



PROGRAM



1. Unifikacja rozgrywek dzieci i młodzieży PZPN 2016r.
2. Reforma rozgrywek Niemieckiego Związku Piłki Nożnej 2020r.
3. "Funino. Piękna Gra". Horst Wien 2013r.

Bibliografia/ Źródła

#GramyCałyRok #KopalniaTalentów #DążymyDoMistrzostwa

Skrzat U6/U7	S.4
Żak U8/U9	S.10
Orlik U10/U11	S.16
Młodzik U12/U13	S.22
Trampkarz U14/U15	S.39
Podsumowanie	S.36
Uwagi	S.39

Spis treści

#GramyCałyRok #KopalniaTalentów #DążymyDoMistrzostwa



U6-U7 Skrzat

#GramyCałyRok #KopalniaTalentów #DążymyDoMistrzostwa



2 na 2: Drużyna składa się z dwóch zawodników/zawodniczek i minimum 3 zawodników na zmianę. Gra bez bramkarza. Po ustawieniu odpowiednich boisk trenerzy dzielą drużyny i ustalają kolejność (Zespół A / B / C itp.).

Dopuszcza się grę zespołów dziewcząt z chłopcami, a w drużynach mieszanych następująco: U6 2x2 dowolność.



Gole można strzelać tylko z połowy przeciwnika. Po każdym strzelonym голу obie drużyny zmieniają zawodników w ustalonej kolejności. W przypadku wyjścia piłki po za pole gry (aut boczny) drużyna przeciwna kontynuuje grę poprzez wprowadzenie piłki. W przypadku wznowienia od bramki drużyna broniąca musi wycofać się na własną połowę.



Turniej rozgrywany jest na minimum dwóch boiskach ponumerowanych od 1. Minimalnie pięć serii, maksymalnie siedem serii gier (np. 7x10 minut / 7x7 minut / 7x5 minut / ...). Pomiedzy meczami trzy minuty przerwy na zmianę boisk. Brak interwencji trenera. Po każdej serii drużyna wygrywająca przechodzi o jedno pole, drużyna przegrywająca cofa się o jedno pole.



Dzieci w dużej mierze podejmują podczas gry własne decyzje. Trenerzy / przełożeni działają jako organizatorzy gry i interweniują w grę tylko w razie potrzeby. Rodzice wspierają swoje dzieci, zachowując jednak zasadę fair play i maksymalną odległość od boisk.

U6 Skrzat



2 na 2 lub 3 na 3: Drużyna składa się z 2 lub 3 zawodników/zawodniczek i minimum 3 zawodników na zmianę. Gra się bez bramkarza. Po ustawieniu odpowiednich boisk trenerzy dzielą drużyny i ustalają kolejność (drużyna A / B / C itp.).

Dopuszcza się grę zespołów dziewcząt z chłopcami, a w drużynach mieszanych następująco: U7 2x2, 3x3 dowolność.



Gole można strzelać tylko ze strefy – GOL (wyznaczona strefa przed bramkami- jak na rysunku). Po każdym strzelonym голу obie drużyny zmieniają zawodników/zawodniczeki.

W przypadku wyjścia piłki po za pole gry (aut boczny) drużyna przeciwna kontynuuje grę poprzez wprowadzenie piłki.

W przypadku wznowienia od bramki drużyna broniąca musi wycofać się na własną połowę.

