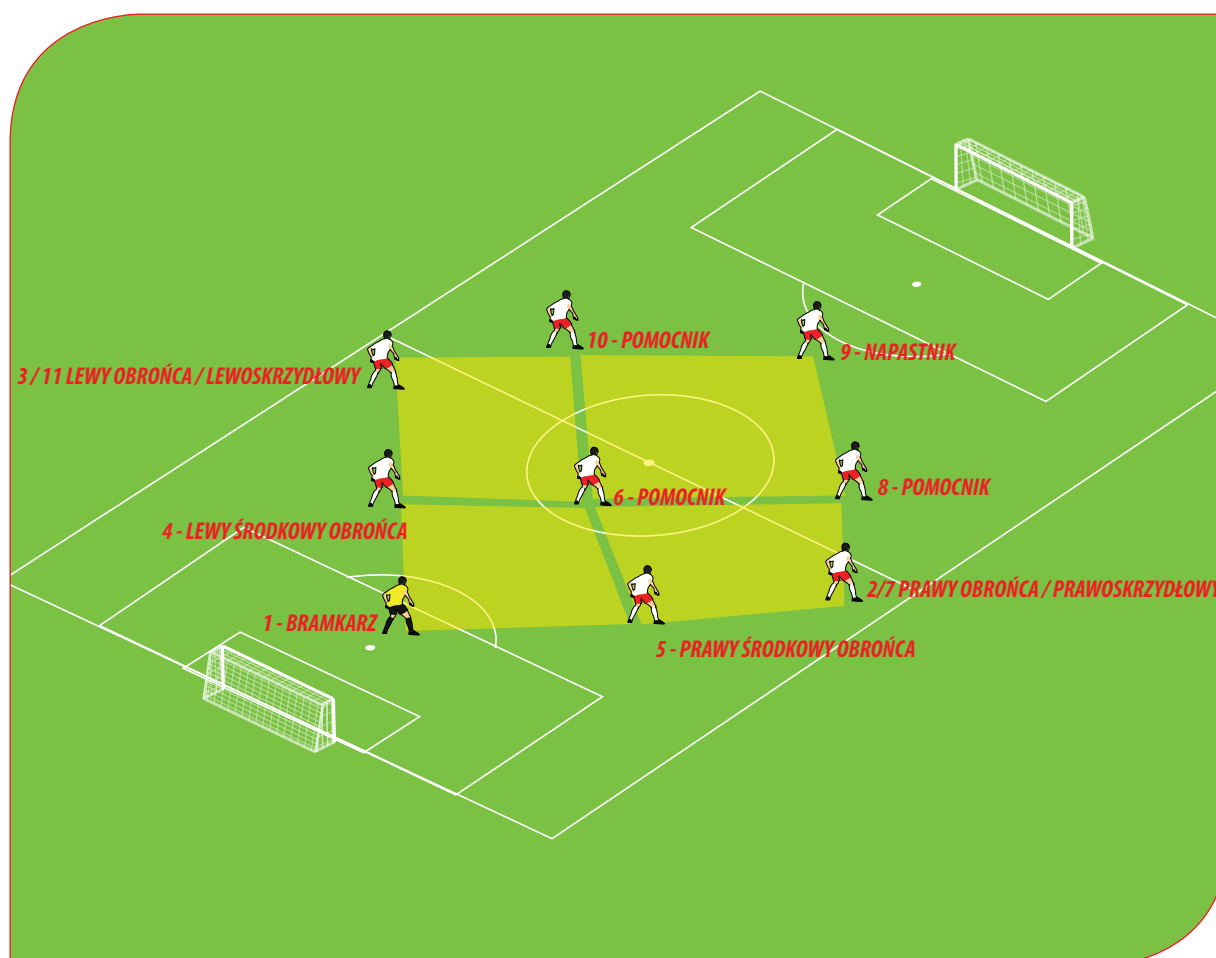


## MŁODZIK U12 I U13 (D2 I D1) ETAP II – WSZECHSTRONNY – NAUCZANIA PODSTAWOWEGO

### Cele i priorytety etapu – główne kierunki oddziaływania:

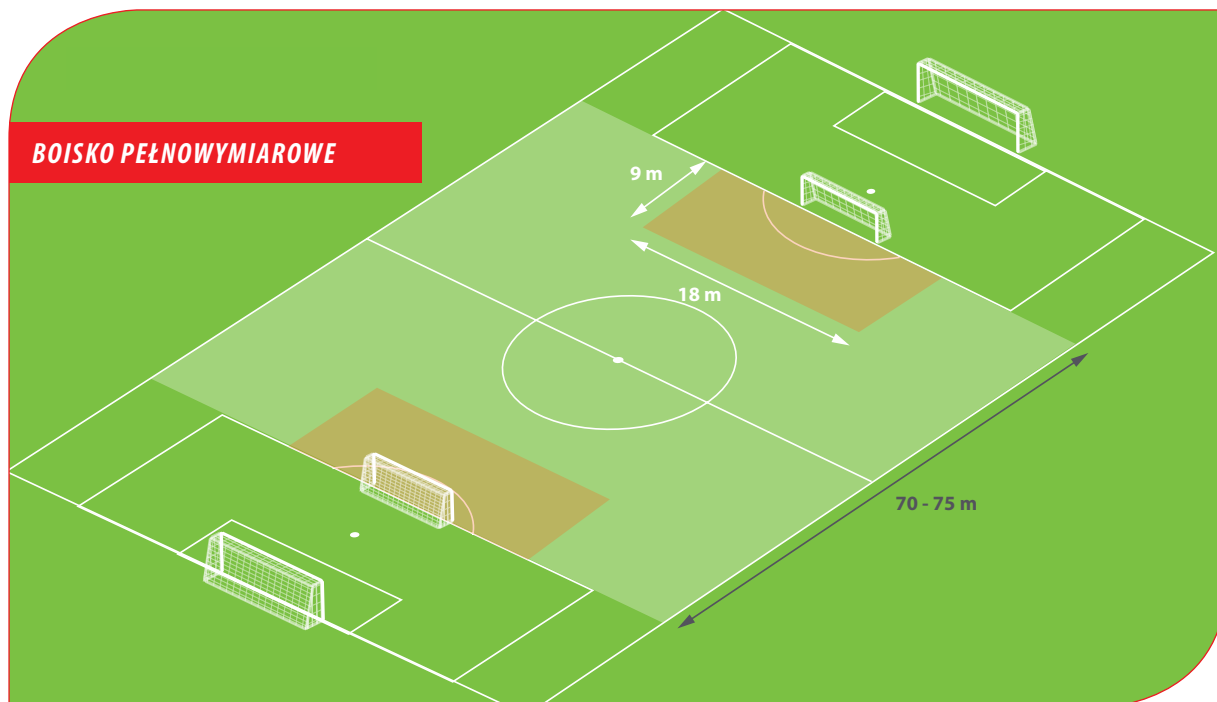
- wychowywanie poprzez sport zgodnie z zasadami etyki obowiązującymi w grach sportowych,
- wielostronne rozwijanie pełnego profilu sprawności ogólnej,
- dalsze nauczanie i doskonalenie techniki specjalnej oraz techniki ogólnej i ukierunkowanej,
- nauczanie działań indywidualnych występujących podczas gry w ataku i obronie w aspekcie celowości ich stosowania – rozwijanie zdolności motorycznych, szczególnie koordynacji ruchowej, szybkości, wytrzymałości ogólnej, gibkości oraz skoczności,
- rozwijanie koordynacji ruchowej z piłką poprzez eksponowanie ćwiczeń stabilizacyjnych, orientacji przestrzenno-czasowej, rytmizacji różnicowania i dostosowania ruchów do sytuacji, elastycznego łączenia ruchów,
- nauczanie techniki indywidualnej 50/50%, czyli rozwój obu nóg i półkul mózgowych,
- rozwijanie umiejętności współpracy w grupie w funkcji różnych celów taktycznych,
- kształtowanie motywacji wewnętrznej (aspiracja osiągnięć, chęć zwyciężania),
- pokonywanie własnych „słabości”,
- intelektualizacja zajęć piłkarskich (podstawowe wiadomości o grze i jej uczestnikach, znaczenie wysiłku i odżywiania),
- wstępne „szukanie pozycji” w drużynie,
- indywidualizacja zajęć piłkarskich.

