

**UNIFIKACJA  
ORGANIZACJI SZKOLENIA  
I SYSTEMU WSPÓŁZAWODNICTWA  
DZIECI I MŁODZIEŻY PIŁKARSKIEJ  
W POLSCE**



**PZPN**

*Łączy nas piłka*

**KOMISJA TECHNICZNA  
KOMISJA PIŁKARSTWA AMATORSKIEGO I MŁODZIEŻOWEGO**

WARSZAWA 2013





## Zbigniew Boniek Słowem Prezesa

**Z**myślę o podniesieniu poziomu polskiej piłki, nowy Zarząd Polskiego Związku Piłki Nożnej rozpoczął pracę od Reformy Reprezentacji Młodzieżowych. Następnie powołaliśmy do życia Centralną Ligę Juniorów. Teraz, dzięki pracy wielu ludzi, głównie z Departamentu Szkolenia, Komisji Technicznej oraz Komisji Piłkarstwa Amatorskiego i Zawodowego, oddajemy w Państwa ręce „Unifikację organizacji szkolenia i systemu współzawodnictwa dzieci i młodzieży piłkarskiej w Polsce”. Cieszę się z tego powodu niezmiernie i chciałbym wszystkim podziękować za pracę, jaką włożyli w ten projekt. Mam nadzieję, że ten dokument zbliży nas do tego, co jest stosowane w całej Europie, przez inne wielkie europejskie federacje piłkarskie. Polski Związek Piłki Nożnej bardzo poważnie traktuje szkolenie, zwłaszcza najmłodszych adeptów i adeptek futbolu. Dobrze wiemy, że jutrzejszy sukces naszej reprezentacji narodowej czy drużyn klubowych, to dzisiejsza, uporczywa praca z młodymi ludźmi. Zawsze musimy pamiętać o tej prostej zależności. Sukcesy nie wezmą się z niczego. Nasz dokument jasno określa system organizacji piłki nożnej i z optymizmem patrzymy w przyszłość. Mamy nadzieję, że nowa „Unifikacja” jak najszybciej trafi w Państwa ręce. Od razu zapowiadam, że będziemy jej bardzo przestrzegali. Wszystko teraz zależy od nas, trenerów, piłkarzy, piłkarek, ludzi polskiej piłki. Wszyscy pracujemy dla jej dobra.

# Spis treści

<b>1</b>	<b>Wstęp</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Warianty karier sportowych w piłce nożnej</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>Podstawy metodyczne i organizacyjne szkolenia piłkarskiego dzieci i młodzieży w Polsce</b>	<b>17</b>
<b>3.1</b>	<b>Etapy szkolenia piłkarzy nożnych</b>	<b>20</b>
<b>3.2</b>	<b>Polskie i europejskie nazewnictwo kategorii szkolenia piłkarskiego</b>	<b>38</b>
<b>4</b>	<b>Współzawodnictwo dzieci i młodzieży piłkarskiej w Polsce – wybrane przepisy</b>	<b>39</b>



## UNIFIKACJA ORGANIZACJI SZKOLENIA I SYSTEMU WSPÓŁZAWODNICTWA DZIECI I MŁODZIEŻY PIŁKARSKIEJ W POLSCE

Wydawca  
**Polski Związek Piłki Nożnej**

Redakcja całości  
**Dariusz Śledziwski**

Opracowanie  
– Przedstawiciele Komisji Technicznej PZPN  
**Roman Kosecki, Marcin Dorna,  
Stefan Majewski, Krzysztof Paluszek,  
Marcin Sasal, Dariusz Śledziwski**

Przedstawiciele Komisji Piłkarstwa  
Amatorskiego i Młodzieżowego PZPN  
**Jan Bednarek, Zbigniew Bartnik,  
Radosław Michalski, Marek Proczyszyn**

Zdjęcia:  
**Archiwum własne**

Projekt graficzny, ilustracje, skład i łamanie  
**Piotr Przychodzeń „SPP”**



**Niniejsza unifikacja ma charakter uniwersalny i jest adresowana do instruktorów i trenerów pracujących w piłce nożnej mężczyzn, jak i kobiet. Proces szkolenia i zasady współzawodnictwa dziewcząt i chłopców są generalnie takie same, jednak mniejsza liczba drużyn kobiecych powoduje, że zapisy rozdziału 4. odnoszą się głównie do rozgrywek organizowanych dla chłopców.**

## 1. Wstęp

Wiodącym celem szkolenia dzieci i młodzieży piłkarskiej w Polsce powinno być systematyczne dostarczanie do futbolu dorosłych, uzdolnionych i w pełni ukształtowanych sportowo piłkarzy. Powinni oni prezentować taki poziom, by bez kompleksów toczyć równorzędne współzawodnictwo z zawodnikami z Europy i Świata.

Wyszkolenie wysokiej klasy piłkarzy to proces wieloletni, obejmujący wiele zagadnień metodycznych i organizacyjnych, który w Polsce realizowany jest wielokierunkowo.

Pierwszy i najważniejszy kierunek to szkolenie w klubach. Mimo, że jest to model podstawowy i najbardziej popularny, to przeżywa obecnie w Polsce kryzys, ze względu na olbrzymie kłopoty finansowe klubów sportowych.

Drugi model szkolenia piłkarzy, dynamicznie się w ostatnich latach rozwijający, oparty jest o naukę piłki nożnej w szkołach o profilu sportowym. To bardzo interesujący i perspektywiczny kierunek, który powinien być systematycznie rozwijany.

Trzeci model to rozwiązanie kompleksowe, które zakłada funkcjonalną współpracę szkół, klubów i samorządów, który powinien stać się programem docelowym w organizacji szkolenia dzieci i młodzieży piłkarskiej w Polsce. Obok klubowych akademii piłkarskich to właśnie w tym modelu drzemie największy potencjał szkoleniowy, finansowy, organizacyjny i edukacyjny, który może pchnąć polską piłkę nożną na nowe, znacznie lepsze tory.

Dlatego też strategiczne założenia wieloletniego procesu szkolenia piłkarzy nożnych w połączeniu z edukacją ogólną powinny uwzględniać obowiązujący w Polsce system edukacji :

- a/ szkoła podstawowa (wiek 6/7–12 lat),
- b/ gimnazjum (wiek 13–15 lat),
- c/ liceum, technikum, szkoły zawodowe (wiek 16–18 lat ),
- d/ szkoły policealne, studia (19 lat i więcej).

W Polsce posiadamy znaczne doświadczenie w funkcjonowaniu szkół sportowych. Obecnie pod patronatem PZPN działa 35 ośrodków szkolenia sportowego, otaczając opieką edukacyjną i treningową na poziomie gimnazjalnym i licealnym ok. 3000 piłkarzy i piłkarek.

Wzmocnienie podstaw piramidy szkoleniowej w każdym z wojewódzkich ZPN, modernizacja systemu rozgrywek w kolejnych kategoriach wieku, współpraca z samorządami lokalnymi i stowarzyszeniami działającymi na danym terenie, wdrożenie nowych rozwiązań organizacyjnych szkolenia oraz doskonalenie selekcji najbardziej uzdolnionych – to zadania, które są wspierane i systematycznie monitorowane przez merytoryczne komisje i zespoły PZPN.

Z punktu widzenia rozwiązań systemowych i dotychczasowych doświadczeń, bardzo ważnymi elementami spójnej koncepcji szkolenia (w aspektach metodycznych i organizacyjnych) są następujące zagadnienia:

- programy nauczania i doskonalenia,
- ujednolicenie metodyki nauczania piłki nożnej, szczególnie do 12 roku życia,
- przyjęcie priorytetów szkoleniowych dostosowanych do wieku biologicznego ćwiczących,
- racjonalna organizacja procesu selekcji do gry w piłkę nożną,
- permanentna edukacja kadry trenerskiej prowadzącej szkolenie dzieci i młodzieży,
- radykalne poprawienie bazy sportowej (boiska, hale sportowe, sprzęt specjalistyczny).

Priorytety, którymi powinni się kierować trenerzy w wieloletnim procesie szkolenia, pozostaną zawsze sprawą wielce dyskusyjną. Wynika to w znacznej części z bardzo kompleksowego charakteru gry w piłkę nożną (tak naprawdę wszystkie elementy wyszkolenia piłkarza są bardzo ważne), a z drugiej strony z indywidualnych predyspozycji zawodników (czyli profilu ich talentu). Tym niemniej, na bazie zarówno polskich jak i europejskich doświadczeń, do wiodących elementów wyszkolenia zaliczyć należy.

**Przygotowanie motoryczne piłkarzy**, ze szczególnym naciskiem na predyspozycje szybkościowe i koordynacyjne zawodników.

**Szybkość**, obejmująca wszystkie jej aspekty (szybkość: postrzegania, przewidywania, podejmowania decyzji, reagowania, przemieszczania się bez piłki, akcji z piłką, działania). To współcześnie absolutnie priorytetowa zdolność motoryczna w grze w piłkę nożną.

**Koordynacja ruchowa** czyli kompleksowa zdolność psycho-motoryczna do wykonywania złożonych przestrzennie i czasowo ruchów. Wyznacza ją współcześnie kilka

zdolności, takich jak: różnicowanie ruchów, orientacja przestrzenna, poczucie równowagi, dostosowanie ruchowe czy poczucie rytmu. Wielu trenerów widzi w przygotowaniu koordynacyjnym przesłanki skutecznego nauczania techniki gry w piłkę nożną.

**Osobowość zawodnika**, która obejmuje zarówno cechy wolicjonalne zawodnika (takie jak aktywność, upór w dążeniu do celu, wiara we własne możliwości), jego motywację a także uspołecznienie, które wyraża się przykładowo otwartością na wskazówki trenera, gotowością do współpracy z partnerami czy zwykłą koleżeńskością.

**Technika gry w piłkę nożną**, czyli pełne opanowanie wszystkich elementów techniki specjalnej, i to niezależnie od docelowej pozycji taktycznej w drużynie. Szczególnie istotna jest tutaj sprawność 1x1, zarówno w aspekcie ofensywnym jak i defensywnym.

**Taktyka gry w piłkę nożną**, czyli umiejętność podejmowania właściwych decyzji w złożonych sytuacjach walki sportowej. Myślenie taktyczne ściśle związane jest z nauczaniem i doskonaleniem techniki – np. już sam sposób przyjęcia piłki często determinuje taktyczne możliwości gry. I tak jest praktycznie z każdym elementem techniki. A zatem – nauczając techniki powinniśmy uczyć zawodnika sposobu i zakresu zastosowania zdobywanych umiejętności, a to już jest początek myślenia taktycznego. Cecha ta ma bardzo wiele wspólnego z tzw. inteligencją piłkarską.

Nauczając piłki nożnej należy dążyć w procesie szkolenia młodych piłkarzy do jak najpełniejszego rozwinięcia powyższych elementów – nie szczędząc czasu na ich naukę i doskonalenie, równocześnie szukając rozwiązań metodycznych i organizacyjnych najbardziej odpowiadających możliwościom i potrzebom ćwiczących.

W kontekście rozpoczęcia szkolenia szczególnego znaczenia nabiera problem selekcji najbardziej utalentowanych chłopców i dziewcząt. Wśród najważniejszych kryteriów selekcyjnych powinny znaleźć się te cechy, które są w miarę stabilne w procesie rozwoju i istotnie wpływają na wynik sportowy.

Zwracanie uwagi na czynniki stabilne i prognostyczne jest sprawą podstawowej wagi przy wyszukiwaniu „perspektywnie” najlepszych sportowców. Należy pamiętać, że wartościowe osiągnięcia w wieku dziecięcym nie zawsze gwarantują sukcesy w wieku dojrzałym. Zjawisko to wynika z dość powszechnego faktu, że sukces w młodym wieku uzyskują zazwyczaj osobnicy wcześniej dojrzewający. Drugim czynnikiem utrudniającym wiarygodną prognozę jest odmienna struktura zależności między poziomem gry a zestawem cech go warunkujących u zawodników w różnym wieku i o różnym poziomie zaawansowania.



Kadra trenerska prowadząca zajęcia z młodzieżą powinna być dobrze wykształcona na i mieć bieżący dostęp do najnowszych rozwiązań metodycznych z zakresu szkolenia. Powinna też umieć poprawnie zademonstrować te elementy techniczne, które stanowią podstawę programową. Pokaz w nauczaniu odgrywa kluczową rolę. Dlatego tak ważne miejsce w szkoleniu młodzieży odgrywają byli zawodnicy. Uważamy, że w ramach modernizacji systemu szkolenia młodzieży, kadra nauczająca powinna legitymować się dyplomami ukończenia szkoleń wg zaleceń i programu UEFA. System ten oferuje wiele poziomów szkolenia, w tym między innymi: dyplom PZPN C, dyplom UEFA B, dyplom UEFA A, dyplom UEFA A Elite oraz dyplom UEFA PRO.

## 2. Warianty karier sportowych w piłce nożnej

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 i wychowania dzieci i młodzieży poprzez sport. Warunkiem niezbędnym do sprawnego funkcjonowania systemu jest tworzenie okoliczności, które przyczynią się do osiągnięcia przez zawodnika mistrzostwa sportowego. Wśród nich główną rolę odgrywają:

- **baza dydaktyczno-sportowa** (boiska, szatnie, trenerzy, sprzęt sportowy itp.).

To problem zupełnie podstawowy, ale w znacznym stopniu zależny od władz państwowych czy samorządowych, a nie działaczy czy szkoleniowców. To jednak nie zmienia faktu, że bez właściwych boisk (także ze sztuczną trawą), wielofunkcyjnych hali sportowych (takich, by można trenować w każdych warunkach pogodowych), odpowiedniego do wieku sprzętu sportowego, sprawność nawet najlepszego programu szkolenia będzie niewielka;

- **kompetentni specjaliści** – nauczyciele, trenerzy, instruktorzy, specjaliści wspomagający proces treningowy (fizjolog, psycholog, dietetyk, menadżer, specjalista odnowy biologicznej),

- **stabilne wsparcie finansowe procesu szkolenia** – aktualnie większość kosztów wieloletniego szkolenia najmłodszych piłkarzy ponoszą samorządy, rodzice i sponsorzy.

Szkolenie trwa wiele lat i wymaga systematycznej pracy, obejmującej przede wszystkim kształtowanie i rozwijanie zdolności osobniczych sportowca oraz nauczanie i doskonalenie specyficznych umiejętności, charakterystycznych dla gry w piłkę nożną.



Do podstawowych zdolności osobniczych istotnych w grze, kształtowanych i rozwijanych w procesie przygotowania zawodnika do udziału w zawodach, zalicza się:

- zdolności motoryczne koordynacyjne,
- zdolności motoryczne kondycyjne,
- zdolności umysłowe,
- zdolności psychiczne.

Natomiast do umiejętności pozwalających rozwiązywać sytuacje występujące w grze, zaliczamy:

- umiejętności techniczne pozwalające na skuteczne wygrywanie sytuacji 1x1,
- umiejętność gry w atakowaniu (umiejętności techniczne z piłką i bez piłki, umiejętność działania indywidualnego i współdziałania – tzw. techniczno-taktyczne),
- umiejętność gry w bronieniu (umiejętność działania indywidualnego i współdziałania z partnerami – tzw. techniczno-taktyczne),
- umiejętność przechodzenia od gry w atakowaniu do gry w bronieniu,
- umiejętność przechodzenia od gry w bronieniu do gry w atakowaniu.

Podczas gry zawodnik wykorzystuje zdolności motoryczne w połączeniu z umiejętnościami, co pozwala mu rozwiązywać różne nieprzewidziane i nie wyuczone sytuacje. Używa do tego zarówno inteligencji piłkarskiej, techniki, motoryki jak i psychiki. Jako priorytety przyjmuje się w tym względzie:

- koordynację ruchową w połączeniu z techniką ruchu i gry w piłkę nożną,
- szybkość motoryczną,
- szybkość działania technicznego i podejmowania działań taktycznych,
- inteligencję, rozumiana jako umiejętność antycypacji i właściwego „czytania gry”,
- osobowość wojowniczą i jednocześnie kreatywną, nastawioną, w zależności od sytuacji na boisku, na działanie indywidualne lub współpracę.

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.

**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.

**Etap wszechstronny** – podzielony na dwa okresy:

- przygotowania wstępnego obejmujący wiek 6/7–10 lat, czyli okres, w którym dziecko wchodzi w system edukacji szkolnej (klasy I-IV szkoły podstawowej, w wielu klubach już w wieku przedszkolnym),
- nauczania podstawowego, obejmujący wiek od 11 do 12 lat. (klasy V-VI szkoły podstawowej).

**Etap ukierunkowany**

- nauczania i doskonalenia podstawowych umiejętności gry, obejmujący wiek od 13 do 15 lat, wtedy, kiedy uczeń – sportowiec uczęszcza do gimnazjum;

**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, obejmujących wiek od 19 do 21 lat,
- utrzymania maksymalnych możliwości, obejmujących wiek od 22 lat do zakończenia kariery sportowej.

W niniejszej unifikacji omówimy jedynie pierwszą część etapu specjalistycznego.