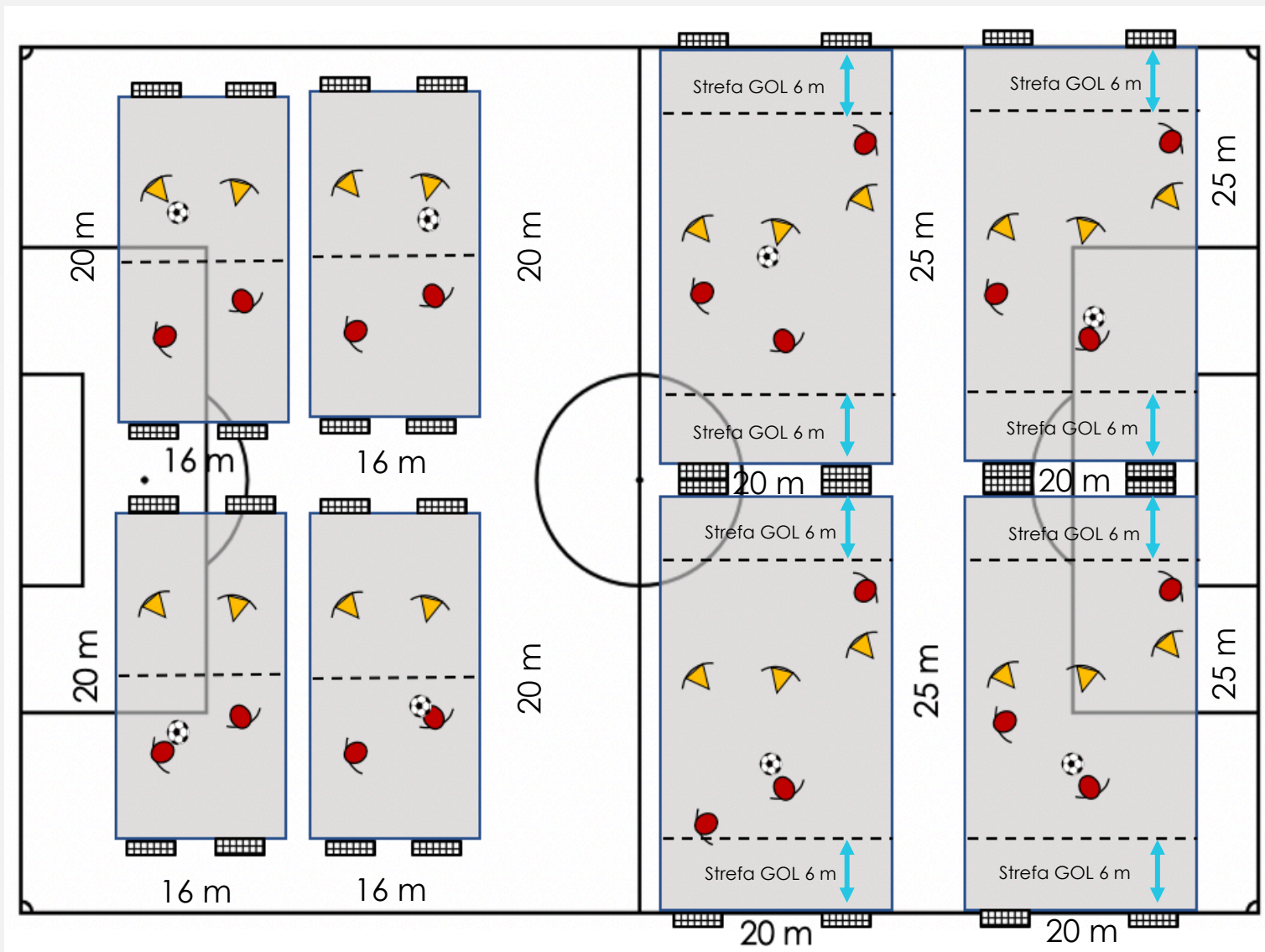


Turniej rozgrywany jest na minimum dwóch boiskach ponumerowanych od 1. Minimalnie pięć serii, maksymalnie siedem serii gier (np. 7x10 minut / 7x7 minut / 7x5 minut / ...). Pomiędzy seriami trzy minuty przerwy na interwencję trenera oraz zmiany boisk. Po każdej serii drużyna wygrywająca przechodzi o jedno boisko, drużyna przegrywająca cofa się o jedno boisko.

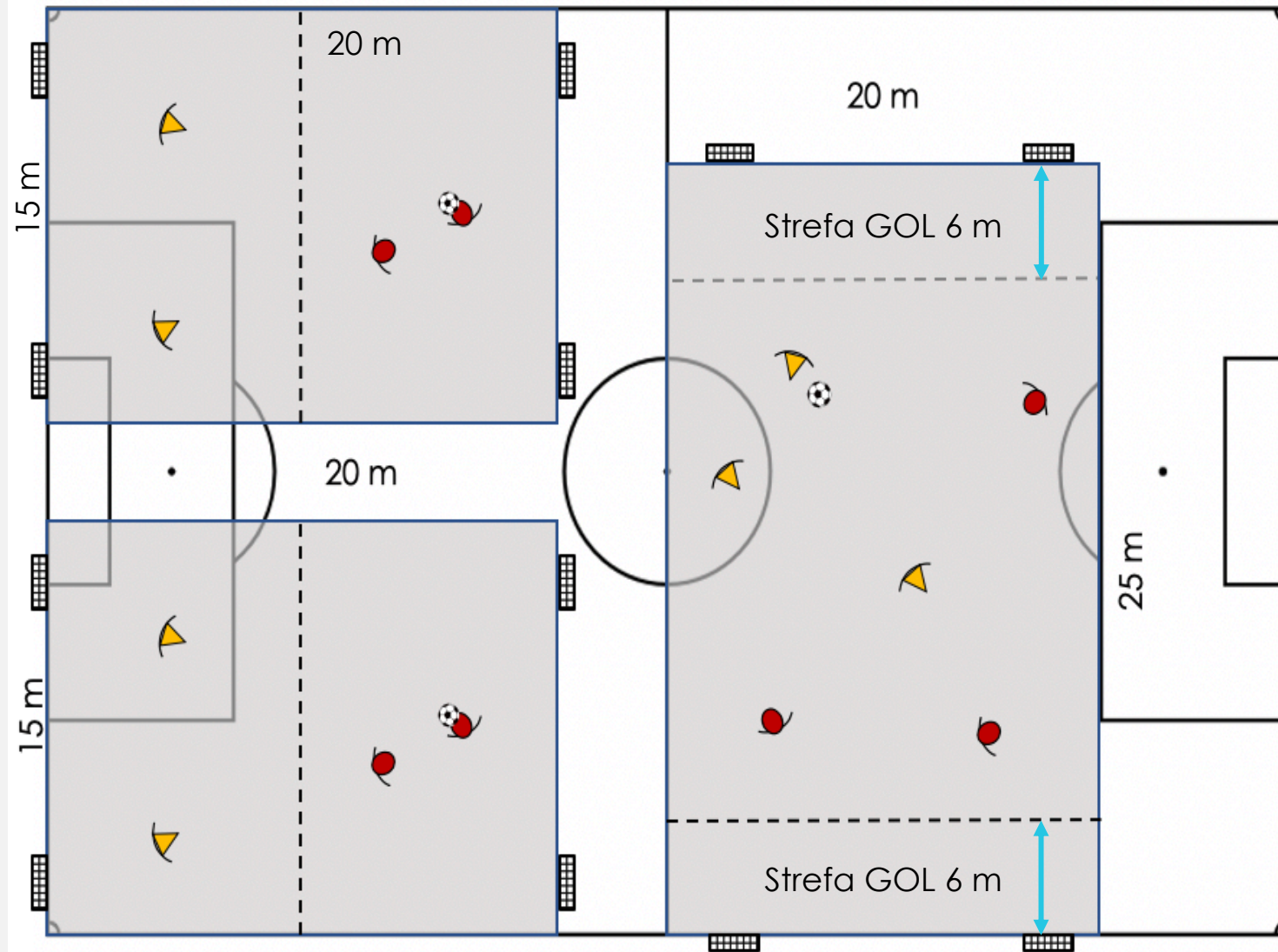


Dzieci w dużej mierze podejmują podczas gry własne decyzje. Trenerzy/przełożeni działają jako organizatorzy gry i interweniują w grę tylko w razie potrzeby. Rodzice wspierają swoje dzieci, zachowując jednak zasadę fair play i maksymalną odległość od boisk.