W tej kategorii wiekowej wg NMG PZPN zawodnicy są ustawieni w 1–4–3–1. Jest to już pierwsze ustawienie z 4-ką obrońców w linii. Ustawienie to przygotowuje zespół do gry w systemie 1–4–3–3, które należy wprowadzać od kategorii trampkarza.



W ustawieniu 1–4–3–1 formacja obrony ustawiona jest już jak w piłce 11-osobowej w formie czterech obrońców w linii i złożona jest z dwóch środkowych obrońców nr 5 i nr 4 ustawionych centralnie oraz dwóch obrońców ustawionych szeroko przy liniach bocznych nr 2 i nr 3, którzy spełniają ponadto rolę skrzydłowych podczas atakowania (nr 7 i nr 11). Pomoc składa się z trzech graczy: jeden pomocnik **zawsze** musi być cofnięty (nr 6) i gra przed dwójką środkowych obrońców. Bardziej z przodu i bliżej linii bocznych (jednak cały czas w środkowej strefie) ustawiona jest dwójka kolejnych środkowych pomocników: rozgrywający pomocnik (nr 8) oraz ofensywny pomocnik (nr 10). Środkowy napastnik jest najbardziej wysuniętym graczem zespołu (nr 9).

Poniżej przedstawiono boisko do gry 9 × 9 w kategorii młodzik na planie boiska pełnowymiarowego – gramy od linii pola karnego do linii pola karnego (długość 70–75 m, szerokość – jak na pełnowymiarowym), na których ustawione są bramki 5 × 2.