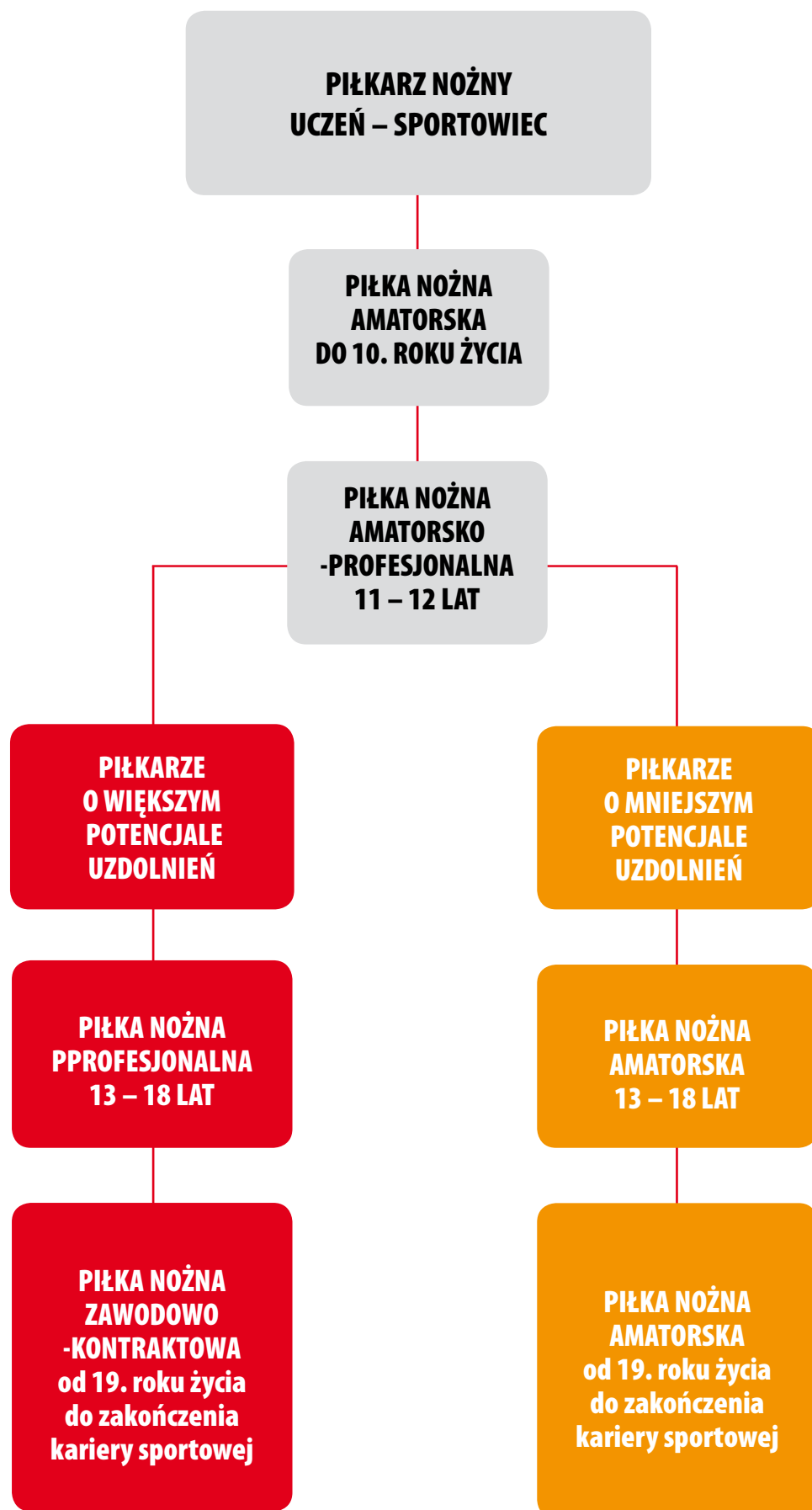
Celem etapu gier i zabaw ruchowych i etapu wszechstronnego jest rozpoznanie u uczestników zajęć uzdolnień do gry, czego konsekwencją jest wdrażanie ich do odpowiedniej drogi szkolenia piłkarskiego (schemat 1), tj.

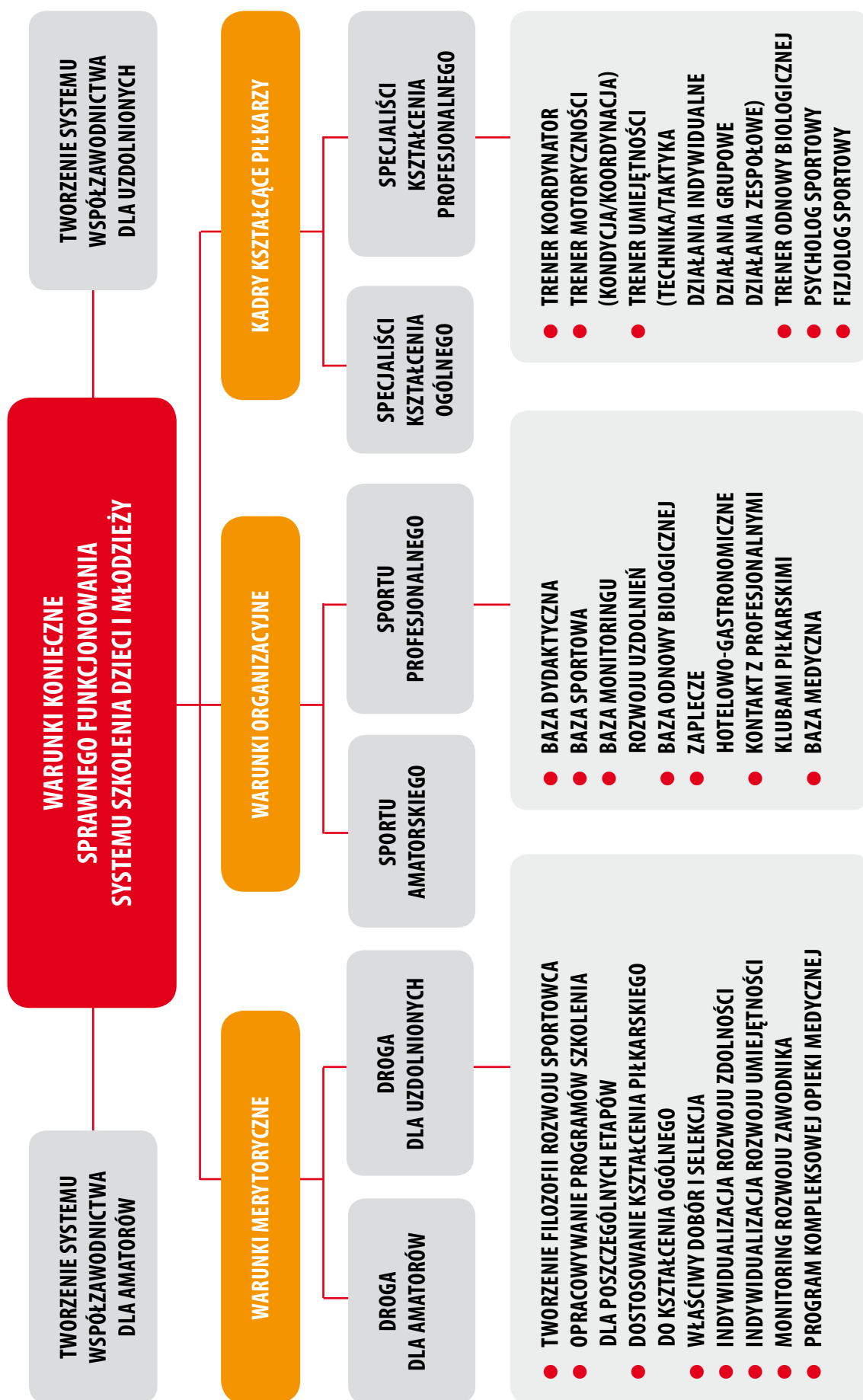
– **drogi profesjonalnej**, na którą trafia uczeń-sportowiec poddawany systematycznej ocenie, przejawiający istotne uzdolnienia do gry w piłkę nożną, spełniający określone oczekiwania i kryteria selekcyjne. Szkolenie profesjonalne to proces o określonych (wysokich) standardach merytorycznych, organizacyjnych i kadrowych pracy z uzdolnionymi piłkarzami (schematy 2 i 3);

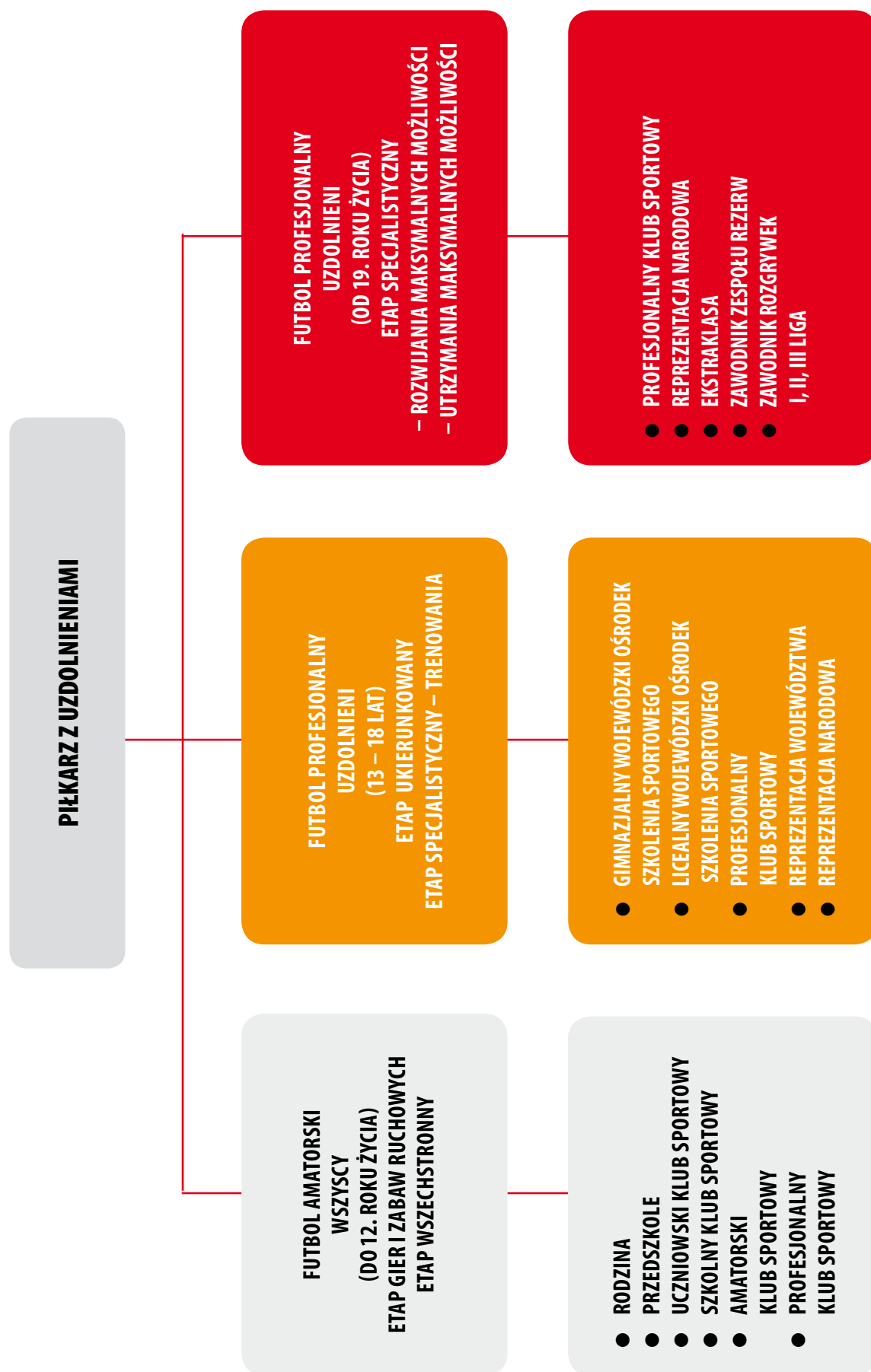
– **drogi amatorskiej**, na którą trafia uczeń-sportowiec o mniejszym potencjale uzdolnień do gry w piłkę nożną i który traktuje zajęcia sportowe głównie jako sposób na wypełnienie czasu wolnego, zapewniający mu podtrzymanie dobrej sprawności fizycznej. Trenujący tutaj zawsze mają szansę, o ile ich talent znacznie się rozwinie, awansować do grupy sportowej, do tzw. drogi profesjonalnej.



Schemat 1. Drogi szkolenia piłkarskiego



**Schemat 2.** Warunki konieczne sprawnego funkcjonowania systemu szkolenia dzieci i młodzieży piłkarskiej w Polsce z uwypukleniem ścieżki kształcenia profesjonalnego

**Schemat 3.** Etapy i środowisko rozwoju piłkarza z uzdolnieniami

Celem następnych etapów jest konsekwentne rozwijanie zdolności i umiejętności w dążeniu do mistrzostwa sportowego, by w wieku seniora w pełni efektywnie brać udział w różnych formach rywalizacji na jak najwyższym poziomie.

Nieodzownym elementem procesu szkolenia sportowego dzieci i młodzieży jest współzawodnictwo. Mecz jest swoistym sprawdzianem efektywnego nauczania i doskonalenia gry w piłkę nożną. Aby sprawdzian ten pozwolił na dokonanie trafnej i rzetelnej oceny, organizacja gry powinna być dostosowana do wieku oraz poziomu sportowego uczestników. Wiek uczestników współzawodnictwa powinien determinować rozmiary boiska, liczbę uczestników, wielkość i ciężar piłki, czas oraz przepisy gry.

**Umiejętne 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 na 11 na pełnowymiarowym boisku. Zawodnicy rozpoczynają w ten sposób rywalizację w wieku 13 lat, a więc w momencie, gdy wchodzi w etap 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 miał 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.

Tworząc drogę edukacyjną dla najzdolniejszej młodzieży należy umiejętnie organizować oraz monitorować proces współzawodnictwa, tak by nie zostały zachwiane proporcje pomiędzy grą a treningiem. Odpowiednia ilość gier w roku pozwoli na efektywne kierowanie rozwojem młodych talentów.

Reforma polskiego systemu rozgrywek w piłce nożnej dzieci i młodzieży podyktowana jest współczesną wizją futbolu, w której większość drużyn opiera swoją grę na czwórce obrońców (grających w linii) plus jeden bądź dwóch pomocników grających centralnie przed nimi. Ustawienie pozostałych zawodników jest różne, co uzależnione jest m.in. od decyzji szkoleniowca. Trenerzy muszą wyposażać piłkarzy nie tylko w umiejętność gry indywidualnej, ale również w umiejętności zespołowego działania.

Pierwszą małą grą, zgodnie z zasadą stopniowania trudności, w której zawierają się wszystkie zasadnicze aspekty piłki nożnej, jest gra 4 x 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 x 4 umożliwia aktywność, a przede wszystkim częsty kontakt z piłką każdemu grającemu dziecku.

**Dla dzieci w wieku do lat 7 (U-7) postulowaną formą współzawodnictwa w piłce nożnej jest gra 4 x 4 (bez bramkarzy)**



Jedną z gier pośrednich między małymi grami (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4 czy 5 x 5) a grą właściwą jest gra 7 x 7 (z bramkarzami). Jej celem jest zapewnienie młodym piłkarzom gry 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).





**Dla dzieci wieku 7–10 lat (U-11) podstawową formą współzawodnictwa w piłce nożnej powinna być gra 7 x 7 (z bramkarzami)**

Trudniejsze zadania stawiamy zawodnikom 11/12 letnim (U-13). Obowiązuje tutaj rywalizacja w grze 9 x 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 x 1. Zachęcamy do wymienności pozycji podczas gry. Łączymy realizację zadań technicznych z działaniami taktyki indywidualnej. Wymagamy na boisku dobrej komunikacji i aktywności.

Gra 9 x 9 zwiększa wymagania w zakresie zdolności kondycyjnych, a większa przestrzeń gry i dłuższy jej czas doskonalą różnorakie działania techniczno-taktyczne. Zawodnicy poznają podstawowe zadania dla zespołu, formacji oraz zachowań na poszczególnych pozycjach w atakowaniu i bronienu. Podejmowane jest ryzyko w grze, głównie w akcjach ofensywnych, ale jednocześnie zawodnik uczy się odpowiedzialności za swe działania. W grach nie powinno być presji wyniku.

**W wieku 11/12 lat (U-13) współzawodnictwo w piłce nożnej powinno odbywać się w ustawieniu 9 x 9 (z bramkarzami), ale na zmniejszonym polu gry**



Nauczając gry w piłkę nożną poprzez współzawodnictwo w formie małych gier (włącznie do gry 7 x 7 z bramkarzem) możemy obecnie korzystać z bazy szkoleniowej, jaką dysponują gminy, osiedla i szkoły. 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.

### 3. Podstawy metodyczne i organizacyjne szkolenia piłkarskiego dzieci i młodzieży w Polsce

Warunkiem koniecznym wejścia ucznia-sportowca na ścieżkę profesjonalną jest dostosowanie jego edukacji pozasportowej do szkolenia sportowego, co w sposób ścisły łączy się z wyborem szkoły, która to umożliwia. Bez względu na to każdemu z etapów szkolenia przypisuje się:

- etapy edukacji ogólnej, wynikające z systemu oświaty;
- wiek piłkarza;
- nazewnictwo kategorii szkoleniowej w systemie polskim i oznaczenie literowe przypisane poszczególnym kategoriom szkoleniowym przez UEFA;
- nazewnictwo etapów szkolenia piłkarskiego wraz z określeniem celu wiodącego;
- główne kierunki oddziaływania dotyczące zdolności i umiejętności;
- dominujące formy ćwiczeń;
- rodzaje rozgrywek reprezentacyjnych.