U7 Skrzat



U6-U7 Skrzat



U6-U7 Skrzat boisko Orlik



liczba zawodników
drużyny dziewczynek
drużyny mieszane
pozycje zawodników
bramkarz
wielkość piłki
czas gry
rola trenera
bramka
rola rodzica
jednakowe koszulki
zasada fair play
wyniki/tabele
organizacja
zmiany zawodników
wznowienie gry



2x2/ 3x3
tak
tak, dowolność
brak, zawodnicy sami decydują
brak
3
serie, np. 7 serii po 10 min
organizator
1m x 3m, dopuszcza się z pachołków
wsparcie
wskazane/niewymagane
piątka/żółwik
brak
talentiada, zmiana boisk
min. 1, maks. 3
wprowadzenie piłki

U6-U7 Skrzat



U8-U9 Żak

#GramyCałyRok #KopalniaTalentów #DążymyDoMistrzostwa



3 na 3: Drużyna składa się z trzech zawodników/zawodniczek i minimalnie 3 zawodników/zawodniczek na zmianę. Gra bez bramkarza. Po ustawieniu odpowiednich boisk trenerzy dzielą drużyny i ustalają kolejność (Zespół A / B / C itp.).

Dopuszcza się grę zespołów dziewcząt z chłopcami, a w drużynach mieszanych następująco: U8 3x3 dowolność.



Gole można strzelać tylko ze strefy – GOL (wyznaczona strefa przed bramkami- jak na rysunku). Po każdym strzelonym голу obie drużyny zmieniają zawodników/zawodniczki w ustalonej kolejności. W przypadku wyjścia piłki poza pole gry (aut boczny) drużyna przeciwna kontynuuje grę poprzez wprowadzenie piłki.

W przypadku wznowienia od bramki drużyna broniąca musi wycofać się na własną połowę.

W przypadku kiedy jest różnica 3 bramek, trener drużyny przegrywającej może wprowadzić 4 zawodnika/zawodniczkę. Gra w przewadze, aż do momentu remisu.



Turniej rozgrywany jest minimum dwóch boiskach ponumerowanych od 1. Minimalnie pięć serii, maksymalnie siedem serii gier (np. 7x10 minut / 7x7 minut / 7x5 minut / ...). Pomiędzy seriami trzy minuty przerwy na interwencję trenera i zmianę boisk. Po każdej serii drużyna wygrywająca przechodzi o jedno pole, drużyna przegrywająca cofa się o jedno pole.



Dzieci w dużej mierze podejmują podczas gry własne decyzje. Trenerzy/przełożeni działają jako organizatorzy gry i interweniują w grę tylko w razie potrzeby. Rodzice wspierają swoje dzieci, zachowując jednak zasadę fair play i maksymalną odległość od boisk.

U8 Żak



3 na 3 lub 5 na 5: Drużyna składa się z 3 lub 5 zawodników/zawodniczek plus minimum 3 zawodników/zawodniczek na zmianę. Mecz jest rozgrywany na małe bramki z 4 zawodnikami plus bramkarz lub na boisku z 4 mini bramkami z 5 zawodnikami w polu. Po ustawieniu odpowiednich boisk trenerzy przypisują odpowiednie boiska i dzielą drużyny i ustalając kolejność (Zespół A / B / C itp.).

Dopuszcza się grę zespołów dziewcząt z chłopcami, a w drużynach mieszanych następująco: 3x3 dowolność, U9 5x5 na boisku mogą przebywać jednocześnie 2 zawodniczki.



W czasie gry na 4 mini bramki, gole można strzelać tylko ze strefy – GOL (wyznaczona strefa przed bramkami- jak na rysunku), w przypadku gry z bramkarzem tylko z połowy przeciwnika.

Trenerzy zmieniają zawodników/zawodniczek co 3 minuty lub po każdym голу. Bramkarz nie bierze udziału w rotacji, zmienia się po każdym meczu.

W przypadku wyjścia piłki po za pole gry (aut boczny) drużyna przeciwna kontynuuje grę poprzez wprowadzenie piłki.

W przypadku wznowienia od bramki drużyna broniąca musi wycofać się na własną połowę.

W przypadku kiedy jest różnica 3 bramek, trener drużyny przegrywającej może wprowadzić kolejnego zawodnika, aż do momentu remisu.



Turniej rozgrywany jest na minimum dwóch boiskach (mogą być różne boiska) ponumerowanych od 1. Czas gry to 6 serii po 12 min. Pomiędzy seriami przerwa trzy minuty na interwencję trenera i zmianę boisk. Po każdej serii drużyna wygrywająca przechodzi o jedno pole, drużyna przegrywająca cofa się o jedno pole.



Dzieci w dużej mierze podejmują podczas gry własne decyzje. Trenerzy/przełożeni działają jako organizatorzy gry i interweniują w grę tylko w razie potrzeby. Rodzice wspierają swoje dzieci, zachowując jednak zasadę fair play i maksymalną odległość od boisk.

U9 Żak



liczba zawodników
drużyny dziewczynek
drużyny mieszane
pozycje
bramkarz
wielkość piłki
czas gry
rola trenera