### TRAMPKARZ U14 I U15 (C2 I C1) I JUNIOR MŁODSZY U16 (B2) ETAP III – NAUCZANIA I DOSKONALENIA

#### Cele i priorytety etapu – główne kierunki oddziaływania:

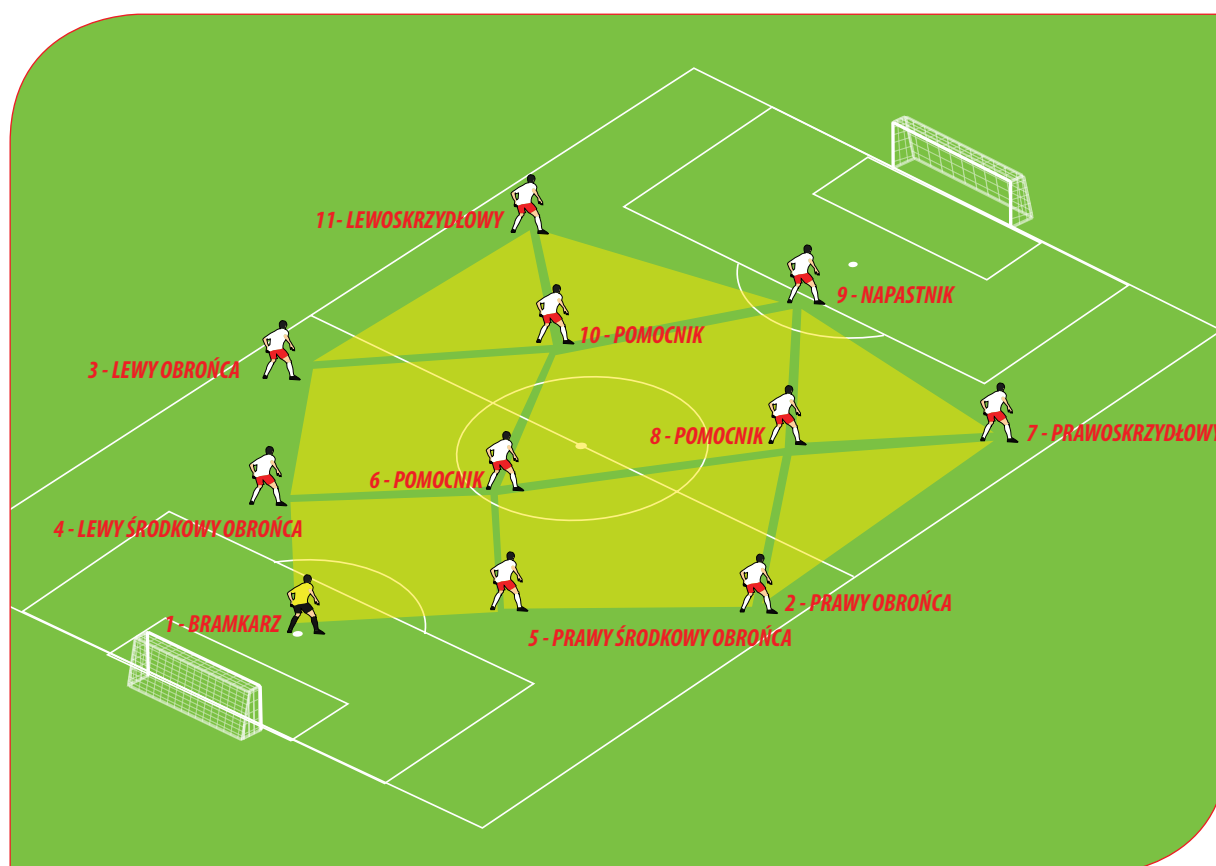
- wychowywanie poprzez sport zgodnie z zasadami dydaktyki i etyki,
- kompleksowe rozwijanie sprawności fizycznej,
- doskonalenie techniki specjalnej i ukierunkowanej,
- nauczanie i doskonalenie działań indywidualnych, grupowych i zespołowych występujących podczas gry w atakowaniu i bronieniu w aspekcie celowości ich stosowania,
- ustalanie pozycji zajmowanej w grze (gra na kilku pozycjach),
- rozwijanie zdolności motorycznych, z wyraźniejszym akcentem na zdolności specyficznej wytrzymałości oraz cech szybkościowo-siłowych,
- doskonalenie wszystkich zdolności z zakresu koordynacji ruchowej,
- doskonalenie umiejętności współpracy w grupie,
- doskonalenie motywacji wewnętrznej,
- intelektualizacja zajęć piłkarskich (wiadomości o grze i jej uczestnikach, znaczenie wysiłku i odżywiania),
- finalizacja procesu selekcji (etap selekcji specjalistycznej),
- indywidualizacja zajęć piłkarskich.