Generalnie przyjęcie całego systemu szkoleniowo-wychowawczego powoduje konieczność przybliżenia trenerom, instruktorom i działaczom piłkarskim usystematyzowanej i zweryfikowanej wiedzy, opartej na systemach zewnętrznych, celach i warunkach prowadzonego treningu i gry, charakterystycznych dla poszczególnych etapów szkolenia piłkarskiego.

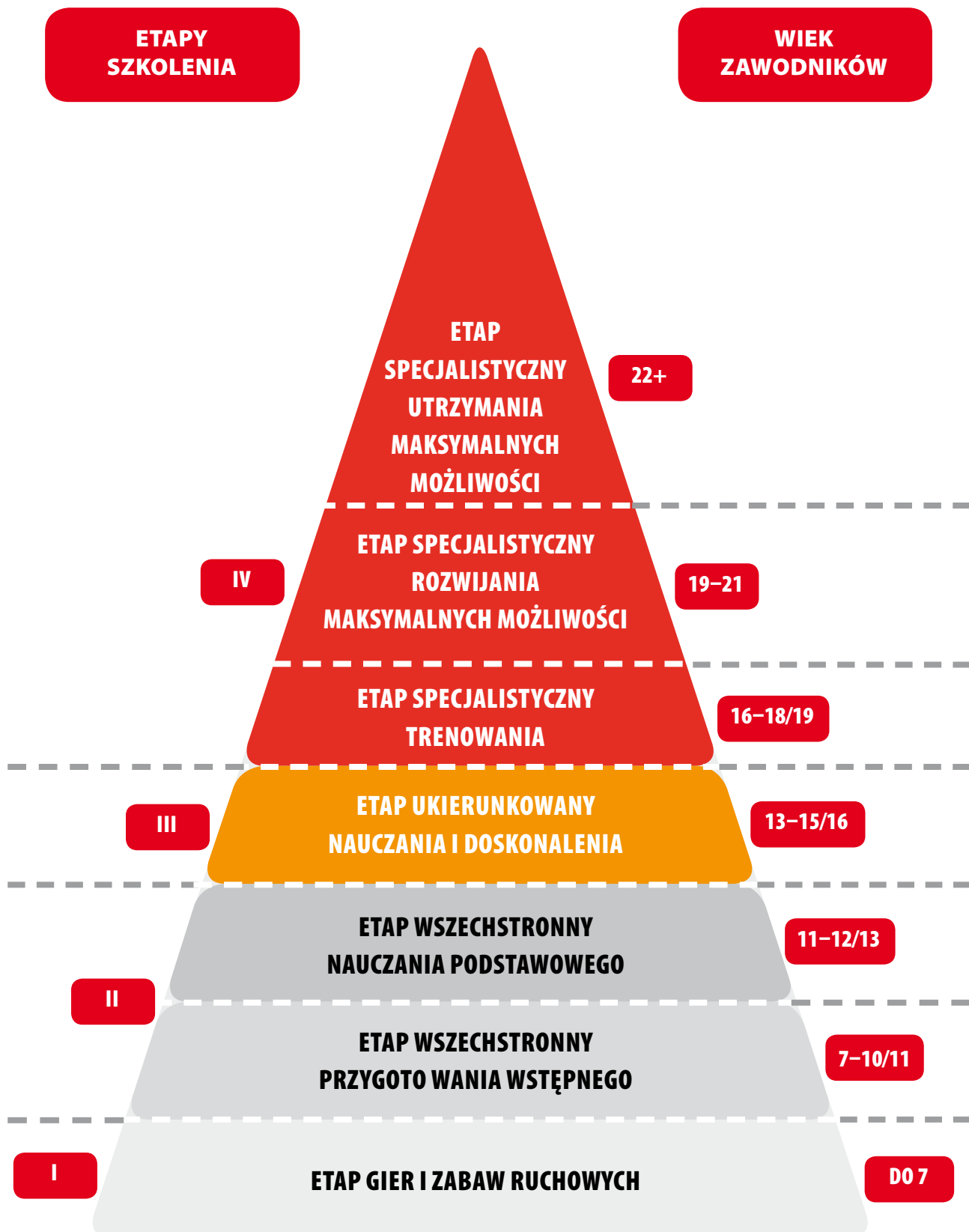


Tabela 1. Wybrane elementy systemu szkolenia

EDUKACJA OGÓLNA	WIEK (LAT)	KATEGORIA SZKOLENIOWA (NAZEWNICTWO UEFA)	ETAPY SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO	GŁÓWNE KIERUNKI ODDZIAŁYWANIA		DOMINUJĄCE FORMY ĆWICZEŃ	REPREZENTACJE KLUBOWE I POLSKI
				UMIĘTNOŚCI	ZDOLNOŚCI		
PRZEDSZKOLE	do 7. r. ż.	Skrzat G	<b>GIER I ZABAW RUCHOWYCH</b> Rozwijania zainteresowań	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Aktywizacja ruchowa</li> <li>» Rozwój zainteresowań grami z piłkami</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>» Zabawy</li> <li>» Gry ruchowe</li> <li>» Małe gry</li> </ul>	
SZKOŁA PODSTAWOWA KL. I	7/8	ŻAK MŁODSZY F2	<b>WSZECHSTRONNY</b> Przygotowania wstępnego	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej</li> <li>» Rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia, gry i zabawy</li> <li>» Kształtowanie gibkości</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>» Gry uproszczone</li> <li>» Forma zabawowa</li> <li>» Małe gry</li> </ul>	
SZKOŁA PODSTAWOWA	KL. II 8/9	ŻAK F1	<b>WSZECHSTRONNY</b> Przygotowania wstępnego	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej</li> <li>» Rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia, gry i zabawy</li> <li>» Kształtowanie gibkości</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>» Gry uproszczone</li> <li>» Fragmenty gry</li> <li>» Forma zabawowa</li> </ul>	
SZKOŁA PODSTAWOWA KL. III	9/10	ORLIK MŁODSZY E2	<b>WSZECHSTRONNY</b> Przygotowania wstępnego	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej</li> <li>» Rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia, gry i zabawy</li> <li>» Kształtowanie gibkości</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>» Gry uproszczone</li> <li>» Fragmenty gry</li> <li>» Forma zabawowa</li> <li>» Forma zadaniowa</li> </ul>	
SZKOŁA PODSTAWOWA KL. IV	10/11	ORLIK E1	<b>WSZECHSTRONNY</b> Przygotowania wstępnego	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej</li> <li>» Rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia, gry i zabawy</li> <li>» Kształtowanie gibkości</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>» Gry uproszczone</li> <li>» Fragmenty gry</li> <li>» Forma zabawowa</li> <li>» Forma zadaniowa</li> </ul>	
SZKOŁA PODSTAWOWA KL. V	11/12	MŁODZIK MŁODSZY D2	<b>WSZECHSTRONNY</b> Nauczania podstawowego	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Nauczanie działań indywidualnych</li> <li>» Rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry</li> <li>» Kształtowanie koordynacji ruchowej ukierunkowanej</li> <li>» Kształtowanie szybkości i gibkości</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>» Gry szkolne</li> <li>» Gry uproszczone</li> <li>» Fragmenty gry</li> <li>» Forma zabawowa</li> <li>» Forma zadaniowa</li> <li>» Forma ścisła</li> </ul>	
SZKOŁA PODSTAWOWA KL. VI	12/13	MŁODZIK D1	<b>WSZECHSTRONNY</b> Nauczania podstawowego	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Nauczanie działań indywidualnych</li> <li>» Rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry</li> <li>» Kształtowanie koordynacji ruchowej ukierunkowanej</li> <li>» Kształtowanie szybkości i gibkości</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>» Gry szkolne</li> <li>» Gry uproszczone</li> <li>» Fragmenty gry</li> <li>» Forma zabawowa</li> <li>» Forma zadaniowa</li> <li>» Forma ścisła</li> </ul>	

EDUKACJA OGÓLNA	WIEK (LAT)	KATEGORIA SZKOLENIOWA (NAZEWNICTWO UEFA)	ETAPY SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO	GŁÓWNE KIERUNKI ODDZIAŁYWANIA		DOMINUJĄCE FORMY ĆWICZEŃ	REPREZENTACJE (KLUBOWE OKRĘGOWE WOJEWÓDZKIE) POLSKI
				UMIEJĘTNOŚCI	ZDOLNOŚCI		
GIMNAZJUM KL. I	13/14	TRAMPKARZ MŁODSZY C2	<b>UKIERUNKOWANY</b> Nauczania i doskonalenia	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rozwijanie umiejętności działania indywidualnego</li> <li>➤ Rozwijanie umiejętności podstawowego działania grupowego</li> <li>➤ Kształtowanie koordynacji ruchowej ukierunkowanej</li> <li>➤ Kształtowanie ogólnych zdolności motorycznych</li> <li>➤ Gra właściwa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gry szkolne</li> <li>➤ Fragmenty gry</li> <li>➤ Forma zabawowa</li> <li>➤ Forma zadaniowa</li> <li>➤ Forma ścisła</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gry szkolne</li> <li>➤ Fragmenty gry</li> <li>➤ Forma zabawowa</li> <li>➤ Forma zadaniowa</li> <li>➤ Forma ścisła</li> </ul>	Reprezentacja Narodowa U-14 (grupa selekcyjna)
GIMNAZJUM KL. II	14/15	TRAMPKARZ C1	<b>UKIERUNKOWANY</b> Nauczania i doskonalenia	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rozwijanie umiejętności działania indywidualnego</li> <li>➤ Rozwijanie umiejętności podstawowego działania grupowego</li> <li>➤ Kształtowanie koordynacji ruchowej ukierunkowanej</li> <li>➤ Kształtowanie ogólnych zdolności motorycznych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gra właściwa</li> <li>➤ Gry szkolne</li> <li>➤ Fragmenty gry</li> <li>➤ Forma zadaniowa</li> <li>➤ Forma ścisła</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gra właściwa</li> <li>➤ Gry szkolne</li> <li>➤ Fragmenty gry</li> <li>➤ Forma zadaniowa</li> <li>➤ Forma ścisła</li> </ul>	Reprezentacja Narodowa U-15
GIMNAZJUM KL. III	15/16	JUNIOR MŁODSZY B2	<b>UKIERUNKOWANY</b> Nauczania i doskonalenia	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rozwijanie umiejętności działania indywidualnego</li> <li>➤ Rozwijanie umiejętności podstawowego działania grupowego</li> <li>➤ Kształtowanie koordynacji ruchowej ukierunkowanej</li> <li>➤ Kształtowanie ogólnych zdolności motorycznych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gra właściwa</li> <li>➤ Gry szkolne</li> <li>➤ Fragmenty gry</li> <li>➤ Forma zadaniowa</li> <li>➤ Forma ścisła</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gra właściwa</li> <li>➤ Gry szkolne</li> <li>➤ Fragmenty gry</li> <li>➤ Forma zadaniowa</li> <li>➤ Forma ścisła</li> </ul>	Klubowe Mistrzostwa Polski Juniora Młodszego
SZKOŁY: LICEALNE TECHNICZNE	ZAWODOWE 16-17	JUNIOR MŁODSZY B1	<b>SPECJALISTYCZNY</b> Trenowania	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rozwijanie umiejętności działania zespołowego</li> <li>➤ Rozwijanie umiejętności działania grupowego</li> <li>➤ Rozwijanie umiejętności działania indywidualnego</li> <li>➤ Kształtowanie specjalnych zdolności motorycznych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gra właściwa</li> <li>➤ Gry szkolne</li> <li>➤ Fragmenty gry</li> <li>➤ Forma zadaniowa</li> <li>➤ Forma ścisła</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gra właściwa</li> <li>➤ Gry szkolne</li> <li>➤ Fragmenty gry</li> <li>➤ Forma zadaniowa</li> <li>➤ Forma ścisła</li> </ul>	Reprezentacja Narodowa U-16
SZKOŁY: LICEALNE TECHNICZNE ZAWODOWE	17-18	JUNIOR A2	<b>SPECJALISTYCZNY</b> Trenowania	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rozwijanie umiejętności działania zespołowego</li> <li>➤ Rozwijanie umiejętności działania grupowego</li> <li>➤ Rozwijanie umiejętności działania indywidualnego</li> <li>➤ Kształtowanie specjalnych zdolności motorycznych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gra właściwa</li> <li>➤ Gry szkolne</li> <li>➤ Fragmenty gry</li> <li>➤ Forma zadaniowa</li> <li>➤ Forma ścisła</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gra właściwa</li> <li>➤ Gry szkolne</li> <li>➤ Fragmenty gry</li> <li>➤ Forma zadaniowa</li> <li>➤ Forma ścisła</li> </ul>	CENTRALNA LIGA JUNIORÓW
SZKOŁY: LICEALNE TECHNICZNE ZAWODOWE	18-19	JUNIOR A1	<b>SPECJALISTYCZNY</b> Trenowania	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rozwijanie umiejętności działania zespołowego</li> <li>➤ Rozwijanie umiejętności działania grupowego</li> <li>➤ Rozwijanie umiejętności działania indywidualnego</li> <li>➤ Kształtowanie specjalnych zdolności motorycznych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gra właściwa</li> <li>➤ Gry szkolne</li> <li>➤ Fragmenty gry</li> <li>➤ Forma zadaniowa</li> <li>➤ Forma ścisła</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gra właściwa</li> <li>➤ Gry szkolne</li> <li>➤ Fragmenty gry</li> <li>➤ Forma zadaniowa</li> <li>➤ Forma ścisła</li> </ul>	Reprezentacja Narodowa U-17
SZKOŁY: LICEALNE TECHNICZNE ZAWODOWE	18-19	JUNIOR A1	<b>SPECJALISTYCZNY</b> Trenowania	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rozwijanie umiejętności działania zespołowego</li> <li>➤ Rozwijanie umiejętności działania grupowego</li> <li>➤ Rozwijanie umiejętności działania indywidualnego</li> <li>➤ Kształtowanie specjalnych zdolności motorycznych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gra właściwa</li> <li>➤ Gry szkolne</li> <li>➤ Fragmenty gry</li> <li>➤ Forma zadaniowa</li> <li>➤ Forma ścisła</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gra właściwa</li> <li>➤ Gry szkolne</li> <li>➤ Fragmenty gry</li> <li>➤ Forma zadaniowa</li> <li>➤ Forma ścisła</li> </ul>	CENTRALNA LIGA JUNIORÓW
SZKOŁY: LICEALNE TECHNICZNE ZAWODOWE	18-19	JUNIOR A1	<b>SPECJALISTYCZNY</b> Trenowania	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rozwijanie umiejętności działania zespołowego</li> <li>➤ Rozwijanie umiejętności działania grupowego</li> <li>➤ Rozwijanie umiejętności działania indywidualnego</li> <li>➤ Kształtowanie specjalnych zdolności motorycznych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gra właściwa</li> <li>➤ Gry szkolne</li> <li>➤ Fragmenty gry</li> <li>➤ Forma zadaniowa</li> <li>➤ Forma ścisła</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gra właściwa</li> <li>➤ Gry szkolne</li> <li>➤ Fragmenty gry</li> <li>➤ Forma zadaniowa</li> <li>➤ Forma ścisła</li> </ul>	Reprezentacja Narodowa U-18

### 3.1 Etapy szkolenia piłkarzy nożnych



**ETAP GIER I ZABAW RUCHOWYCH****– rozwijania zainteresowań piłką nożną**

**Etap edukacji ogólnej:** przedszkole (do 7. roku życia)

**Etap edukacji piłkarskiej:** Skrzat – G U-7

**Cele 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.

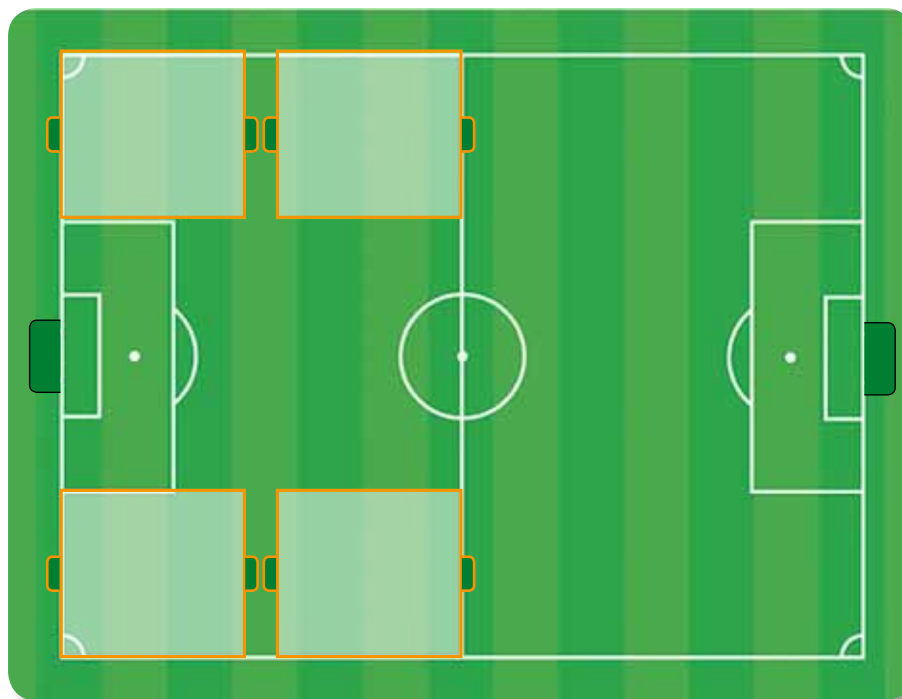
Praca z dziećmi w wieku 5-6 lat jest bardzo specyficzna i odpowiedzialna. Wymaga specjalnego podejścia i form metodycznych. Należy pracować w małych grupach, dostarczać dzieciom miłych, pozytywnych wrażeń z zajęć, kreować swobodną, przyjacielską, radosną atmosferę. Najwięcej czasu trzeba poświęcać formom zabaw ruchowych i małych gier, dopasowując ich treść do możliwości i zainteresowań ćwiczących.