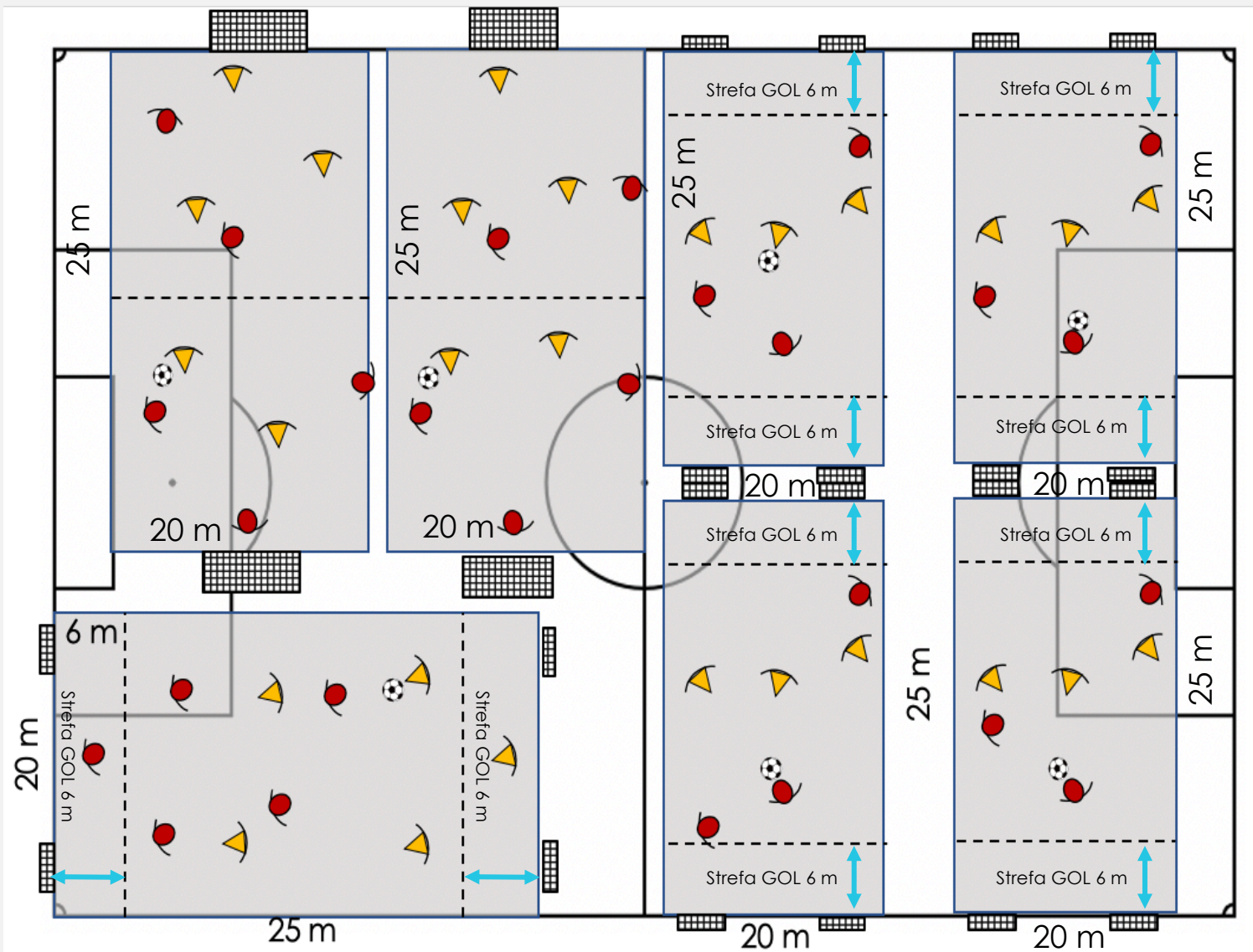
bramka

rola rodzica
jednakowe koszulki
zasada fair play
wyniki/tabele
organizacja
zmiany zawodników
wznowienie gry



3x3/5x5
tak
3x3 dowolność, 5x5 maks. 2
brak, zawodnicy sami decydują
opcja w U9
3 lub 4
np. 7 serii po 10 min 6 serii po 12
organizator
1m x 3m/ 2m x 3m/ 2m x 5m,
dopuszcza się z pachotków
wsparcie
wskazane/niewymagane
piątka/żółwik
brak
talentiada, zmiana boisk
min. 1, maks. 3
wprowadzenie piłki

U8-U9
Żak



U8-U9 Żak



U10-U11 Orlik

#GramyCałyRok #KopalniaTalentów #DążymyDoMistrzostwa



5 na 5: Drużyna składa się z 5 zawodników/zawodniczek plus maks. 3 zawodników/zawodniczek na zmianę. W ramach turnieju mecz jest rozgrywany na małe bramki z 4 zawodnikami plus bramkarz lub na boisku z 4 mini bramkami z 5 zawodnikami w polu. Po ustawieniu odpowiednich boisk trenerzy przypisują odpowiednie boiska, dzielą drużyny i ustalają kolejność (Zespół A / B / C itp.).

Dopuszcza się grę zespołów dziewcząt z chłopcami, a w drużynach mieszanych następująco: U10 5x5 na boisku mogą przebywać jednocześnie 2 zawodniczki.



W czasie gry na 4 mini bramki, gole można strzelać tylko ze strefy – GOL (wyznaczona strefa przed bramkami- jak na rysunku), w przypadku gry z bramkarzem tylko z połowy przeciwnika.

Trenerzy zmieniają zawodników co 3 minuty lub po każdej bramce. Bramkarz nie bierze udziału w rotacji, zmienia się po każdym meczu.

W przypadku wyjścia piłki po za pole gry (aut boczny) drużyna przeciwna kontynuuje grę poprzez wprowadzenie piłki.

W przypadku wznowienia od bramki drużyna broniąca musi wycofać się na własną połowę.

W przypadku kiedy jest różnica 3 bramek, trener drużyny przegrywającej może wprowadzić kolejnego zawodnika, aż do momentu remisu.



Turniej rozgrywany jest na minimum dwóch boiskach (mogą być różne boiska) ponumerowanych od 1. Czas gry to 6 serii po 12 min. Pomiędzy seriami przerwa trzy minuty na interwencję trenera i zmianę boisk. Po każdej serii drużyna wygrywająca przechodzi o jedno pole, drużyna przegrywająca cofa się o jedno pole.



Dzieci w dużej mierze podejmują podczas gry własne decyzje. Trenerzy/przełożeni działają jako organizatorzy gry i interweniują w grę tylko w razie potrzeby. Rodzice wspierają swoje dzieci, zachowując jednak zasadę fair play i maksymalną odległość od boisk.

U10 Orlik



5 na 5 lub 7 na 7: Drużyna składa się z 4 lub 6 zawodników, bramkarza oraz maksymalnie 3 rezerwowych. Najlepiej jest grać turniej z 4 drużynami w czasie 2 x 12 min z krótką przerwą po 6 min.

Dopuszcza się grę zespołów dziewcząt z chłopcami, a w drużynach mieszanych następująco: w 5x5 na boisku mogą przebywać jednocześnie 2 zawodniczki, a w 7x7 na boisku mogą przebywać jednocześnie 3 zawodniczki.