## JUNIOR MŁODSZY U17 (B1) I JUNIOR STARSZY U18 I U19 (A2 I A1) ETAP IV – SPECJALISTYCZNY – TRENOWANIA

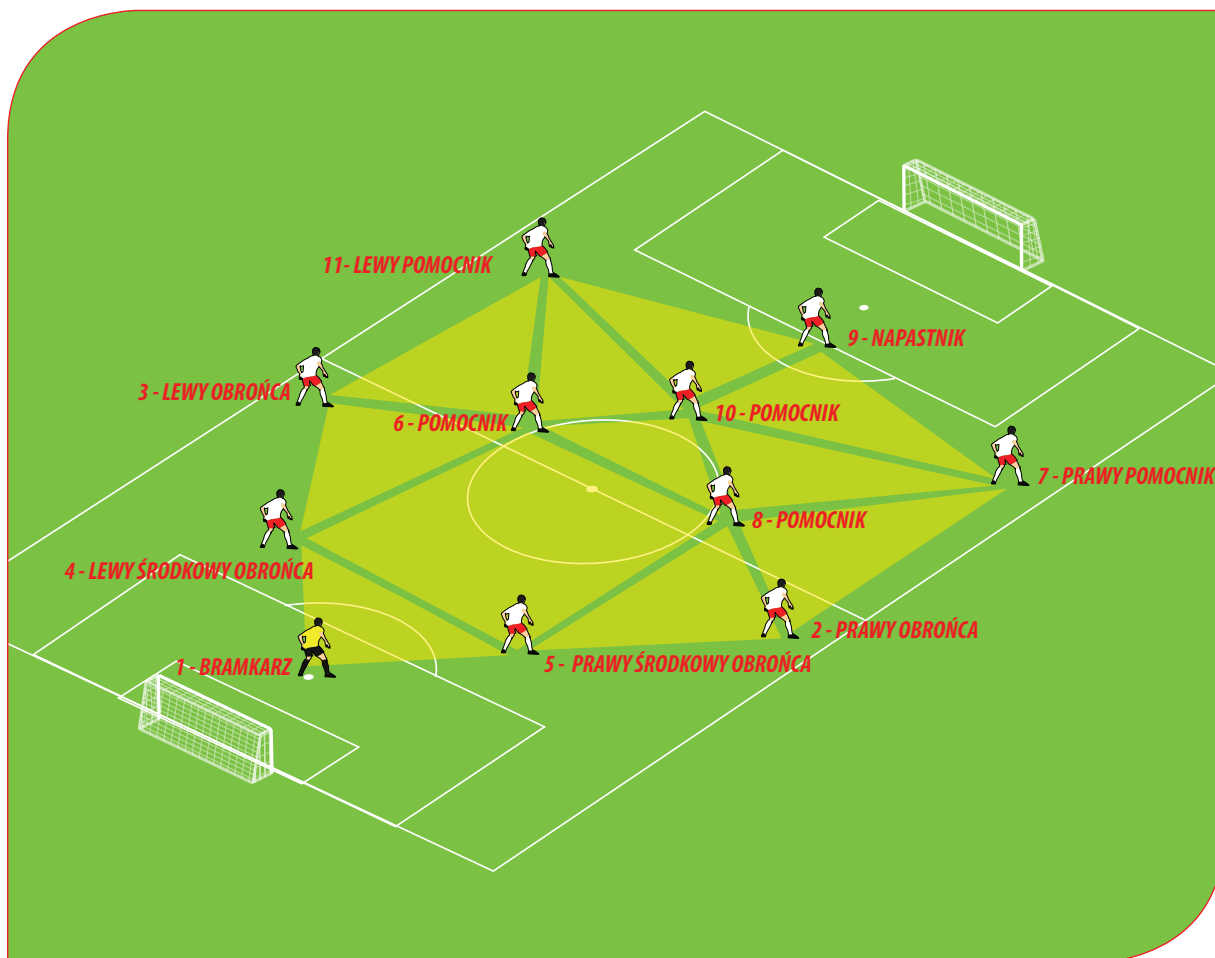
### Cele i priorytety etapu – główne kierunki oddziaływania:

- pozytywne nastawienie do gry w piłkę nożną,
- myślenie profesjonalne (dieta, regeneracja, trening indywidualny. . .),
- wychowywanie poprzez sport zgodnie z zasadami dydaktyki i etyki,
- doskonalenie techniki specjalnej i ukierunkowanej,
- nauczanie i doskonalenie działań indywidualnych, grupowych i zespołowych, występujących podczas gry w atakowaniu i bronieniu w aspekcie celowości ich stosowania,
- rozwijanie umiejętności działania w różnych systemach gry na różnych pozycjach,
- wstępne przypisanie sportowca do gry na określonej pozycji i wynikający z tego trening indywidualny,
- rozwijanie zdolności motorycznych, szczególnie szybkości, siły dynamicznej, skoczności, specyficznej wytrzymałości (potencjału tlenowego i beztlenowego),
- doskonalenie wszystkich zdolności z zakresu koordynacji ruchowej,
- wzmacnianie motywacji wewnętrznej: aspiracji osiągnięć, „waleczności”, potrzeb, samooceny, samodoskonalenia – intelektualizacja zajęć piłkarskich (umiejętności realizacji zadań w grze, wiadomości o grze i jej uczestnikach, znaczenie wysiłku i odżywiania, rozumienie gry, rozumienie uwag trenera, umiejętność podejmowania właściwych decyzji w sytuacji gry zgodnie z przyjętą koncepcją),
- indywidualizacja zajęć piłkarskich w kierunku doskonalenia gry na określonej pozycji (rozwijanie zdolności) i umiejętności do gry na określonej pozycji),
- budowanie odporności psychicznej.