Proponujemy za podstawową formę rywalizacji na tym etapie uznać grę 4x4 (bez bramkarzy). Gra 4x4 to idealna gra dla dzieci. Podstawą gry 4x4 jest łatwo zrozumiała idea gry w piłkę nożną: strzelać bramki i zapobiegać bramkom. W grze 4x4 występują wszystkie najważniejsze elementy techniczno-taktyczne oraz cele gry właściwej 11x11: podania, przyjęcia, prowadzenia, strzały, a w zakresie zachowań taktycznych umiejętność ustawiania się na polu gry. Dzieci mają tutaj częsty kontakt z piłką, oddają wiele strzałów a reguły gry są przejrzyste i dostarczają wiele radości i zabawy.

W zajęciach treningowych na tym etapie warto także korzystać z innych małych gier (np. 2x2, 3x3) i to w bardzo różnych konfiguracjach. Nie bójmy się zmieniać wielkości bramki (zwiększ bez obaw rozstaw słupków w bramce, niech gole padają jak najczęściej), ich liczby (gra na cztery bramki uczy podstaw współpracy i podziału obowiązków) czy wymiarów boiska – o wszystkim decyduje trener, dopasowując zasady małych gier do możliwości i umiejętności dzieci.

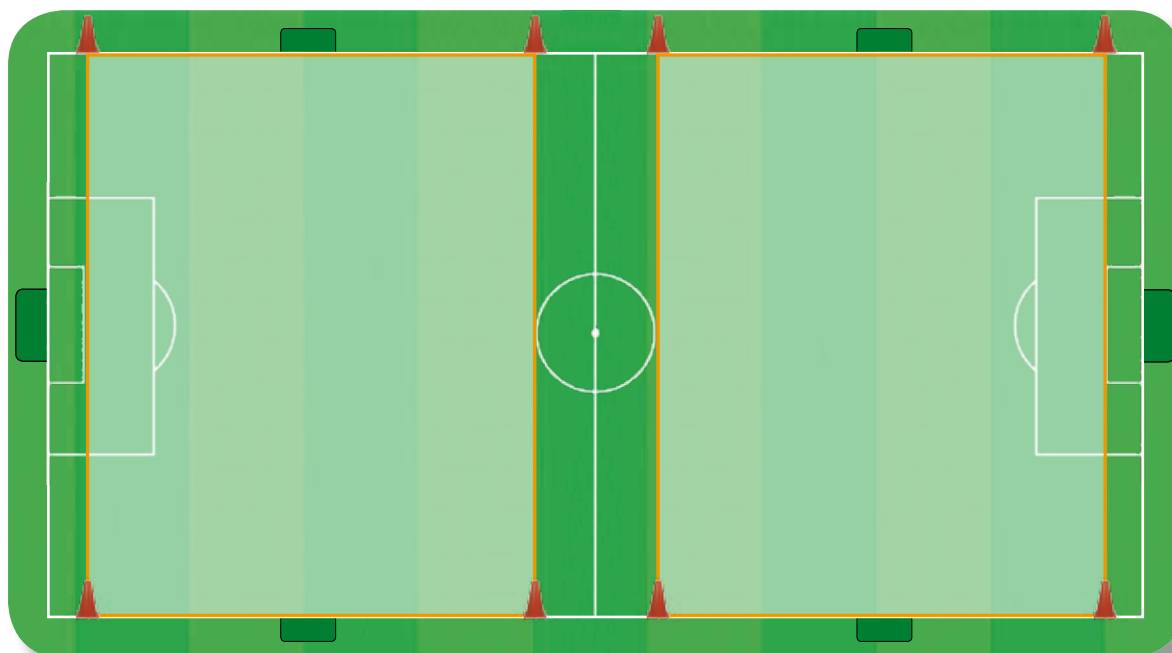
Do zajęć nadają się wszystkie boiska. Kształt boiska powinien być prostokątny: długość 20-25 m, szerokość 15-20m. Na rycinach poniżej pokazujemy przykładowe schematy boisk na planie boiska pełnowymiarowego oraz „Orlika”.

*Przykładowe boiska dla „Skrzatów” na planie pełnowymiarowego boiska piłkarskiego*



Turnieje, które ewentualnie uda nam się zorganizować na tym etapie szkolenia, proponujemy rozgrywać na boiskach typu „Orlik”. Gra 4 x 4 powinna spełnić oczekiwanie fajnej zabawy, jakiej oczekują najmłodsi adepci futbolu.

*„Orlik” z wyznaczonymi boiskami dla „Skrzatów”*





**ETAP WSZECHSTRONNY – przygotowania wstępnego****Etap edukacji ogólnej**

szkoła podstawowa

klasa I (6/7–8 lat)

klasa II (8–9 lat)

klasa III (9–10 lat)

klasa IV (10–11 lat)

**Etap edukacji piłkarskiej**

Żak młodszy – F2 (7–8 lat) U-8

Żak – F1 (8–9 lat) U-9

Orlik młodszy – E2 (9–10 lat) U-10

Orlik – E1 (10–11 lat) U-11

**Cele etapu****– główne kierunki oddziaływania**

- wychowanie poprzez sport zgodnie z zasadami dydaktyki i etyki,
- rozwijanie sprawności ogólnej,
- kształtowanie wszystkich elementów techniki indywidualnej z piłką, techniki indywidualnej bez piłki w zakresie skoordynowanej i ekonomicznej umiejętności biegania i skakania,
- rozwijanie umiejętności gry, poprzez kształtowanie zasad taktyki indywidualnej i najważniejszych elementów taktyki grupowej,
- rozwijanie zdolności motorycznych, szczególnie koordynacji ruchowej, szybkości, gibkości i wytrzymałości tlenowej,
- stosowanie szerokiej palety form zajęć: zabawowej, zadaniowej, ścisłej, fragmentów gry oraz gier uproszczonych i małych,
- kształtowanie umiejętności współpracy w grupie, kształtowanie motywacji wewnętrznej,
- określenie uzdolnień do gry w piłkę nożną poprzez grę na wielu pozycjach taktycznych w drużynie.



## „Żak”, „Orlik” 7–10/11 lat (U-9, U-11)

### PRIORYTETY

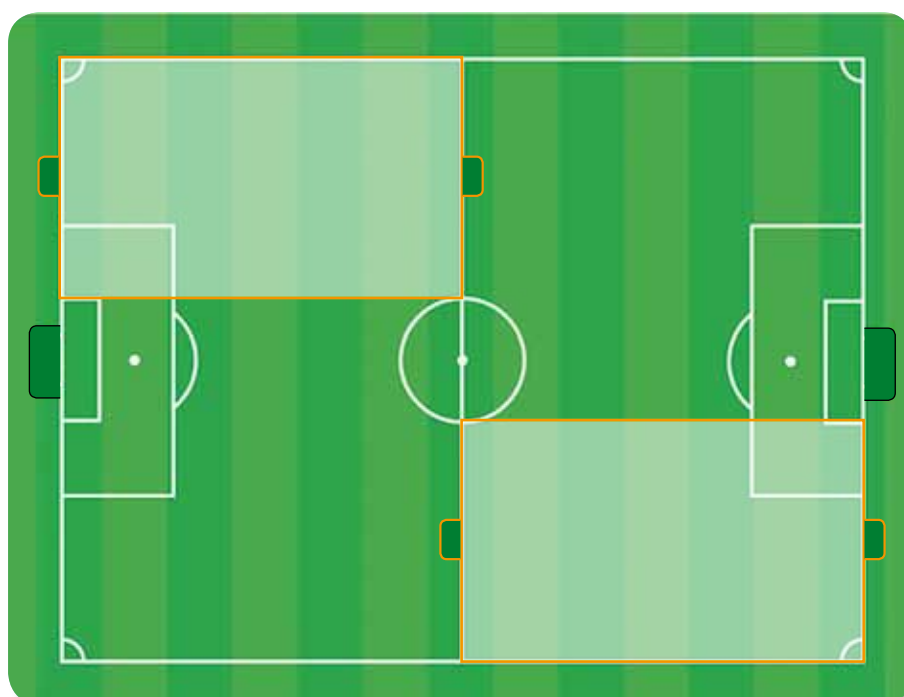
- **rozwijanie koordynacji ruchowej**
- **kształtowanie szybkości**
- **rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry**
- **rozwijanie taktyki indywidualnej poprzez małe gry**



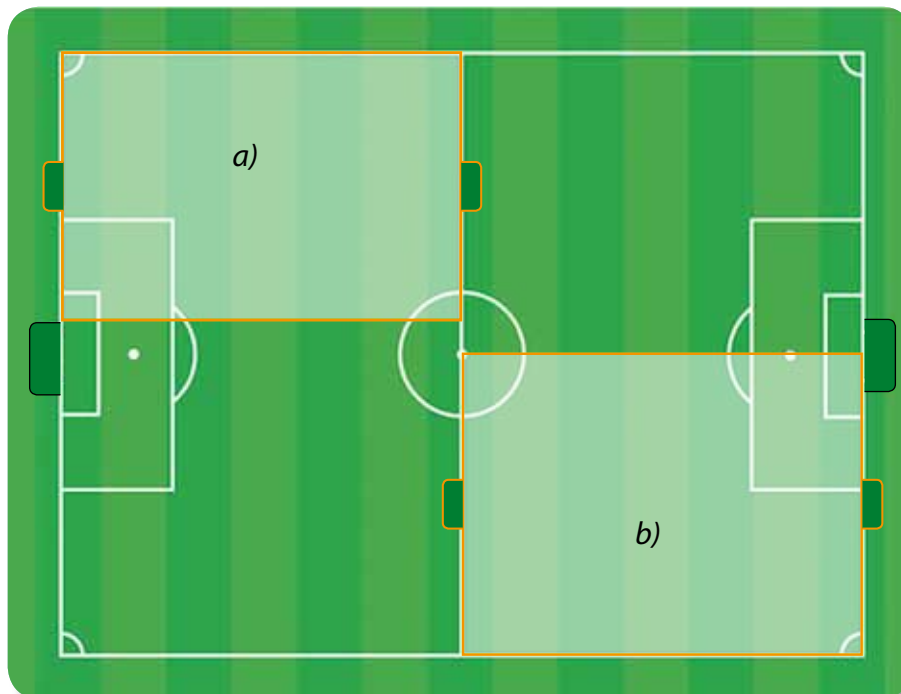
Trenować i grać dzieci powinny już na większych boiskach.

W kategorii „Żak” może to być boisko do zajęć szkoleniowych takie jak na poniższej rycinie, mniej więcej 45 metrów długości i 30 metrów szerokości.

*Przykładowe boiska dla „Żaków” na planie pełnowymiarowego boiska piłkarskiego*



Przykładowe boiska dla kategorii „Orlik” na planie pełnowymiarowego boiska piłkarskiego. Szerokość boiska od linii bocznej do: a) do słupka bramki lub b) do środka bramki zależy od rzeczywistej szerokości boiska. Minimalna szerokość boiska dla kategorii „Orlik” to 30 metrów.



Ustawienie zawodników w grach 7 x 7



Gra 7x7 jest kluczową grą na etapie przygotowania wstępnego. Pozwala ona w pełni wyróżnić wszystkie formacje drużyny (bramkarz oraz formacje obrony, pomocy i ataku), niezależnie od ustawienia piłkarzy na boisku. Opisany poniżej przykład ilustruje, jak można wyznaczać zadania i kompetencje poszczególnym piłkarzom w grze 7x7.

### **Przykładowe ustawienie piłkarzy i ich zadania w grze 7 x 7 w fazie atakowania (ryc. A)**

#### **Bramkarz (1)**

- Ustawienie względem obrońców
- Wprowadzenie piłki do gry ręką lub nogą
- Pełnienie roli zawodnika środka pola biorącego udział w grze (dodatkowy obrońca)

#### **Boczni obrońcy (2 i 4)**

- Ustawienie względem siebie (odpowiednie odległości; rozszerzanie pola gry tak bardzo jak to możliwe)
- Wprowadzenie piłki w strefę ataku podaniem
- Aktywny udział w atakowaniu

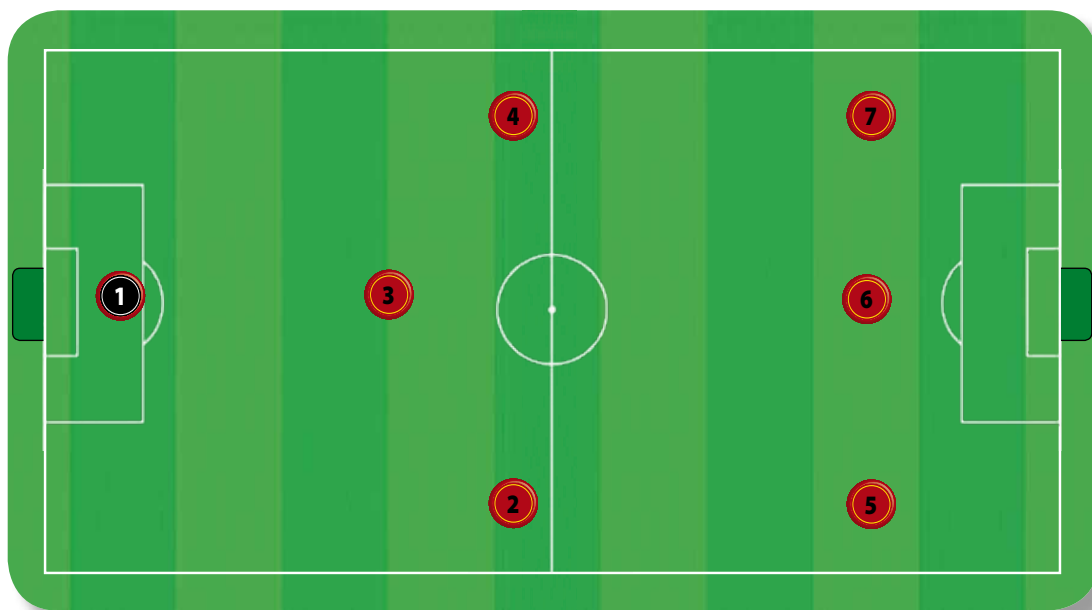




### Środkowy obrońca (3)

- Ustawienie (pomiędzy napastnikami i bocznymi obrońcami)
- Współpraca z napastnikami i obrońcami uczestniczącymi w ataku
- Wprowadzenie piłki w strefę ataku
- Aktywny udział w atakowaniu
- Oddawanie strzałów

**Rycina A.** Ustawienie w grze 7 x 7 w fazie atakowania

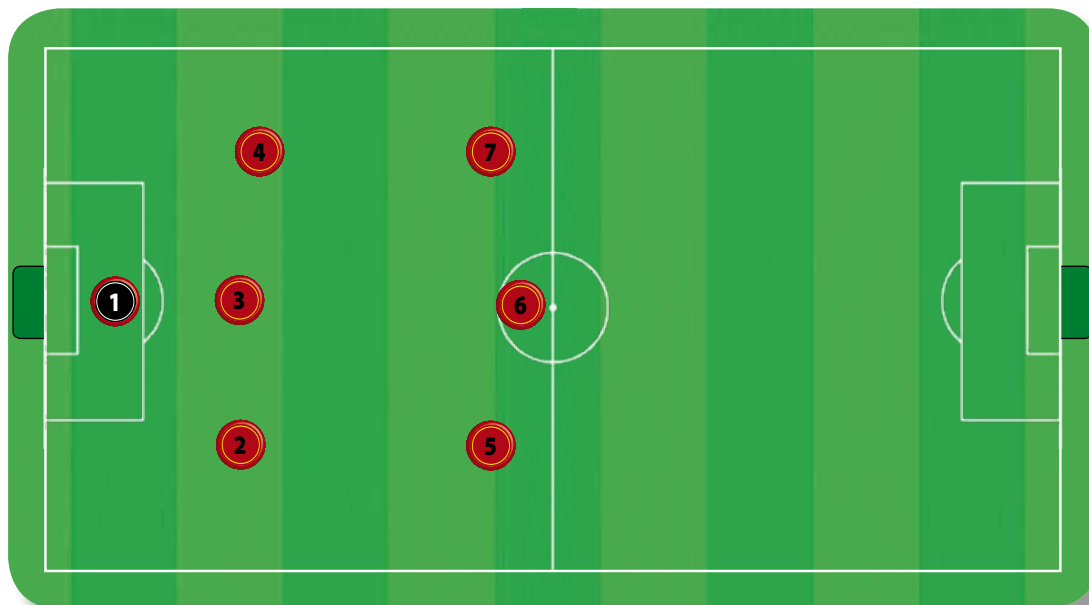


### Zewnętrzni napastnicy (5 i 7)

- Ustawienie w odniesieniu do obrońców (wydłużenie pole gry tak bardzo jak to możliwe)
- Prowadzenie piłki w kierunku bramki drużyny przeciwnej tak szybko jak to możliwe (zadania indywidualne) lub współpraca z partnerami z zespołu
- Ustawienie (umożliwiające otrzymanie podania i uderzenie do bramki)
- Oddawanie strzałów