Turniej z 3 lub 4 drużynami - dwie drużyny grają przeciwko sobie 5 na 5 lub 7 na 7. Kolejne dwa zespoły odpoczywają lub grają na drugim boisku.



2 zespoły - czas gry 4 x 14 min. Po 7 min. zmiana zawodników.

3 lub 4 zespoły - turniej, czas gry 2 x 12 min.

Po 6 min. zmiana zawodników.

Gole można strzelać z dowolnego miejsca boiska. W przypadku wyjścia piłki poza pole gry (aut boczny) drużyna przeciwna kontynuuje grę poprzez wprowadzenie piłki.

Dopuszczalny wariant: w przypadku wznowienia od bramki drużyna broniąca musi wycofać się na własną połowę.



Dzieci w dużej mierze podejmują podczas gry własne decyzje. Trenerzy/przełożeni działają jako organizatorzy gry i interweniują w grę tylko w razie potrzeby. Rodzice wspierają swoje dzieci, zachowując jednak zasadę fair play i maksymalną odległość od boisk.

U11

Orlik

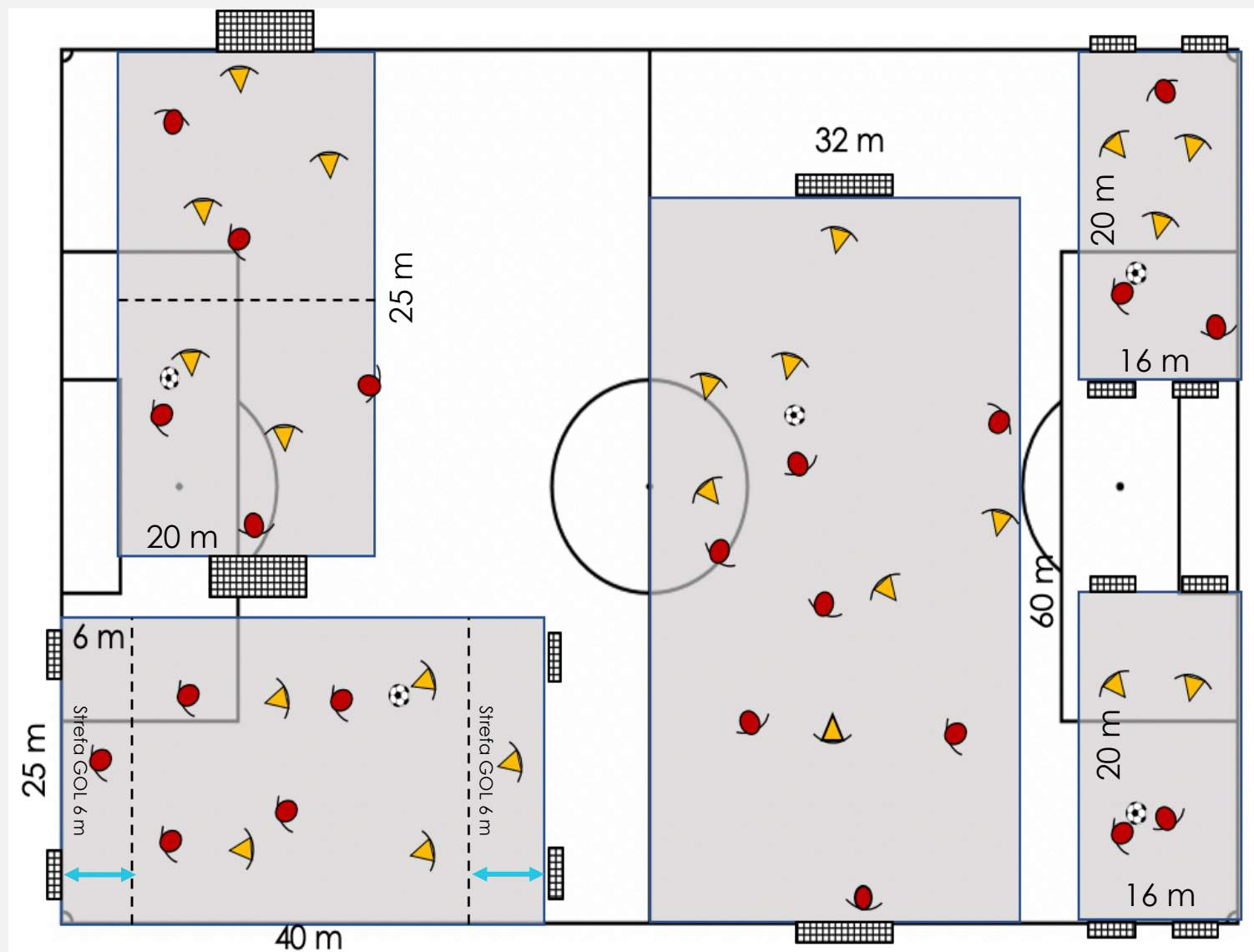


liczba zawodników
drużyny dziewczynek
drużyny mieszane
pozycje
bramkarz
wielkość piłki
czas gry
rola trenera
bramka
rola rodzica
jednakowe koszulki
zasada fair play
wyniki/tabele
organizacja
zmiany zawodników
wznowienie gry