Wg NMG PZPN w kategorii wiekowej trampkarza U14 (C2) wprowadzamy docelowy **główny system gry 1–4–3–3**, który będzie obowiązywał aż do kategorii seniora.



Ponadto wg NMG PZPN w kategoriach wiekowych trampkarz, junior młodszy i starszy można modyfikować system 1-4-3-3 na system alternatywny 1-4-2-3-1.



# WSPÓŁZAWODNICTWO DZIECI I MŁODZIEŻY W PIŁCE NOŻNEJ W POLSCE

System współzawodnictwa Polskiego Związku Piłki Nożnej jest pochodną organizacji procesu szkolenia sportowego. Wprowadzenie jednolitego systemu współzawodnictwa we wszystkich związkach wojewódzkich jest koniecznością. Pamiętajmy jednak, że w najmłodszych kategoriach wiekowych – skrzat U6 i U7, żak U8 i U9 oraz orlik U10 i U11 najważniejsza jest dobra zabawa czerpana z gry. Polski Związek Piłki Nożnej proponuje ujednoliconą formułę tych spotkań, mając na względzie jak najlepsze wykorzystanie boisk typu Orlik. Tych ponad 2500 obiektów powinno „pracować” jak najowocniej dla dobra polskiej piłki nożnej. Stąd w przedziale wieku 7–10 lat proponujemy Orlika jako podstawowe miejsce rywalizacji skrzatów, żaków i orlików. Natomiast w procesie nauki gry w piłkę, szczególnie w pracy z przedszkolakami, z całego sił zachęcamy do korzystania z małych gier, w tym kluczowej gry 4 × 4. Korzyści płynące z gry 4 × 4 i z innych małych gier szeroko zostały opisane w podręczniku „Piłka nożna jutra. Pierwszy podręcznik trenera piłki nożnej dzieci”, wydanym przez PZPN w 2012 r.

Nazwy PZPN	Wiek	Nazwy UEFA	Liczba zawodników
SKRZAT	U6 i U7	JUNIOR G2 i G1	4 × 4 (bez bramkarza)
ŻAK	U8 i U9	JUNIOR F2 i F1	5 × 5
ORLIK	U10 i U11	JUNIOR E2 i E1	7 × 7
MŁODZIK	U12 i U13	JUNIOR D2 i D1	9 × 9
TRAMPKARZ	U14 i U15	JUNIOR C2 i C1	11 × 11
JUNIOR MŁODSZY	U16 i U17	JUNIOR B2 i B1	11 × 11
JUNIOR STARSZY	U18 i U19	JUNIOR A2 i A1	11 × 11

**W PIŁCE 4-OSOBOWEJ NA POZIOMIE SKRZATA U6 (G2) i U7 (G1) DOPUSZCZALNĄ FORMĄ WSPÓŁZAWODNICTWA SĄ TURNIEJE I FESTYNY SPORTOWE NA WYZNACZONYCH BOISKACH NA ORLIKU LUB BOISKU PEŁNOWYMIAROWYM.**



**W PIŁCE 5-OSOBOWEJ I 7-OSOBOWEJ NA POZIOMIE ŻAKA U8 (F2) i U9 (F1) i ORLIKA U10 (E2) i U11 (E1) ZALECANĄ FORMĄ WSPÓŁZAWODNICTWA SĄ TURNIEJE NA WYZNACZONYCH BOISKACH NA ORLIKU LUB BOISKU PEŁNOWYMIAROWYM.**