### Środkowy napastnik (6)

- Ustawienie w strefie ataku (wydłużanie pole gry tak bardzo jak to możliwe, pozostając gotowym do otrzymania piłki)
- Uderzenie do bramki (zadania indywidualne, współpraca z partnerami z drużyny)
- Zdobywanie bramek

**Przykładowe ustawienie piłkarzy i ich zadania w fazie bronienia (ryc. B)****Rycina B.** Ustawienie w grze 7 x 7 w fazie bronienia**Bramkarz (1)**

- Powstrzymywanie przeciwnika od zdobycia bramki
- Ustawienie względem piłki, zawodników przeciwnika i partnerów z drużyny

**Boczni obrońcy (2 i 4)**

- Powstrzymywanie przeciwnika od zdobycia bramki (dążyć do wygrywania pojedynków 1x1)
- Krycie napastników
- Asekuracja
- Odbiór piłki

**Środkowy obrońca (3)**

- Powstrzymywanie przeciwnika od zdobycia bramki (dążyć do wygrywania pojedynków 1x1)
- Krycie środkowego napastnika
- Asekuracja
- Zmniejszenie (skrócenie i zawężenie) pola gry
- Odbiór piłki

**Zewnętrzni napastnicy (5 i 7)**

- Utrudnianie budowania gry przeciwnika
- Odbiór piłki
- Asekuracja
- Zmniejszenie (skrócenie i zawężenie) pola gry
- Wygrywanie pojedynków 1x1

**Środkowy napastnik (6)**

- Krycie środkowego obrońcy drużyny przeciwnej
- Utrudnianie budowania gry przeciwnika, powstrzymanie przeciwnika od wykonywania długiego podania
- Odbiór piłki
- Asekuracja
- Zmniejszenie (skrócenie i zawężenie) pola gry
- Wygrywanie pojedynków 1x1





**Etap wszechstronny – nauczania podstawowego****Etap edukacji ogólnej:**

szkoła podstawowa

klasa V (11–12 lat)

klasa VI (12–13 lat)

**Etap edukacji piłkarskiej**

Młodzik młodszy – D2 (11–12 lat) U-12

Młodzik – D1 (12–13 lat) U-13

**Cele 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 specjalne 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 czy pracy nad „słabszą nogą”,
- rozwijanie umiejętności współpracy w grupie w funkcji różnych celów taktycznych,
- kształtowanie motywacji wewnętrznej (aspiracja osiągnięć, potrzeba zwyciężania),
- pokonywanie własnych „słabości”,
- intelektualizacja zajęć piłkarskich (podstawowe wiadomości o grze i jej uczestnikach),
- wstępne „szukanie pozycji” w drużynie,
- indywidualizacja zajęć piłkarskich.



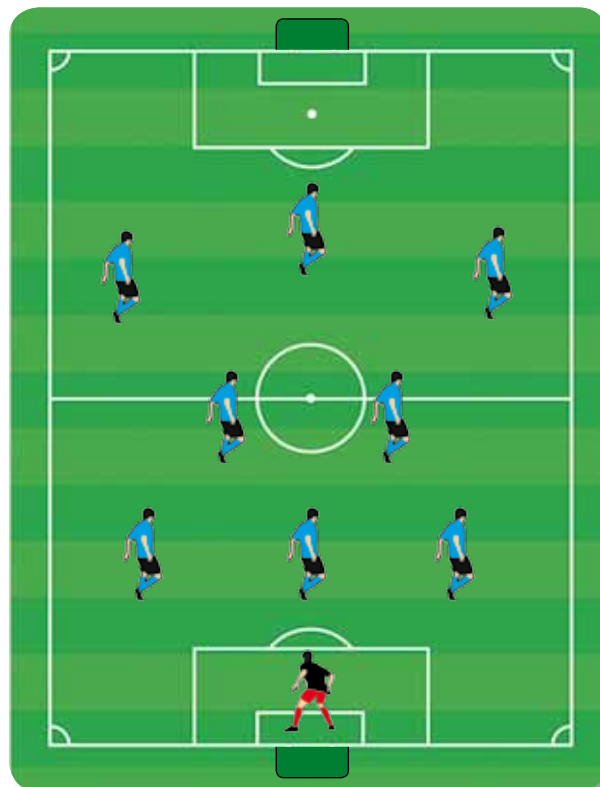
## „Młodzik” 11–12/13 lat (U-13)

### PRIORYTETY

- rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenie i gry
- kształtowanie koordynacji ruchowej
- kształtowanie szybkości
- rozwijanie myślenia taktycznego w fazach atakowania i bronienia

Ustawienie zawodników w grach 9 x 9

1 : 3 : 2 : 3



1 : 3 : 3 : 2

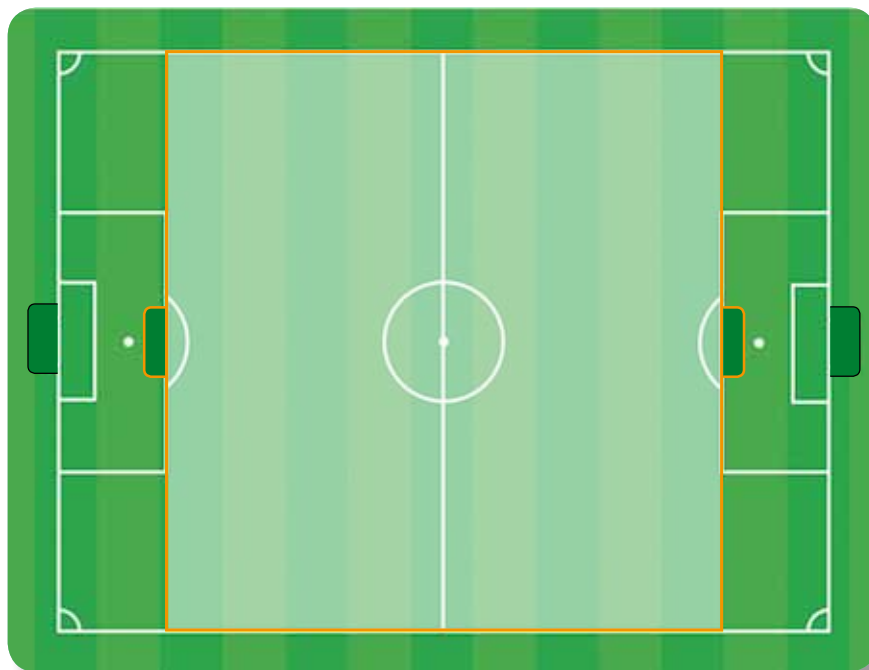


1 : 4 : 3 : 1



Poniżej pokazano, jak należy wyznaczać boisko do gry 9x9 w kategorii „Młodzik” na planie boiska pełnowymiarowego – gramy od linii pola karnego do linii pola karnego, na których ustawione są bramki 5x2.

***Boisko dla „Młodzików” na planie boiska pełnowymiarowego***



**Etap ukierunkowany – nauczania i doskonalenia**

**Etap edukacji ogólnej:** szkoła ponadpodstawowa – gimnazjum

klasa I (13–14 lat)

klasa II (14–15 lat)

klasa III (15–16 lat)

**Etap edukacji piłkarskiej**

Trampkarz młodszy – C2 (13–14 lat) U-14

Trampkarz – C1 (14–15 lat) U-15

Junior młodszy – B2 (15–16 lat) U-16

**Cele etapu – główne kierunki oddziaływania**

- systematyczne uczestnictwo ucznia sportowca w procesie edukacji,
- 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 ataku i obronie 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.

## **„Trampkarz”, „Junior Młodszy” 13-15/16 lat (U-14, U-16)**

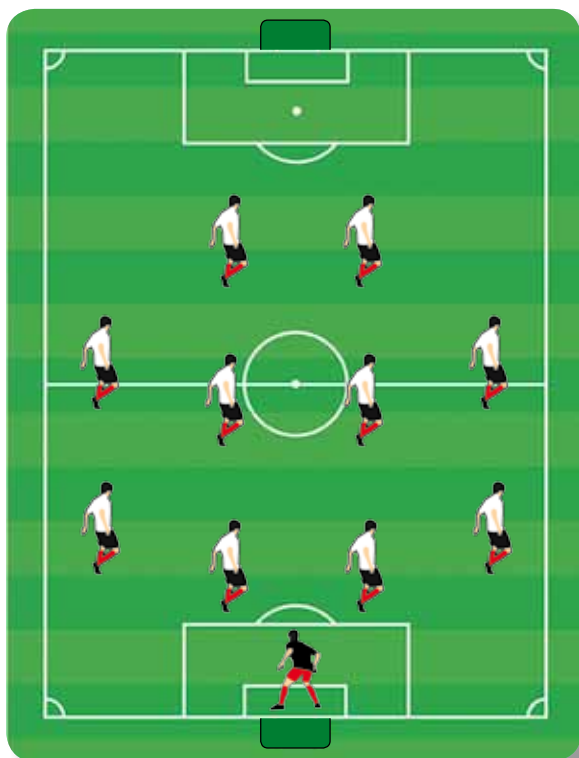
### **PRIORYTETY**

- **rozwijanie umiejętności działania indywidualnego**
- **rozwijanie umiejętności działania grupowego i zespołowego**
- **kształtowanie wiodących w piłce nożnej zdolności motorycznych**

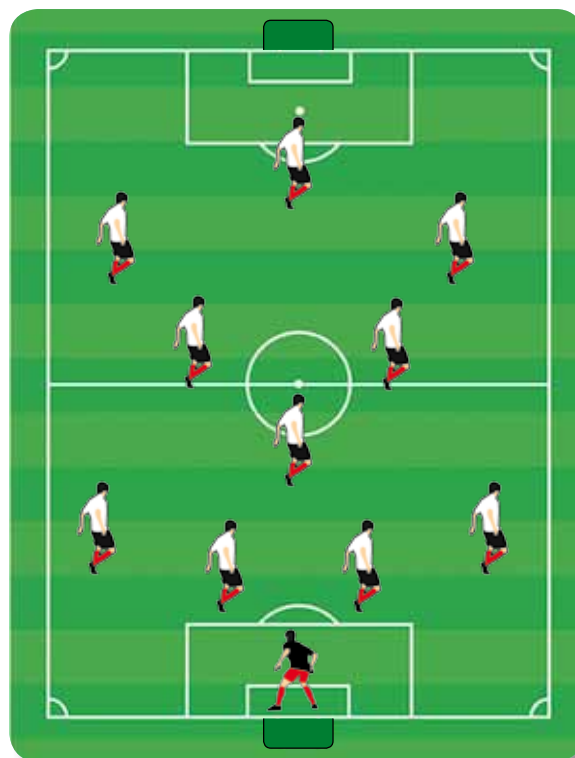


*Ustawienie zawodników w grach 11 x 11 – warianty preferowane*

**1 : 4 : 4 : 2**

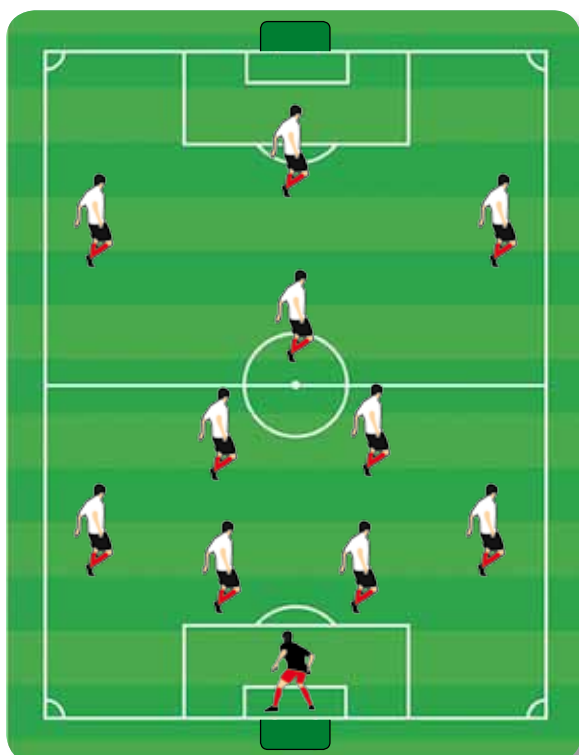


**1 : 4 : 3 : 3**

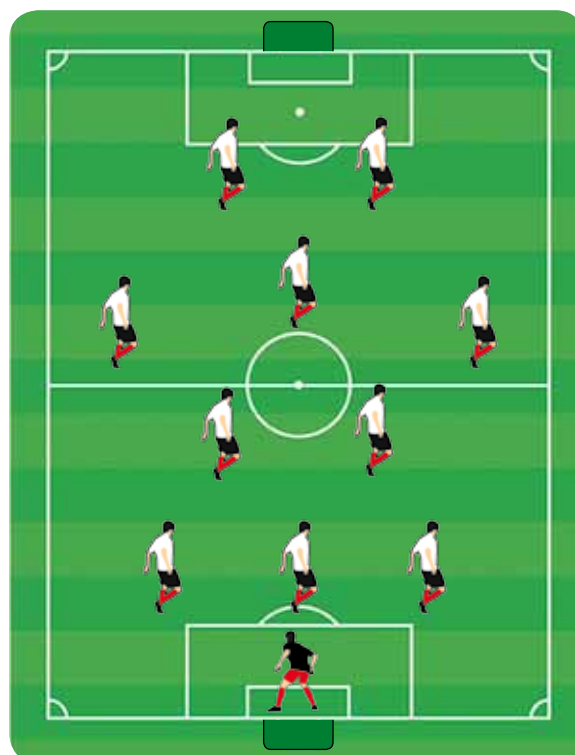


*Ustawienie zawodników w grach 11 x 11 – warianty pomocnicze*

**1 : 4 : 3 : 3**



**1 : 3 : 5 : 2**



### Etap specjalistyczny - trenowania

<b>Etap edukacji ogólnej</b>	szkoła ponad gimnazjalna – liceum klasa I (16 – 17 lat) klasa II (17 – 18 lat) klasa III (18 – 19 lat)
<b>Etap edukacji piłkarskiej</b>	trenowania Junior młodszy – B1 (16 – 17 lat) U-17 Junior starszy – A2 (17 – 18 lat) U-18 Junior starszy – A 1 (18 – 19 lat) U-19

### Cele etapu – główne kierunki oddziaływania

- systematyczne uczestnictwo ucznia – sportowca w procesie edukacji,
- pozytywne nastawienie do gry w piłkę nożną – myślenie profesjonalne,
- 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 ataku i obronie, w aspekcie celowości ich stosowania,
- rozwijania 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.

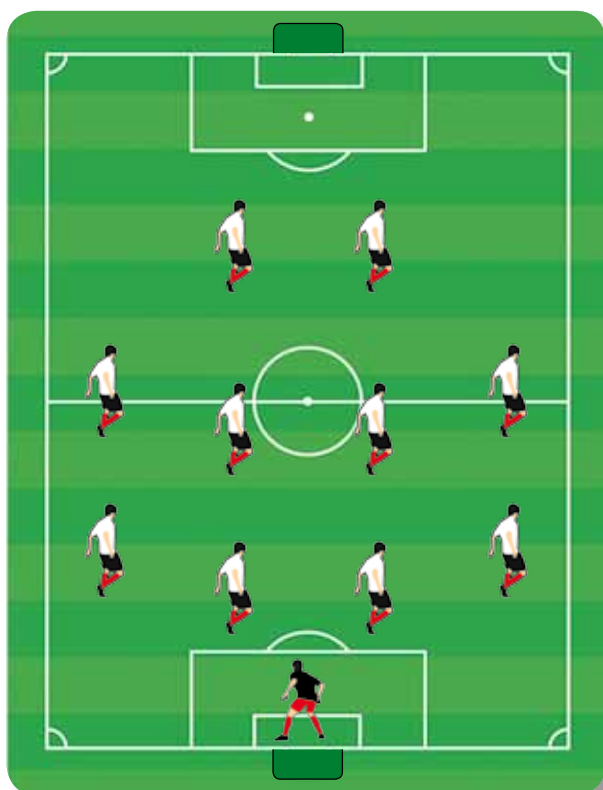
## „Junior Młodszy – Junior Starszy” 16-18/19 lat (U-17/U-19)

### PRIORYTETY

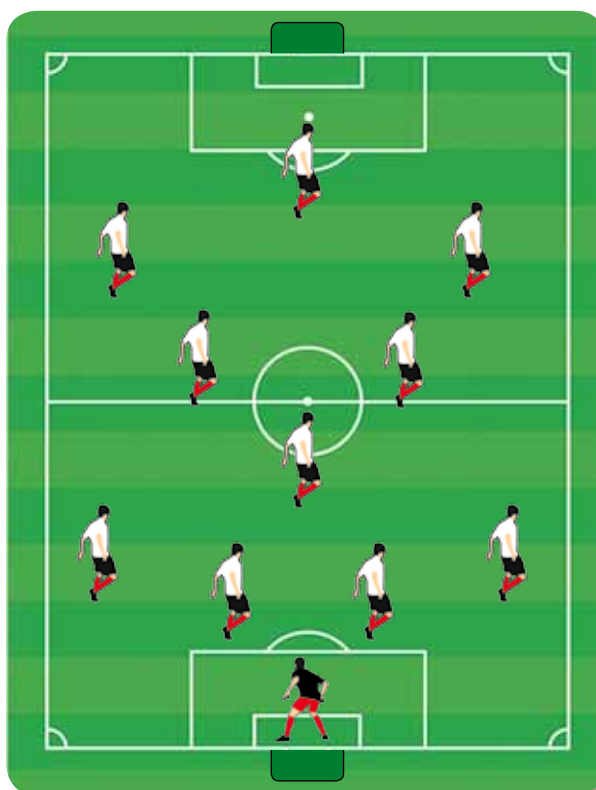
- udział w rozgrywkach  
Centralnej Ligi Juniorów PZPN
- doskonalenie umiejętności działania  
zespołowego
- doskonalenie umiejętności działania grupowego
- doskonalenie umiejętności działania  
indywidualnego
- kształtowanie specjalnych zdolności  
motorycznych