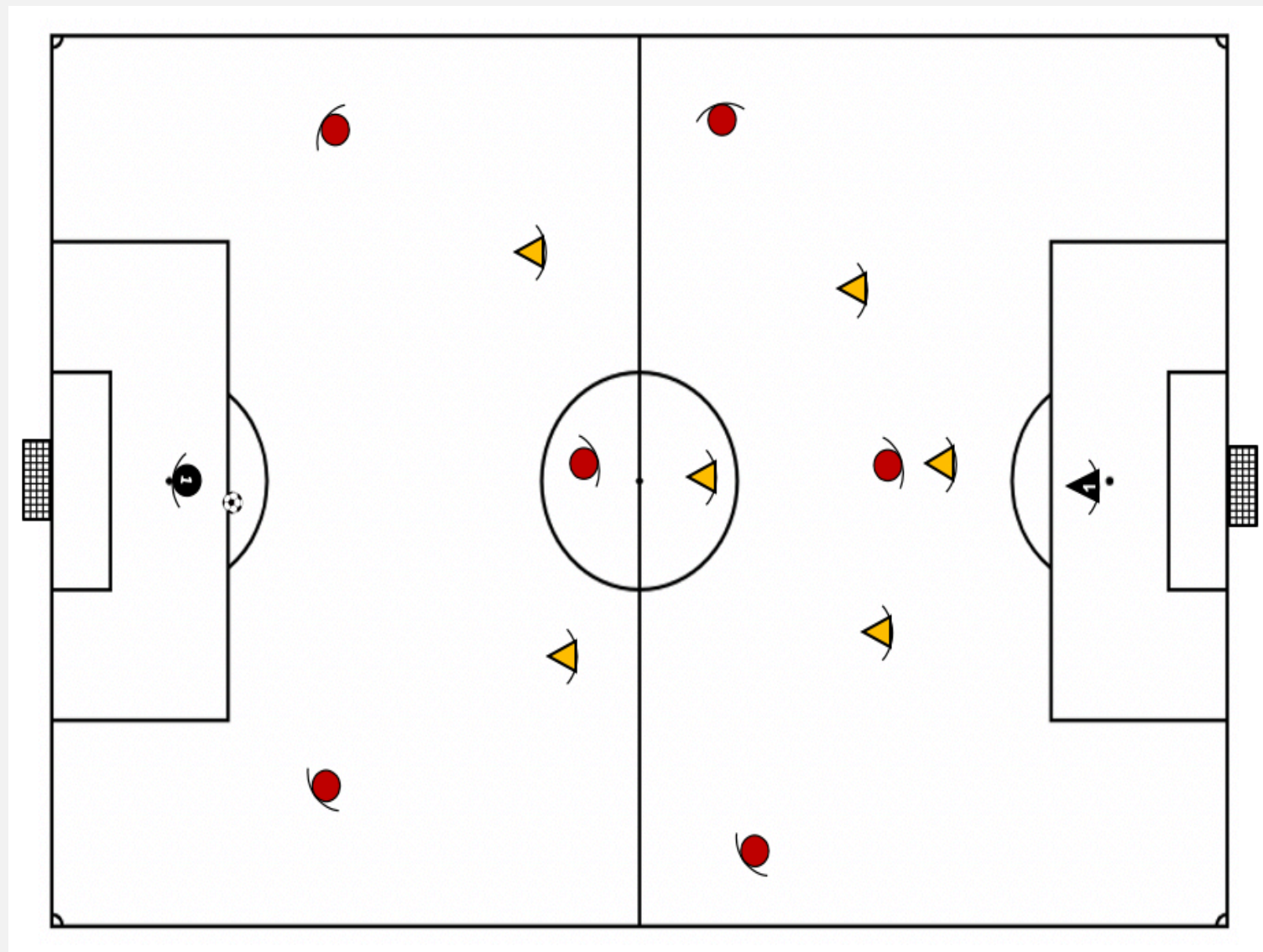


5x5/7x7
tak
5x5 maks. 2, 7x7 maks. 3
brak w U10, opcja w U11
opcja
4
np. 4 serie po 14 min
organizator
1m x 3m, 2m x 5m
wsparcie
wskazane/niewymagane
piątka/żółwik
brak
turniej, zmiana boisk
min. 1, maks. 4
wprowadzenie piłki

U10-U11
Orlik



U10-U11 Orlik



U10-U11
Orlik
boisko
Orlik



U12-U13 Młodzik

#GramyCałyRok #KopalniaTalentów #DążymyDoMistrzostwa



5 na 5 lub 7 na 7: Drużyna składa się z 4 lub 6 zawodników/zawodniczek, bramkarza oraz rezerwowych. Zalecamy grać turniej z 3 drużynami w czasie 2 x 16 min z krótką przerwą po 6 min.

Po 8 min następuje zmiana zawodników/zawodniczek. Min. 2, maks. 4.

Brak możliwości gry zespołów dziewcząt z chłopcami, a w drużynach mieszanych następująco: w 5x5 na boisku mogą przebywać jednocześnie 2 zawodniczki, a w 7x7 na boisku mogą przebywać jednocześnie 3 zawodniczki.



2 zespoły grają w meczu 5 na 5 lub 7 na 7, czas gry 4 x 16 min. z 2 minutowymi przerwami.

3 zespołowy turniej z grą 5 na 5 lub 7 na 7, czas gry 2 x 16 min. z 2 min przerwami.

Po 8 min. zmiana zawodników - min. 1, maks. 4. Bramkarze nie biorą udziału w zmianach.

Gole można strzelać z dowolnego miejsca boiska. W przypadku wyjścia piłki poza pole gry (aut boczny) drużyna przeciwna kontynuuje grę poprzez wprowadzenie piłki.



Turniej z 3 drużynami - Dwie drużyny grają przeciwko sobie 5 na 5 lub 7 na 7.

Mecz 2 zespołów - Dwie drużyny grają przeciwko sobie 5 na 5 lub 7 na 7.

Za zwycięstwo w meczu: 3 pkt.

Przy remisie 1 pkt. Decydują rzuty karne.



Trenerzy działają jako organizatorzy gry i jako sędziowie, podejmując decyzję o zmianach, zaczynając od Trenera gości. W sytuacjach spornych decyzja ostateczna należy do Trenera gości.

Trenerzy interweniują w grę tylko w razie potrzeby.

Rodzice wspierają swoje dzieci, zachowując jednak zasadę fair play i maksymalną odległość od boisk.