**W PIŁCE 9-OSOBOWEJ NA POZIOMIE MŁODZIKA U12 (D2) i U13 (D1) i PIŁCE 11-OSOBOWEJ NA POZIOMIE TRAMPKARZA U14 (C2) i U15 (C1) PRZECHODZIMY Z SYSTEMÓW TURNIEJOWYCH NA ORGANIZACJĘ ROZGRYWEK LIGOWYCH ORGANIZOWANYCH PRZEZ WOJEWÓDZKIE ZWIĄZKI PIŁKI NOŻNEJ. KAŻDY WOJEWÓDZKI ZPN ORGANIZUJE LIGOWY SYSTEM ROZGRYWEK W ZALEŻNOŚCI W ZALEŻNOŚCI OD SWOJEGO OBSZARU I LICZBY WYSTĘPUJĄCYCH KLUBÓW UWZGLĘDNIAJĄC PONIŻSZE STANDARDY.**



# STANDARDY PZPN W ORGANIZACJI LIGOWYCH ROZGRYWEK KLUBOWYCH NA POZIOMIE MŁODZIKA U12 (D2) I U13 (D1)/ TRAMPKARZA U14 (C2) I U15 (C1):

22



1. System rozgrywek – ligowy – jednorundowy (punktacja osobno jesień, osobno wiosna).
2. System lig:
  - I Liga Wojewódzka Młodzików U12/U13 / Trampkarzy U14/U15,
  - II Liga Wojewódzka Młodzików U12/U13/ Trampkarzy U14/U15,
  - Ligi Okręgowe Młodzików U12/U13 / Trampkarzy U14/U15 (liczba uzależniona od danego Wojewódzkiego ZPN).

Po każdej rundzie spadki i awanse określa Wojewódzki ZPN.

3. Planowanie kalendarza rozgrywek: od połowy sierpnia do końca listopada oraz od marca do połowy czerwca (dopuszcza się organizację rozgrywek na zweryfikowanych, sztucznych boiskach).
4. Wprowadzenie zasady: zaleca się, aby zawodnik rozgrywał 1 mecz w tygodniu (uwzględniając kadry WZPN).

**W piłce 11-osobowej na poziomie juniora młodszego U16 (B2) i U17 (B1)** obowiązuje organizacja rozgrywek ligowych organizowanych przez Polski Związek Piłki Nożnej oraz Wojewódzkie Związki Piłki Nożnej. Każdy Wojewódzki ZPN organizuje ligowy system rozgrywek w zależności w zależności od obszaru rozgrywek i liczby występujących klubów uwzględniając poniższe zasady, które służą do wyłonienia **2 najlepszych zespołów po rundzie jesiennej** do udziału w rozgrywkach Makroregionalnej Ligi Juniorów Młodszych (od rundy wiosennej).