*Ustawienie zawodników w grach 11 x 11 – warianty preferowane*

**1 : 4 : 4 : 2**



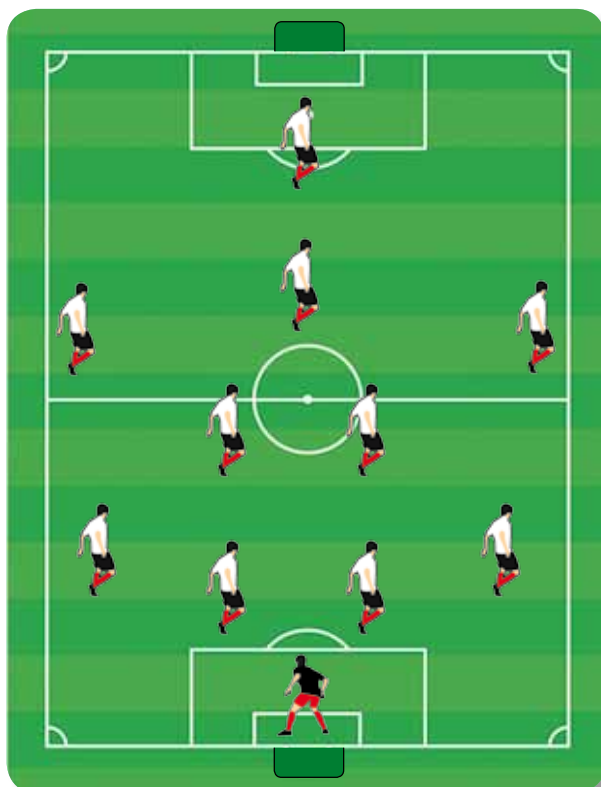
**1 : 4 : 3 : 3**



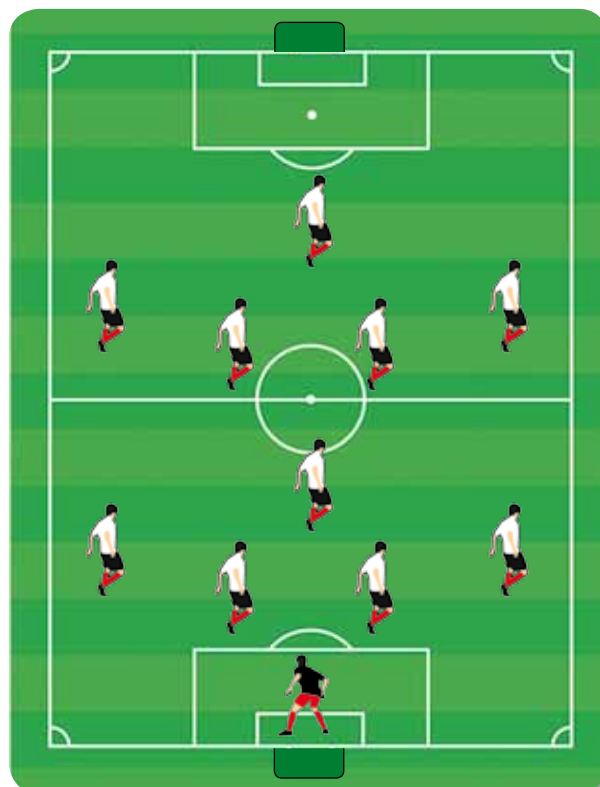


## Ustawienie zawodników w grach 11 x 11 – warianty pomocnicze

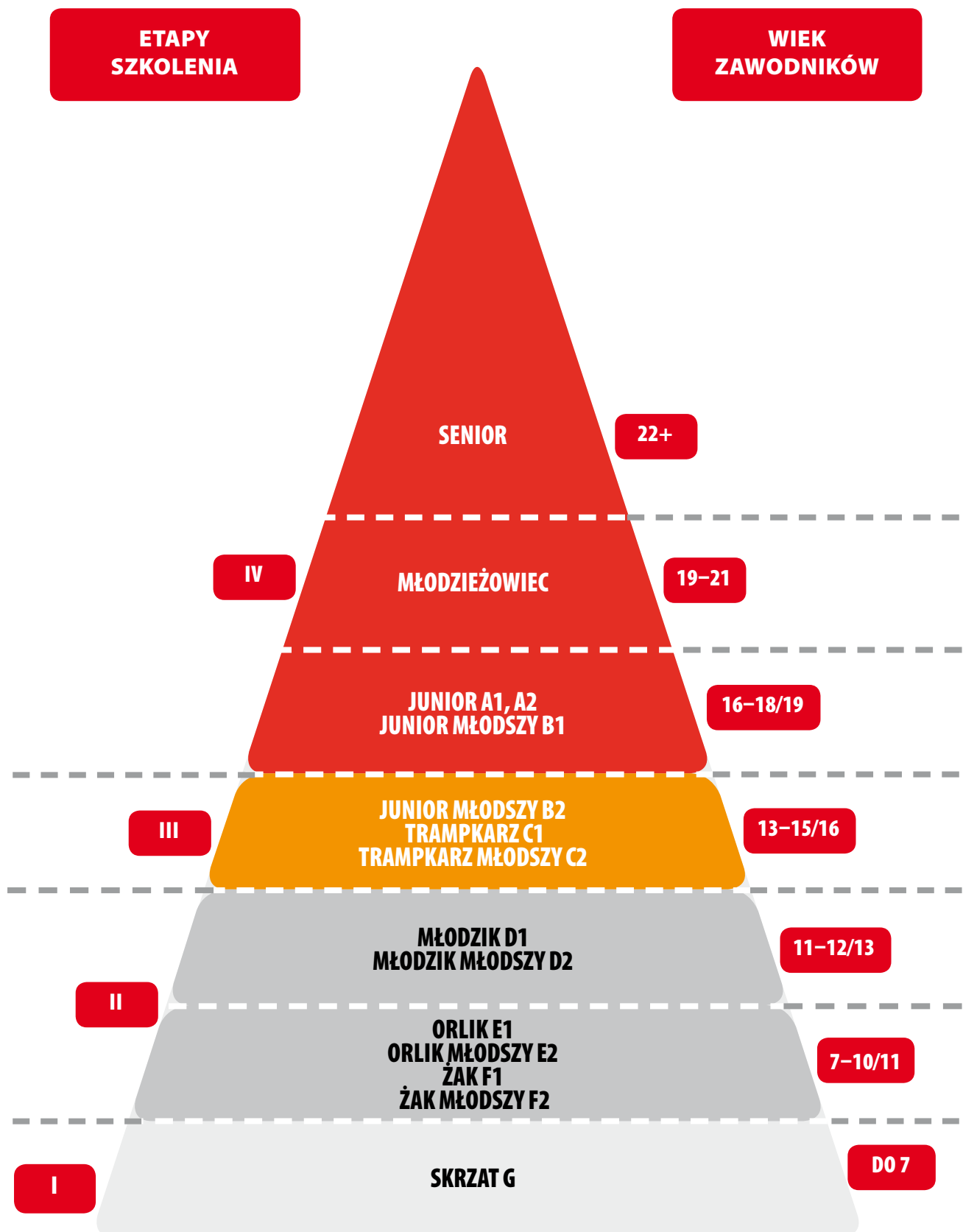
1 : 4 : 2 : 3 : 1



1 : 4 : 1 : 4 : 1



## 3.2 Polskie i europejskie nazewnictwo kategorii szkolenia piłkarskiego



## 4. Współzawodnictwo dzieci i młodzieży piłkarskiej w Polsce – wybrane przepisy

**System współzawodnictwa jest pochodną następującego układu etapów organizacji procesu szkolenia sportowego**

Junior G (do 7 lat)	SKRZAT (przedszkole)	4 x 4 (bez bramkarza)
Junior F (7–8/9 lat)	ŻAK (klasa I–II Podst.)	7 x 7 (1 + 6)
Junior E (9–10/11 lat)	ORLIK (klasa III–IV Podst.)	7 x 7 (1 + 6)
Junior D (11–12/13 lat)	MŁODZIK (klasa V–VI Podst.)	9 x 9 (1 + 8)
Junior C (13–14/15 lat)	TRAMPKARZ (I–II Gim)	11 x 11
Junior B (15–16/17 lat)	JUNIOR MŁODSZY (III Gim / I LO)	11 x 11
Junior A (17–18/19 lat)	JUNIOR (II i III LO)	11 x 11

Podst. – szkoła podstawowa, Gim – szkoła gimnazjalna, LO – szkoła licealna

Wprowadzenie jednolitego systemu współzawodnictwa we wszystkich związkach wojewódzkich Polskiego Związku Piłki Nożnej jest koniecznością. Pamiętajmy jednak, że w najmłodszych kategoriach wiekowych – junior G, junior F – najważniejsza jest dobra zabawa z gry. W pierwszej kolejności należy zorganizować grupy szkoleniowe dla 5-, 6-, 7- czy 8-latków. Powołać do życia jak najwięcej drużyn dziecięcych. To jest zadanie podstawowe.

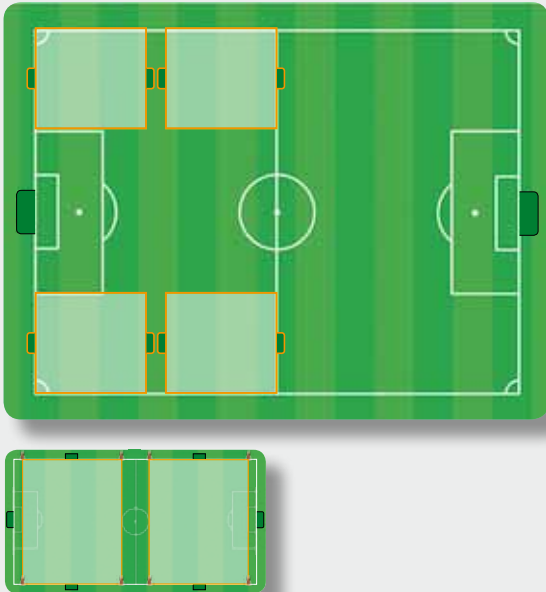
A współzawodnictwo i chęć rywalizacji pomiędzy grupami szkoleniowymi zaistnieje spontanicznie. Przy pomocy rodziców. Blisko domu. Dla przyjemności i radości. Bo taki powinien być cel rywalizacji w tym wieku. Polski Związek Piłki Nożnej tylko proponuje ujednoliconą formułę tych spotkań, mając na względzie jak najlepsze wykorzystanie boisk typu ORLIKA!!! 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 Żaków i Orlików. Natomiast w procesie nauki gry w piłkę, szczególnie w pracy z przedszkolakami, z całych sił zachęcamy do korzystania z małych gier, w tym kluczowej gry 4 x 4. Korzyści płynące z gry 4 x 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 roku.

## Rozgrywki klubowe w kat. Junior G – Skrzat - do 7 lat (przedszkole) – 4x4 (bez bramkarza)

ZASIĘG TERYTORIALNY	ORGANIZATOR	FORMUŁA ROZGRYWEK	TERMINARZ ROZGRYWEK
Rozgrywki lokalne	Wojewódzki Związek Piłki Nożnej – <b>turnieje</b> Klub – <b>mecze towarzyskie</b>	<b>Mecze towarzyskie</b>	Dowolny



## Przepisy ogólne – Junior G – Skrzat (4x4)

CZAS GRY	3 x 8 min.	Zespoły grają na 2 bramki.
LICZBA GRACZY	4 (bez bramkarzy)	
WYMIARY BOISKA		<p>Boiska dla „Skrzatów” na planie pełnowymiarowego boiska piłkarskiego.</p> <p>Boiska dla „Skrzatów” na planie boiska typu Orlik.</p>
BRAMKI	2 bramki 3 x 1 m - zalecane bramki z tyczek o wysokości 1 m.	<b>Sędziowie:</b> klubowi (trenerzy i asystenci).
ZMIANY: <b>POWROTNE</b>	<b>Piłka:</b> nr 3 lub piłka siatkowa	<b>Obuwie:</b> zawodnicy występują w obuwiu o spodach miękkich
POLE KARNE: <b>BRAK</b>	<b>Rzut karny:</b> z połowy boiska do wybranej, pustej bramki	<b>Ochroniacze:</b> wskazane jest posiadanie ochraniaczy przez zawodników
SPOSÓB WSPÓŁZAWODNICTWA	Mecze towarzyskie – 2 zespoły wybrane z 1 drużyny grają równocześnie na 2 boiskach.	Podział na grupy ze względu na poziom umiejętności, np. gr. A zespół zaawansowany, gr. B średni
KARY: <b>BRAK</b>	<b>Wznowienia gry i auty:</b> zawodnik wprowadza piłkę nogą, odległość przeciwnika 3 m.	

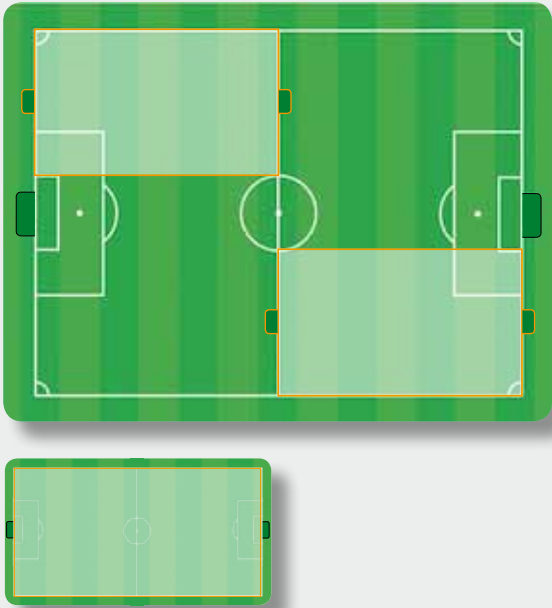
## Rozgrywki klubowe w kat. Junior F – Żak – 7-8/9 lat (I i II klasa SP) – 7x7 (1 + 6)

ZASIĘG TERYTORIALNY	ORGANIZATOR	FORMUŁA ROZGRYWEK	TERMINARZ ROZGRYWEK
Rozgrywki lokalne	Wojewódzki Związek Piłki Nożnej – <b>turnieje</b> Klub – <b>mecze towarzyskie</b>	<b>Turnieje</b> – wyznaczone terminy <b>Mecze towarzyskie</b> – wolne terminy sobotnio-niedzielne (zespoły umawiają się dowolnie)	<b>Runda jesienna</b> – drugi i czwarty weekend września – trzeci weekend października  <b>Runda wiosenna</b> – trzeci weekend kwietnia – drugi i czwarty weekend maja – drugi weekend czerwca





## Przepisy ogólne Junior F – Żak (7x7)

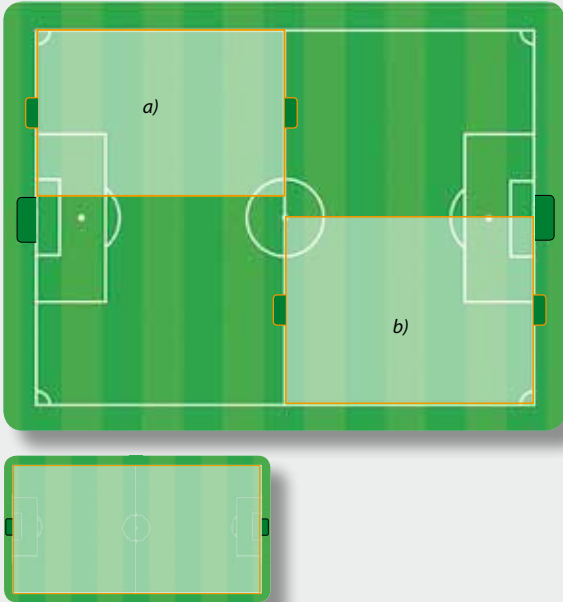
CZAS GRY	<p>W turnieju w zależności od liczby zespołów w grupie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* przy 4 zespołach – czas trwania meczu wynosi: 2 x 10 minut ; *</li> <li>przy 5 zespołach – czas trwania meczu wynosi: 2 x 8 minut; *</li> <li>przy 6 zespołach – czas trwania meczu wynosi: 2 x 6 minut. W meczu towarzyskim 4x12 min. lub 3x12 min.; *</li> <li>4 x 12 min. – zespół podzielony na zaawansowanych i średnich – kolejność gier -zaawansowani, średni, zaawansowani, średni; *</li> <li>3 x 12 min. – 2 zespoły wybrane z 1 drużyny (podział ze względu na poziom umiejętności, np. zespół zaawansowany i średni) grają równocześnie na 2 boiskach</li> </ul>	<p>Zasady rozgrywania turnieju:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozgrywany tylko w grupach przy podziale na grupy ze względu na poziom umiejętności, np. gr. A – zespoły zaawansowane, gr. B – zespoły średnie, grupa C – zespoły słabsze, itd. – po każdym meczu trener wybiera najlepszego zawodnika zespołu przeciwnego (zawodnik taki jest zaznaczony w protokole meczowym – gra bez przepisu o spalonym)</li> </ul>
LICZBA GRACZY	7 (1 + 6)	
WYMIARY BOISKA		<p>Boiska dla „Żaków” na planie pełnowymiarowego boiska piłkarskiego.</p> <p>Boiska dla „Żaków” na planie boiska typu Orlik.</p>
BRAMKI	5 x 2 m	<p><b>Sędziowie:</b> klubowi (trenerzy i asystenci). <b>Kary:</b> 2, 3 min. wykluczenie do końca meczu.</p>
ZMIANY: POWROTNE	Piłka: Nr 4 (290 g)	<p><b>Obuwie:</b> zawodnicy występują w obuwiu o spodach miękkich</p>
POLE KARNE: WYZNACZONE	<p><b>Rzut karny:</b> 7 metrów. <b>Rzut wolny:</b> bramkę bezpośrednio można zdobyć tylko z połowy przeciwnika. Odległość muru 5 m.</p>	<p><b>Ochroniacze:</b> wskazane jest posiadanie ochraniaczy przez zawodników</p>
	<p><b>Rzut od bramki:</b> bramkarz wprowadza piłkę dowolnie tylko do połowy</p>	<p><b>Auty:</b> zawodnik samodzielnie wprowadza piłkę nogą – nie może wcześniej wykonać poddania. Odległość przeciwnika 3 m.</p>