U12-U13 Młodzik

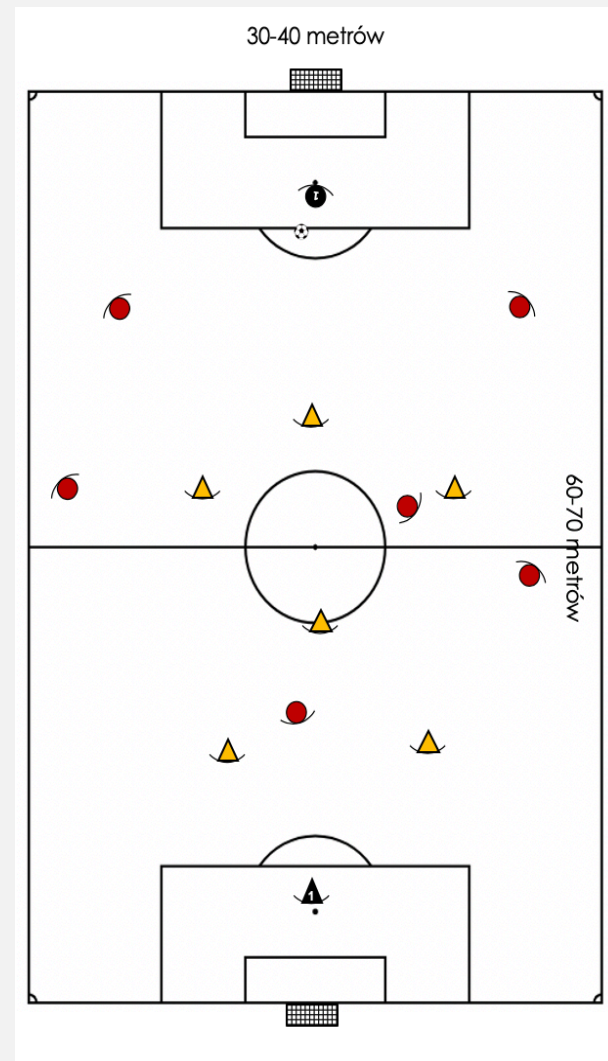
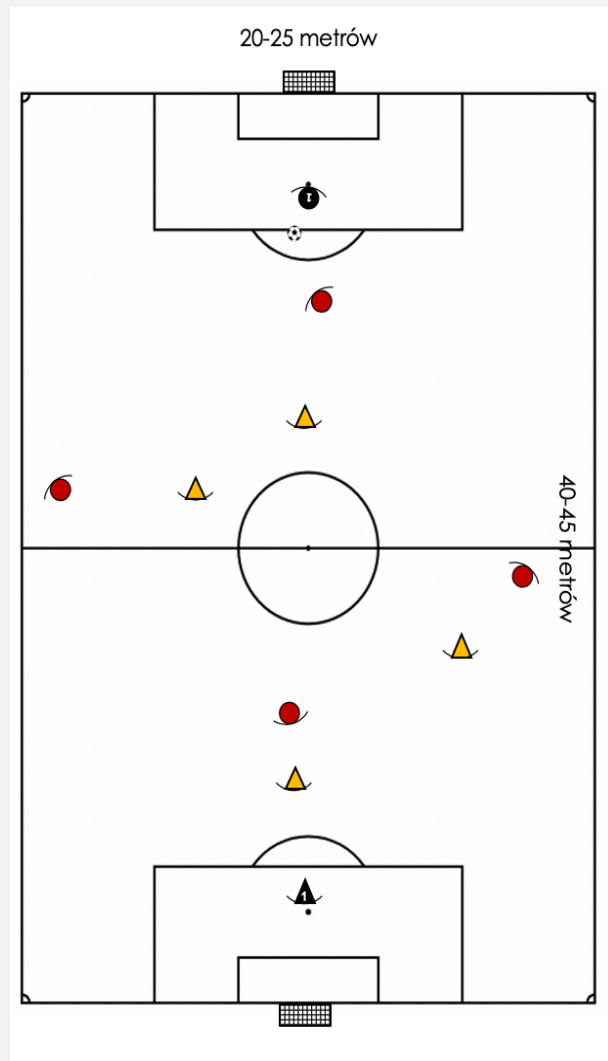


liczba zawodników
drużyny dziewczynek
drużyny mieszane
pozycje
bramkarz
wielkość piłki
czas gry
rola trenera
bramka
rola rodzica
jednakowe koszulki
zasada fair play
wyniki/tabele
organizacja
zmiany zawodników
wznowienie gry



5x5 7x7
nie
5x5 maks. 2, 7x7 maks. 3
tak, zgodnie z modelem
tak
4
4 serie po 16 min
sędzia
2m x 5m
wsparcie
wymagane
podanie ręki
tak
mecz lub mini turniej/tabela
min 1. maks. 4
5x5 wprowadzenie piłki
7x7 rzut z autu