# UNIFIKACJA – GŁÓWNE PRZEPISY W POSZCZEGÓLNYCH KATEGORIACH WIEKOWYCH



	JUNIOR MŁODSZY U17 I U16	TRAMPKARZ U15 I U14	MŁODZIK U13 I U12	ORLIK U11 I U10	ŻAK U9 I U8	SKRZAT U7 I U6
KAT. UEFA	B1 I B2	C1 I C2	D1 I D2	E1 I E2	F1 I F2	G1 I G2
WYMIARY BOISKA DŁUGOŚĆ / SZEROKOŚĆ	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	70–75 m – szer. standardowa	50–56 m × 26–30 m	40–46 × 26–30 m (od pola karnego od pola karnego – szerokość Orlika)	26–30 × 20–22m (od pola karnego do koła środkowego Orlika)
LICZBA I ZMIANY ZAWODNIKÓW	11 / zgodnie z przepisami gry w piłkę nożną PZPN	11 / zmiany powrotne	9 / zmiany powrotne	7 / zmiany powrotne	5 / zmiany powrotne	4 bez bramkarzy / zmiany powrotne
CZAS GRY	2 × 40 min	2 × 35 min	2 × 30 min	<b>Turniej:</b> <b>Przy</b> 3–4 meczach dziennie – max. 2 × 20 min lub 1 × 25 min. <b>Przy</b> 5–6 meczach – max. 2 × 10 min lub 1 × 20 min. <b>Powyżej</b> 6 meczy – max. 1 × 15 min. <b>Mecz towarzyski:</b> 4 × 15 min.	<b>Turniej:</b> <b>Przy</b> 3–4 meczach max. 2 × 15 min lub 1 × 20 min. <b>Przy</b> 5–7 meczach – max. 2 × 8 min lub 1 × 15 min. <b>Powyżej</b> 7 meczy – 1 × 12 min. <b>Mecz towarzyski:</b> 4 × 12 min.	<b>Turniej:</b> <b>Przy</b> 3–4 meczach (dziennie) – max. 2 × 10 min lub 1 × 15 min. <b>Przy</b> 5–7 meczach – max. 2 × 8 minut lub 1 × 12 min. <b>Powyżej</b> 7 meczy – max. 1 × 12 min. <b>Mecz towarzyski:</b> 4 × 10 min.
WYMIARY BRAMEK	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	5 × 2 m ustawione na 16-stce	5 × 2 m	3 × 1,55 m	3 × 1 m
WIELKOŚĆ PIŁKI	nr 5	nr 5	nr 4	nr 4 / lub nr 3 ewentualnie piłka siatkowa	nr 4 / lub nr 3 ewentualnie piłka siatkowa	nr 3 / lub ewentualnie piłka siatkowa
POLE KARNE	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	18,32 × 9 m	15 × 9 m	11 × 7 m	brak
RZUT KARNY	11 m	11 m	9 m	9 m	7 m	z połowy boiska do pustej bramki
ROZPOCZĘCIE I WZNOWIENIE GRY	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	nie można zdobyć bramki bezpośrednio	nie można zdobyć bramki bezpośrednio	nie można zdobyć bramki bezpośrednio
RZUT WOLNE	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	bramkę można zdobyć z połowy przeciwnika, odległość muru 5 m.	bramkę można zdobyć z połowy przeciwnika, odległość muru 5 m.	bramkę można zdobyć z połowy przeciwnika, odległość muru 5 m.
RZUT Z ROGU	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy PZPN (punkt środkowy pomiędzy linią boczną, a linią pola karnego – ok. 26 m)	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	nogą – dowolne rozpoczęcie gry, przeciwnik 3 m
WRZUT	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	Wprowadzenie nogą – nie można zdobyć bramki bezpośrednio, przeciwnik 3 m	Wprowadzenie nogą – nie można zdobyć bramki bezpośrednio, przeciwnik 3 m	Wprowadzenie nogą – nie można zdobyć bramki bezpośrednio, przeciwnik 3 m
WZNOWIENIE GRY PRZEZ BRAMKARZA	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	do połowy boiska	do połowy boiska	do połowy boiska
RZUT OD BRAMKI	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	do połowy boiska	do połowy boiska	do połowy boiska
SPALONY	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	nie obowiązuje	nie obowiązuje	nie obowiązuje
KARY INDY- WIDUALNE	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	2 min, 2 min, wykluczenie	2 min, 2 min, wykluczenie	2 min, 2 min, wykluczenie, zawodnik kończy grę, zespół gra w komplecie	zmiana zawodnika ukaranego na 2 min – zespół gra w komplecie	zmiana zawodnika ukaranego na 2 min – zespół gra w komplecie
FORMUŁA ROZGRYWEK	liga	liga	liga	zalecane turnieje lub mecze towarzyskie	zalecane turnieje lub mecze towarzyskie	tylko turnieje lub mecze towarzyskie
OBUWIE	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	miękkie – tzw. lanki	miękkie – tzw. lanki	miękkie – tzw. lanki	miękkie – tzw. lanki	miękkie – tzw. lanki
OCHRONIACZE	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe
BADANIA	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe
LINE	przepisy PZPN	przepisy PZPN	dopuszczalne stożki	dopuszczalne stożki	dopuszczalne stożki	dopuszczalne stożki



**PZPN**

*Łączy nas piłka*

**POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ  
UL. BITWY WARSZAWSKIEJ 1920 R. 7  
02-366 WARSZAWA**

*ŁączyNasPiłka.pl*