## Rozgrywki klubowe w kat. Junior E – Orlik – 9-10/11 lat (III - IV klasa SP) – 7x7 (1 + 6)

ZASIĘG TERYTORIALNY	ORGANIZATOR	FORMUŁA ROZGRYWEK	TERMINARZ ROZGRYWEK
Rozgrywki lokalne	Wojewódzki Związek Piłki Nożnej – <b>turnieje, rozgrywki ligowe (opcjonalnie, w przypadku dużej liczby drużyn Orlik E2 i E1).</b> Klub – <b>mecze towarzyskie</b>	<b>Turnieje, rozgrywki ligowe (opcjonalnie)</b> – wyznaczone terminy <b>Mecze towarzyskie</b> – wolne terminy sobotnio-niedzielne (zespoły umawiają się dowolnie)	<b>Runda jesienna</b> – drugi i czwarty weekend września – trzeci weekend października  <b>Runda wiosenna</b> – trzeci weekend kwietnia – drugi i czwarty weekend maja – drugi weekend czerwca



## Przepisy ogólne – Junior E – Orlik (7x7)

CZAS GRY	<p>W turnieju w zależności od liczby zespołów w grupie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* przy 4 zespołach – czas trwania meczu wynosi: 2 x 12 minut; * przy 5 zespołach – czas trwania meczu wynosi: 2 x 10 minut; * przy 6 zespołach – czas trwania meczu wynosi: 2x8 minut. W meczu towarzyskim 4x15 min. lub 3x15 min: * 4 x 15 min.</li> <li>– zespół podzielony na zaawansowanych i średnich – kolejność gier – zaawansowani, średni, zaawansowani, średni. * podział na 2 zespoły ze względu na poziom umiejętności, np. zespół zaawansowany i średni: 3 x 15min.</li> </ul>	<p>Zasady rozgrywania turnieju:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozgrywany tylko w grupach przy podziale na grupy ze względu na poziom umiejętności, np. gr. A – zespoły zaawansowane, gr. B – zespoły średnie, grupa C – zespoły słabsze, itd.</li> <li>- po każdym meczu trener wybiera najlepszego zawodnika zespołu przeciwnego (zawodnik taki jest zaznaczony w protokole meczowym)</li> <li>– gra bez przepisu o spalonym</li> </ul>
LICZBA GRACZY	7 (1 + 6)	
WYMIARY BOISKA		<p>Boiska dla „Orlików” na planie pełnowymiarowego boiska piłkarskiego.</p> <p>Boiska dla „Żaków” na planie boiska typu Orlik.</p>
BRAMKI	5 x 2 m.	<p><b>Sędziowie:</b> klubowi (trenerzy i asystenci). Kary: 2, 3 min. wykluczenie do końca meczu.</p>
ZMIANY: POWROTNE	Piłka: nr 4 (350 g)	<p><b>Obuwie:</b> zawodnicy występują w obuwiu o spodach miękkich</p>
POLE KARNE: WYZNACZONE	<p><b>Rzut karny:</b> 9 metrów. <b>Rzut wolny:</b> bramkę bezpośrednio można zdobyć tylko z połowy przeciwnika. Odległość muru 5m. <b>Rzut od bramki:</b> bramkarz wprowadza piłkę nogą tylko do połowy</p>	<p><b>Ochroniacze:</b> wskazane jest posiadanie ochroniaczy przez zawodników</p>
	<p><b>Auty:</b> zawodnik samodzielnie wprowadza piłkę nogą – nie może wcześniej wykonać poddania. Odległość przeciwnika 3 m.</p>	<p><b>Kary:</b> 2, 3 min. wykluczenie do końca meczu</p>

## Rozgrywki klubowe w kat. Junior D – Młodzik 11 – 12/13 lat (V – VI klasa SP) – 9x9 (1 + 8)

### **STANDARD WE WSPÓŁZAWODNICTWIE KLUBOWYM – ROZGRYWKI LIGOWE, TURNIEJE**

#### **Przykład innego rozwiązania rozgrywek**

POZIOM ROZGRYWEK	Poziom I	Poziom II
ZASIĘG TERYTORIALNY	Liga Okręgowa	Liga Terenowa
ORGANIZATOR	Wojewódzki Związek Piłki Nożnej	Wojewódzki Związek Piłki Nożnej
FORMUŁA ROZGRYWEK	Rozgrywki ligowe – podział na 4 grupy 6-zespołowe, które rozegrają w rundzie jesiennej 10 kolejek (mecz i rewanż)	Rozgrywki ligowe – podział na grupy 6-zespołowe
LICZBA ZESPOŁÓW	6	6
AWANSE I SPADKI	II Runda rozgrywek (wiosenna): 14 kolejek – system każdy z każdym. Po rundzie jesiennej dwa pierwsze zespoły awansują do Ligi Makroregionalnej. Wiosną w 1 lidze gra każdy z każdym mecz i rewanż po wyzerowaniu tabeli i dołączeniu dwóch pierwszych zespołów z 2 ligi. Dwa zespoły, które awansowały do Ligi Makroregionalnej oraz pierwszy zespół na koniec rundy wiosennej utrzymują ligę dla swoich klubów	Szczegółowe zasady awansów i spadków określi Wydział Gier, Wydział Szkolenia, Wojewódzki Związek Piłki Nożnej
TERMINARZ ROZGRYWEK	10 kolejek w rundzie jesiennej 10 kolejek w rundzie wiosennej + finały	10 kolejek w rundzie jesiennej 10 kolejek w rundzie wiosennej

## Przepisy ogólne – Junior D – Młodzik (9x9)

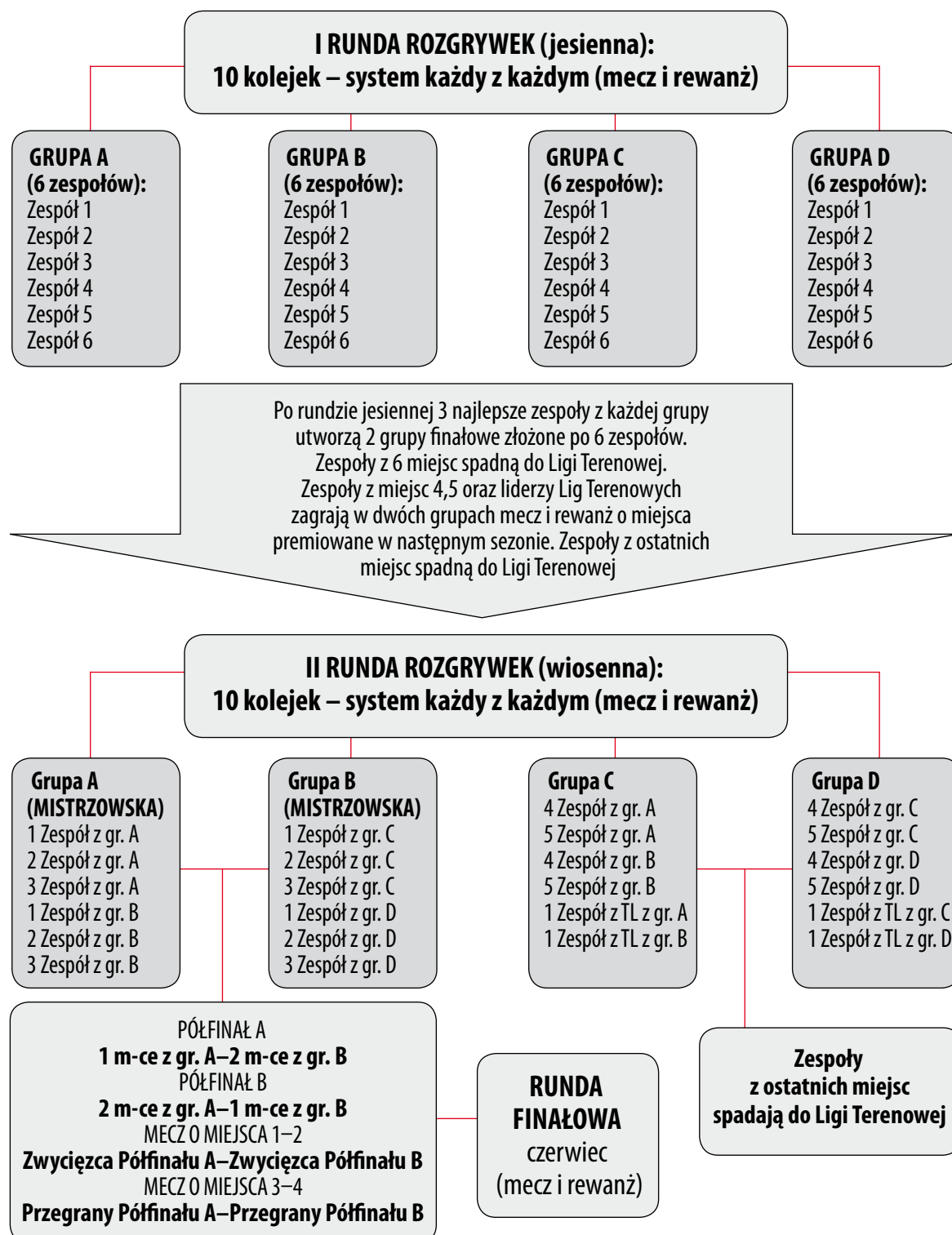
CZAS GRY	2 x 30 minut (D1)	2 x 30/25 minut (D2)
LICZBA ZAWODNIKÓW	9 (1 + 8)	
WYMIARY BOISKA	 <p>Długość od pola karnego do pola karnego pełnowymiarowego boiska (ok. 73m), szerokość od 64 m do 68 m</p> <p>Boiska dla „Młodzików” na planie pełnowymiarowego boiska piłkarskiego</p>	
BRAMKI	5 x 2 m	
PIŁKA	Nr 4	
ZMIANY	Powrotne	
POLE KARNE	Prostokąt od linii końcowej do wysokości 9m pola gry	
RZUT KARNY	9 metrów	
SPOSÓB WSPÓŁZAWODNICTWA	Rozgrywki ligowe	
KARY MINUTOWE	3, 5 i 10 minut oraz wykluczenie do końca meczu (czerwona kartka)	
OBUWIE	Zawodnicy występują w obuwiu o spodach miękkich	
OCHRANIACZE	Obowiązkowe	



# STANDARD WE WSPÓŁZAWODNICTWIE

## – ROZGRYWKI LIGOWE, TURNIEJE

### Przykład innego rozwiązania organizacyjnego współzawodnictwa w kat. Junior D – Młodzik (9x9)





## Rozgrywki klubowe w kat. Junior C – Trampkarz 13–14 lat (I–II klasa GIMNAZJUM) – 11x11

### **STANDARD WE WSPÓŁZAWODNICTWIE KLUBOWYM – ROZGRYWKI LIGOWE, TURNIEJE**

#### **Przykład innego rozwiązania rozgrywek**

POZIOM ROZGRYWEK	Poziom I	Poziom II	Poziom III
ZASIĘG TERYTORIALNY	1 Liga	2 Liga	3 liga/Liga Terenowa
ORGANIZATOR	Wojewódzki ZPN	WZPN	WZPN
FORMUŁA ROZGRYWEK	Rozgrywki ligowe – system każdy z każdym (mecz i rewanż)	Rozgrywki ligowe – system każdy z każdym	Rozgrywki ligowe – podział na max. 6 grup 8-zespołowych
LICZBA ZESPOŁÓW	8	8	8
AWANSE I SPADKI	II Runda rozgrywek (wiosenna): 14 kolejek – system każdy z każdym. Po rundzie jesiennej dwa pierwsze zespoły awansują do Ligi Makroregionalnej. Wiosną w 1 lidze gra każdy z każdym mecz i rewanż po wyzerowaniu tabeli i dołączeniu dwóch pierwszych zespołów z 2 ligi. Dwa zespoły, które awansowały do Ligi Makroregionalnej oraz pierwszy zespół na koniec rundy wiosennej utrzymują ligę dla swoich klubów	Po rundzie jesiennej zespoły, które zajmą miejsce 1. i 2. awansują do I ligi	Szczegółowe zasady awansów i spadków określi Wydział Szkolenia i Wydział Gier Wojewódzkiego ZPN
TERMINARZ	<b>ROZGRYWEK</b> Runda jesienna (mecz i rewanż) Runda wiosenna (mecz i rewanż)	Runda jesienna (mecz i rewanż) Runda wiosenna (mecz i rewanż)	Runda jesienna (mecz i rewanż) Runda wiosenna (mecz i rewanż)

## Przepisy ogólne – Junior C – Trampkarze (11x11)

<b>CZAS GRY</b>	2 x 40 minut (C1) 2x 35 minut (C2)
<b>LICZBA ZAWODNIKÓW</b>	11 + 7 zmian
<b>WYMIARY BOISKA</b>	Pełnowymiarowe
<b>BRAMKI</b>	Pełnowymiarowe
<b>PIŁKA</b>	Nr 5
<b>RZUTY KARNE</b>	11 metrów
<b>SPOSÓB WSPÓŁZAWODNICTWA</b>	Rozgrywki ligowe
<b>KARY</b>	Wg obowiązujących przepisów gry (żółte i czerwone kartki)
<b>OBUWIE</b>	Wkręty lub lanki
<b>OCHRONIACZE</b>	Obowiązkowe



# STANDARD WE WSPÓŁZAWODNICTWIE

## – ROZGRYWKI LIGOWE

### Przykład innego rozwiązania organizacyjnego współzawodnictwa w kat. Junior C – Trampkarz (11x11)

#### I RUNDA ROZGRYWEK (JESIENNA)

14 kolejek – system każdy z każdym w 1 i 2 lidze i Ligach Terenowych.  
Po rundzie jesiennej 7 i 8 zespół z 1 Ligi spadają do 2 ligi.  
Zespół nr 1 i 2 z 2 ligi awansuje do 1 ligi

#### 1 LIGA

Zespół 1  
Zespół 2  
Zespół 3  
Zespół 4  
Zespół 5  
Zespół 6  
Zespół 7  
Zespół 8

#### 2 LIGA

Zespół 1  
Zespół 2  
Zespół 3  
Zespół 4  
Zespół 5  
Zespół 6  
Zespół 7  
Zespół 8

#### II RUNDA ROZGRYWEK (WIOSENNA)

**1 liga** – po rundzie jesiennej 7 i 8 zespół spada do 2 ligi (awans z 2 ligi 1 i 2 zespołu). Wiosną gra każdy z każdym mecz i rewanż po wyzerowaniu tabeli i dołączeniu dwóch pierwszych zespołów z 2 ligi.  
Pierwsze 4 zespoły z jesieni zachowują wyniki meczów pomiędzy sobą i grają o mistrzostwo Województwa, ale ze wszystkimi zespołami mecz i rewanż. Zespoły 5 i 6 oraz dwa, które awansowały zerują punkty i grają wiosną o utrzymanie ze wszystkimi pozostałymi zespołami mecz i rewanż.

**2 liga** – Do 2 ligi spadają 2 ostatnie zespoły z 1 ligi i awansują 4 zespoły (mistrzowie) z lig terenowych (grupa A, B, C, D).

#### 3 LIGA / TERENOWA Gr. A

Zespół 1  
Zespół 2  
Zespół 3  
Zespół 4  
Zespół 5  
Zespół 6  
Zespół 7  
Zespół 8

#### 3 LIGA / TERENOWA Gr. B

Zespół 1  
Zespół 2  
Zespół 3  
Zespół 4  
Zespół 5  
Zespół 6  
Zespół 7  
Zespół 8

#### 3 LIGA / TERENOWA Gr. C

Zespół 1  
Zespół 2  
Zespół 3  
Zespół 4  
Zespół 5  
Zespół 6  
Zespół 7  
Zespół 8

#### 3 LIGA / TERENOWA Gr. D

Zespół 1  
Zespół 2  
Zespół 3  
Zespół 4  
Zespół 5  
Zespół 6  
Zespół 7  
Zespół 8

## Rozgrywki klubowe w kat. Junior B – Junior Mł. 15–16/17 lat (III klasa GIMNAZJUM – I LICEUM) – (11x11)

### STANDARD WE WSPÓŁZAWODNICTWIE KLUBOWYM – ROZGRYWKI LIGOWE

#### Przykład innego rozwiązania rozgrywek

POZIOM ROZGRYWEK	Poziom I	Poziom II	Poziom III
ZASIĘG TERYTORIALNY	1 Liga W czerwcu/ lipcu runda finałowa 8 najlepszych zespołów z lig makroregionalnych	2 Liga	3 Liga / Liga Terenowa
ORGANIZATOR	Wojewódzki ZPN	WZPN	WZPN
FORMUŁA ROZGRYWEK	rozgrywki ligowe – system każdy z każdym (mecz i rewanż)	Rozgrywki ligowe – system każdy z każdym	Rozgrywki ligowe – podział na max. 6 grup 8-zespołowych
LICZBA ZESPOŁÓW	8	8	8
AWANSE I SPADKI	II Runda rozgrywek (wiosenna): 14 kolejek – system każdy z każdym. Po rundzie jesiennej dwa pierwsze zespoły awansują do Ligi Makroregionalnej. Wiosną w 1 lidze gra każdy z każdym mecz i rewanż po wyzerowaniu tabeli i dołączeniu dwóch pierwszych zespołów z 2 ligi. Dwa zespoły, które awansowały do Ligi Makroregionalnej oraz pierwszy zespół na koniec rundy wiosennej utrzymują ligę dla swoich klubów	Po rundzie jesiennej Zespoły, które zajmą miejsce 1 i 2 awansują do 1 ligi	Szczegółowe zasady awansów i spadków określi Wydział Szkolenia i Wydział Gier Wojewódzkiego ZPN
TERMINARZ ROZGRYWEK	Runda jesienna (mecz i rewanż) Runda wiosenna (mecz i rewanż)	Runda jesienna (mecz i rewanż) Runda wiosenna (mecz i rewanż)	Runda jesienna (mecz i rewanż) Runda wiosenna (mecz i rewanż)

## Przepisy ogólne – Junior B – Junior Mł. (11x11)

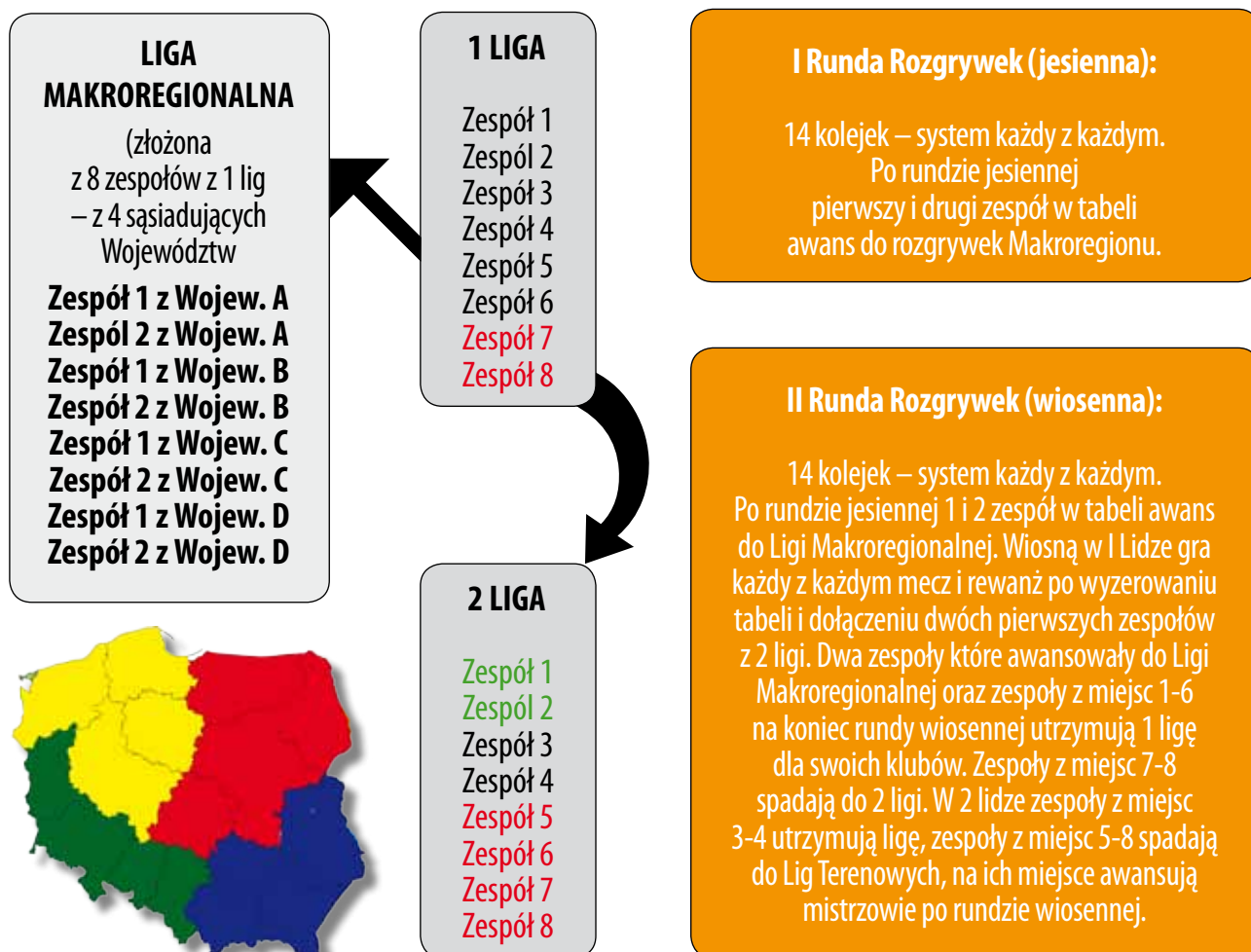
CZAS GRY	2 x 40 minut
LICZBA ZAWODNIKÓW	11 + 7 zmian
WYMIAR BOISKA	Pełnowymiarowe
BRAMKI	Pełnowymiarowe
PIŁKA	Nr 5
RZUTY KARNE	11 metrów
SPOSÓB WSPÓŁZAWODNICTWA	Rozgrywki ligowe wg regulaminu LMJM (CLJM)
KARY	Wg obowiązujących przepisów gry (żółte i czerwone kartki)
OBUWIE	Wkręty lub lanki
OCHRONIACZE	Obowiązkowe



# STANDARD WE WSPÓŁZAWODNICTWIE

## – ROZGRYWKI LIGOWE

### Przykład innego rozwiązania organizacyjnego współzawodnictwa w kat. Junior B – Junior Mł. (11x11)



<b>3 LIGA / TERENOWA Gr. A</b> <b>Zespół 1</b> Zespół 2 Zespół 3 Zespół 4 Zespół 5 Zespół 6 Zespół 7 Zespół 8	<b>3 LIGA / TERenowa Gr. B</b> <b>Zespół 1</b> Zespół 2 Zespół 3 Zespół 4 Zespół 5 Zespół 6 Zespół 7 Zespół 8	<b>3 LIGA / TERenowa Gr. C</b> <b>Zespół 1</b> Zespół 2 Zespół 3 Zespół 4 Zespół 5 Zespół 6 Zespół 7 Zespół 8	<b>3 LIGA / TERenowa Gr. D</b> <b>Zespół 1</b> Zespół 2 Zespół 3 Zespół 4 Zespół 5 Zespół 6 Zespół 7 Zespół 8	<b>3 LIGA / TERenowa Gr. E</b> <b>Zespół 1</b> Zespół 2 Zespół 3 Zespół 4 Zespół 5 Zespół 6 Zespół 7 Zespół 8	<b>3 LIGA / TERenowa Gr. F</b> <b>Zespół 1</b> Zespół 2 Zespół 3 Zespół 4 Zespół 5 Zespół 6 Zespół 7 Zespół 8
---	---	---	---	---	---



# Rozgrywki klubowe w kat. Junior A

## – Junior Starszy 17–18/19 lat (II–III klasa LICEUM)

### Liga Wojewódzka Juniorów, Centralna Liga Juniorów

CZAS GRY	2 x 45 minut
LICZBA ZAWODNIKÓW	11 + 7 zmian
WYMIAR BOISKA	Pełnowymiarowe
BRAMKI	Pełnowymiarowe
PIŁKA	Nr 5
RZUTY KARNE	11 metrów
SPOSÓB WSPÓŁZAWODNICTWA	Rozgrywki ligowe wg Regulaminu CLJ
KARY	Wg obowiązujących przepisów gry (żółte i czerwone kartki)
OBUWIE	Wkręty lub lanki
OCHRANIACZE	Obowiązkowe



## POLSKI ZWIĄZEK PIŁKI NOŻNEJ - ROZGRYWKI MŁODZIEŻOWE W KOLEJNYM SEZONIE NA TERENIE WOJEWÓDZKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ

Kategorie wiekowe, skrócone przepisy gry i warunki udziału w zawodach, rodzaje rozgrywek Woj. ZPN, PZPN

Kategoria Szkolenia i symbole wg UEFA	A 1/U 19	A 2/U 18	B 1/U 17	B 2/U 16	C 1/U 15	C 2/U 14	D 1/U 13	D 2/U 12	E 1/U 11	F 1/U 9	F 2/U 8	G/U 7
Nazewnictwo polskie	Junior	Junior	Junior młodszy	Trampkarz	Trampkarz	Trampkarz mł.	Młodzik	Młodzik mł.	Orlik	Orlik mł.	Żak mł.	Skrzat
Klasa rozgrywkowa ZPN – Związek, OZPN – Okręg	CLJ, I LWJ/II LWJ, OLJ, inne jun. st.		LMJ, I LWJ mł., II LWJ mł., OLJ mł.		LWT, OLT		LWM, OLM			Na terenie: ZPN – Związków OZPN – Okręgu/inną jednostką		
Boisko	Trawiaste, zalecane 100 m x 64 m (minimum 90 m x 60 m)						70–75 m x min. 60 m		Orlik – 50–56 m x 26–35 m, 15 x 9 m, k. 9 m Żak – 50–56 m x 26–30 m, 11 x 6 m, k. 6–7 m Skrzat – 20–25 m x 15–20 m			
Piłki	Nr 5 (obwód 68–70 cm, ciężar 410–453 g, ciśnienie 0,6–1,1 at.)						Nr 4		Nr 4, 3 lub piłka siatkowa (szyta)			
Bramki	Wymiar/światło bramki: 7,32 x 2,44; słupki i poprzeczka o średnicy 10–12 cm						5 m x 2 m, rzut różny – krótki		Orlik – 5 x 2 m, Żak – 5 x 2 m, Skrzat – 3 x 1 m			
Czas gry	2 x 45 min.		2 x 40 min.	2 x 40 min.	2 x 35 min.	2 x 30 min.	2x30 i 2x25	System turniejowy: 3 drużyny 2 x 8–15 min. + mecze rewanżowe. 4 drużyny, 2 x 8–15 min. 5 drużyn 2 x 8–10 min. / inne ustalenia czasu gry – do wykorzystania boiska ORLIK				
	Zawodnik do lat 19 może w tym samym terminie (w jednym dniu lub dzień po dniu) uczestniczyć w dwóch zawodach swojego klubu w wymiarze czasu odpowiadającym jednemu zawodowi w klasie rozgrywkowej do której został uprawniony, jeżeli w pierwszym meczu nie rozegrał więcej jak połowę czasu gry - liczy się łączny czas wymagany dla zespołu, w którym kończy grę (przepis ten nie dotyczy bramkarza oraz zawodnika, który ukończy 19 lat).											
Karne po meczu (forma szkolenia)	Obowiązują tylko w rozgrywkach młodzików i trampkarzy poniżej Ligi Wojewódzkiej Trampkarzy						Przy meczach remisowych rozstrzygnięcie w rzutach karnych					
Obuwie	Wkryty lub lanki						Miękkie – tzw. lanki			Miękkie – tzw. lanki		
Liczba zawodników, zmiany	11 + 7						9 x 9 (1 + 8), zmiany powrotne		7 x 7 (1 + 6) – Orlik, Żak, 4 x 4 Skrzat /zmiany powrotne			
Kary I, II LWJ // inne, pozostałe	Żółta kartka, czerwona kartka tylko w I i II LWJ //inne: wykluczenia czasowe 3–5–10 min., + cz. k. / czwarta kara – wykluczenie do końca meczu						Mogą grać dziewczęta – max 2 na boisku (4 w kadry meczowej)					
Spalony (przepis)	Obowiązują						Nie obowiązują					
Ochraniacze	Obowiązują wszystkie grupy rozgrywkowe						Zalecane, są wskazane					
Badania lekarskie – ważność	Aktualne badania lekarskie (Ważność – 6 miesięcy dla wszystkich kategorii grup młodzieżowych (o ile lekarz nie zaleci części)) _ wg regulaminu PZPN											
Dokumenty meczowe	Tzw. karta zawodnika - licencja, karta zdrowia indywidualna, dokument tożsamości: legitymacja szkolna, dowód osobisty, paszport. Sprawdzenie tożsamości można zgłaszać sędziemu najpóźniej przed zakończeniem zawodów. Zawodnik otrzymuje prawo gry w kat. senior z chwilą ukończenia 16-tego roku życia + 1 dzień. Dokumenty uprawniające do gry w wyższej kategorii.						Lista zgłoszeń, karta zdrowia indywidualna, legitymacja szkolna					
Rodzaj zawodów finałowych w kat. klubów i UKS-ów	KLUBOWE MP	KLUBOWE MP		Nike Poland – kluby (C2)		Turnieje klubowe	Turniej im. Marka Wielgusa (D2)	Z podwórka na stadion o Puchar Tymbarku (rozgrywki w gminach i powiatach (E1))				
	Punkty: klub / województwo	Punkty: klub / województwo										
Inne	Nagroda – finanse: MSiT - akcja pt. TRENER		Czas gry ustala organizator / mecze i turnieje									
Rodzaj zawodów w kategorii reprezentacji wojewódzkich	Promowanie talentów do poszcz. reprezentacji PZPN. Mecze reprezentacji ZPN wg potrzeb dla kat. junior, młodzieżowców i repr. ZPN amatorów – od wieku 18 lat – REGIONS CUP UEFA						Z finałów wojewódzkich finał krajowy dla zawodników: chłopców i dziewcząt – sponsor + PZPN (D 2, E 1)					
	Inne						Obserwacja i nabór zawodników do najmłodszej reprezentacji ZPN (E2)					

## Kategoria wiekowa i symbole – wg UEFA, PZPN

### Inne dane podstawowe

Rocznik Oznaczenie wg UEFA Liczba lat	Nazwa kategorii	Poziom edukacji Klasa w szkole		Klasa rozgrywek dla danej kategorii wiekowej Rodzaj rozgrywek PZPN, ZPN
<b>A 1/U 19</b>	Junior	Liceum maturzysty	III klasa	Najlepsi w seniorach Centralna Liga Juniorów Liga Wojewódzka Juniorów
<b>A 2/U 18</b>		Liceum	II klasa	
<b>B 1/U 17</b>	Junior młodszy	Liceum	I klasa	Seniorzy – z chwilą ukończenia 16 lat Najlepsi w juniorach, lub nawet w seniorach Liga Makroregionalna Juniorów Młodszych Liga Wojewódzka Juniorów Młodszych
<b>B 2/U 16</b>		Gimnazjum	III klasa	
<b>C 1/U 15</b>	Trampkarz	Gimnazjum	II klasa	Najlepsi w juniorach młodszych Liga Woj. Trampkarzy Ligi/klasy rozgrywkowe w ZPN
<b>C 2/U 14</b>	Trampkarz młodszy	Gimnazjum	I klasa	Najlepsi w juniorach młodszych Liga Woj. Trampkarzy Ligi/klasy rozgrywkowe w ZPN
<b>D 1/U 13</b>	Młodzik	Szkoła Podstawowa	6 klasa	Najlepsi w trampkarzach Liga Woj. Młodzików Ligi/klasy rozgrywkowe w ZPN
<b>D 2/U 12</b>	Młodzik młodszy	Szkoła Podstawowa	5 klasa	Najlepsi w trampkarzach Liga Woj. Młodzików Ligi/klasy rozgrywkowe w ZPN
<b>E 1/U 11</b>	Orlik	Szkoła Podstawowa	4 klasa	Najlepsi w młodzikach Przeważnie turnieje Ligi/klasy rozgrywkowe w ZPN
<b>E 2/U 10</b>	Orlik młodszy	Szkoła Podstawowa	3 klasa	Najlepsi w młodzikach Przeważnie turnieje Ligi/klasy rozgrywkowe w ZPN
<b>F 1/U 9</b>	Żak	Szkoła Podstawowa	2 klasa	Najlepsi w orlikach Przeważnie turnieje
<b>F 2/U 8</b>	Żak młodszy	Szkoła Podstawowa	1 klasa	Najlepsi w orlikach Przeważnie turnieje
<b>G 1/U 7</b>	Skrzat	Przedszkole		Przeważnie mini turnieje
<b>G 2/U 6</b>	Skrzat młodszy	Przedszkole		Przeważnie mini turnieje





**PZPN**

**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**

e-mail: **pzpn@pzpn.pl**