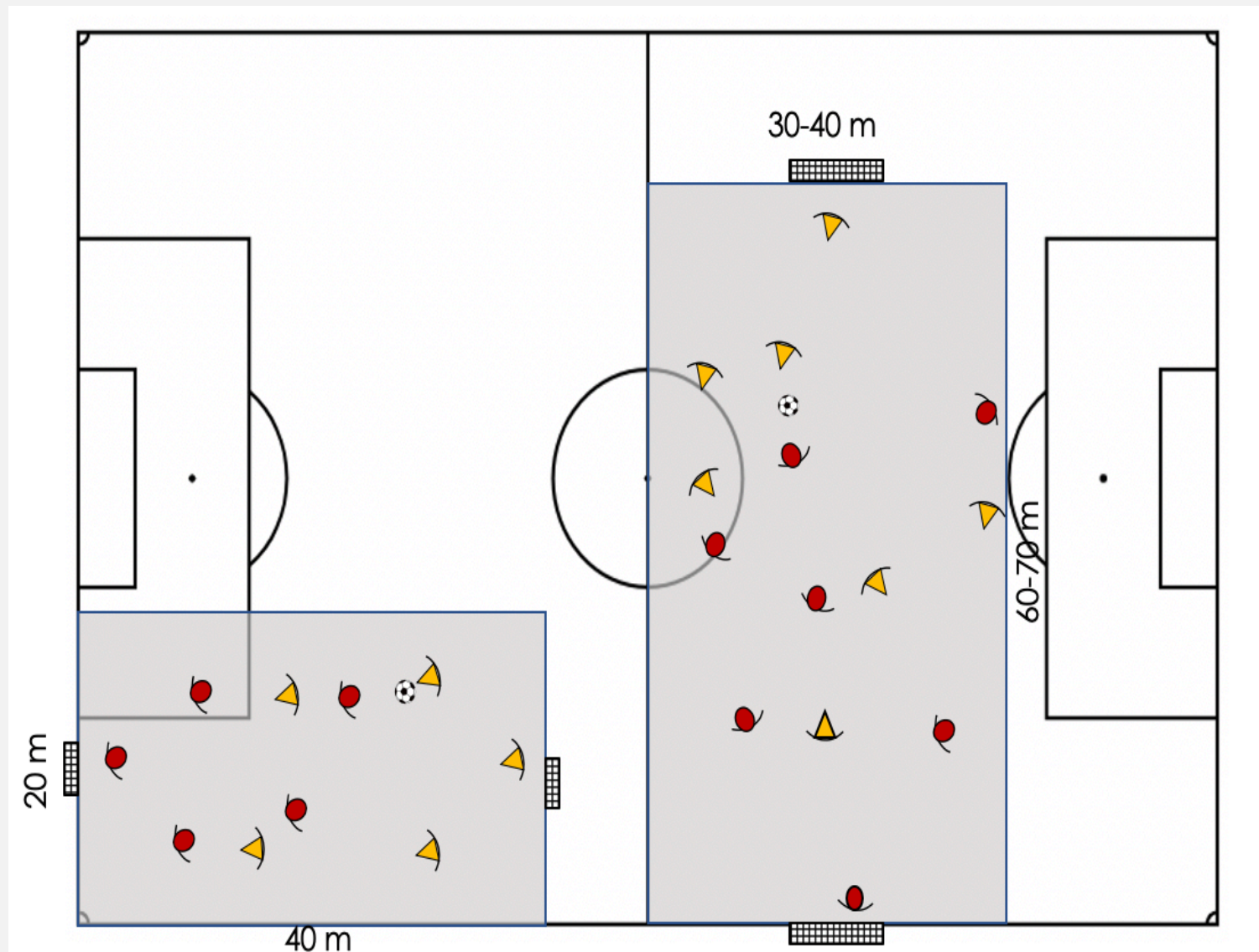
U12-U13
Młodzik

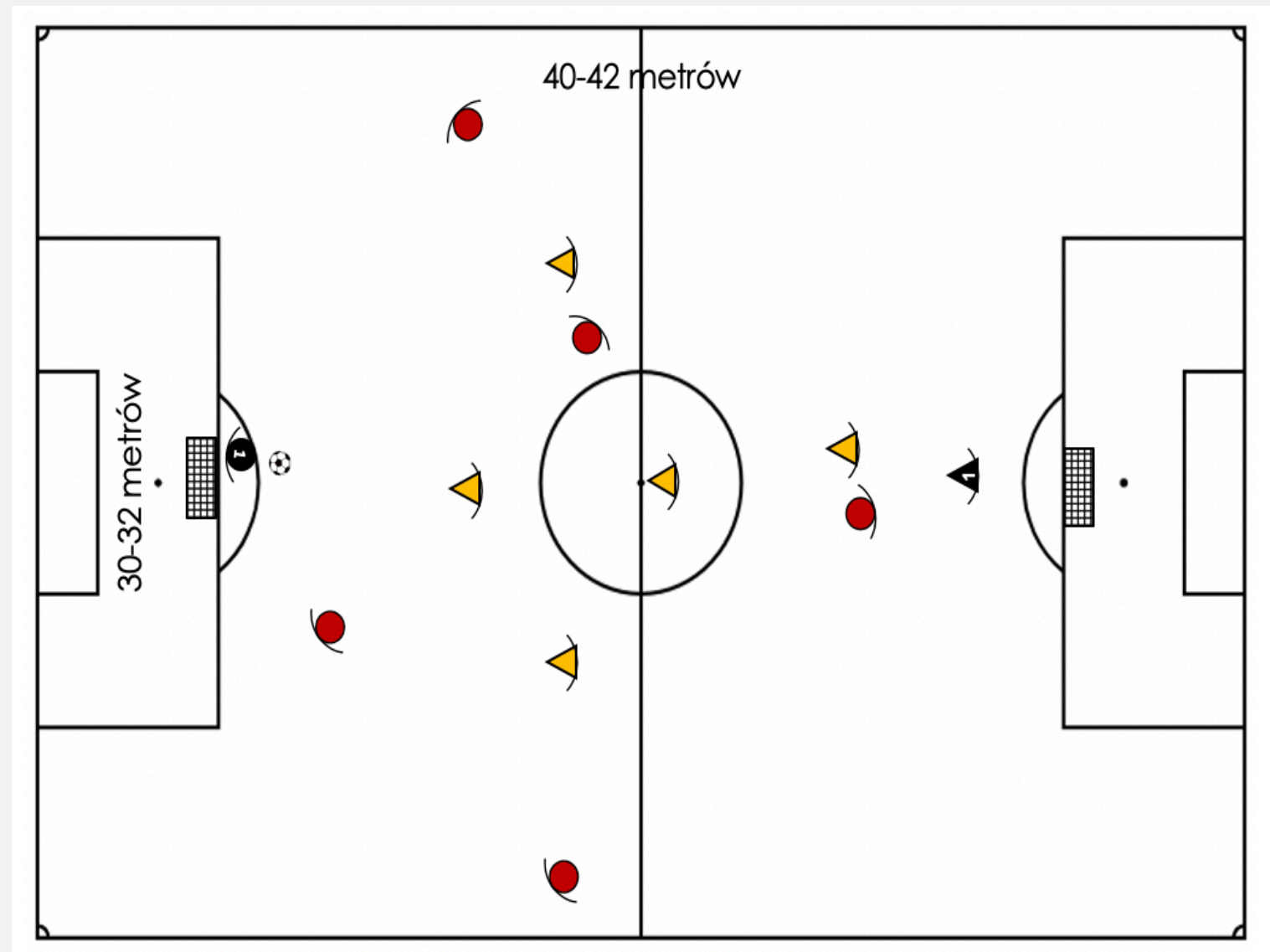


U12-U13
Młodzik

Pozycje

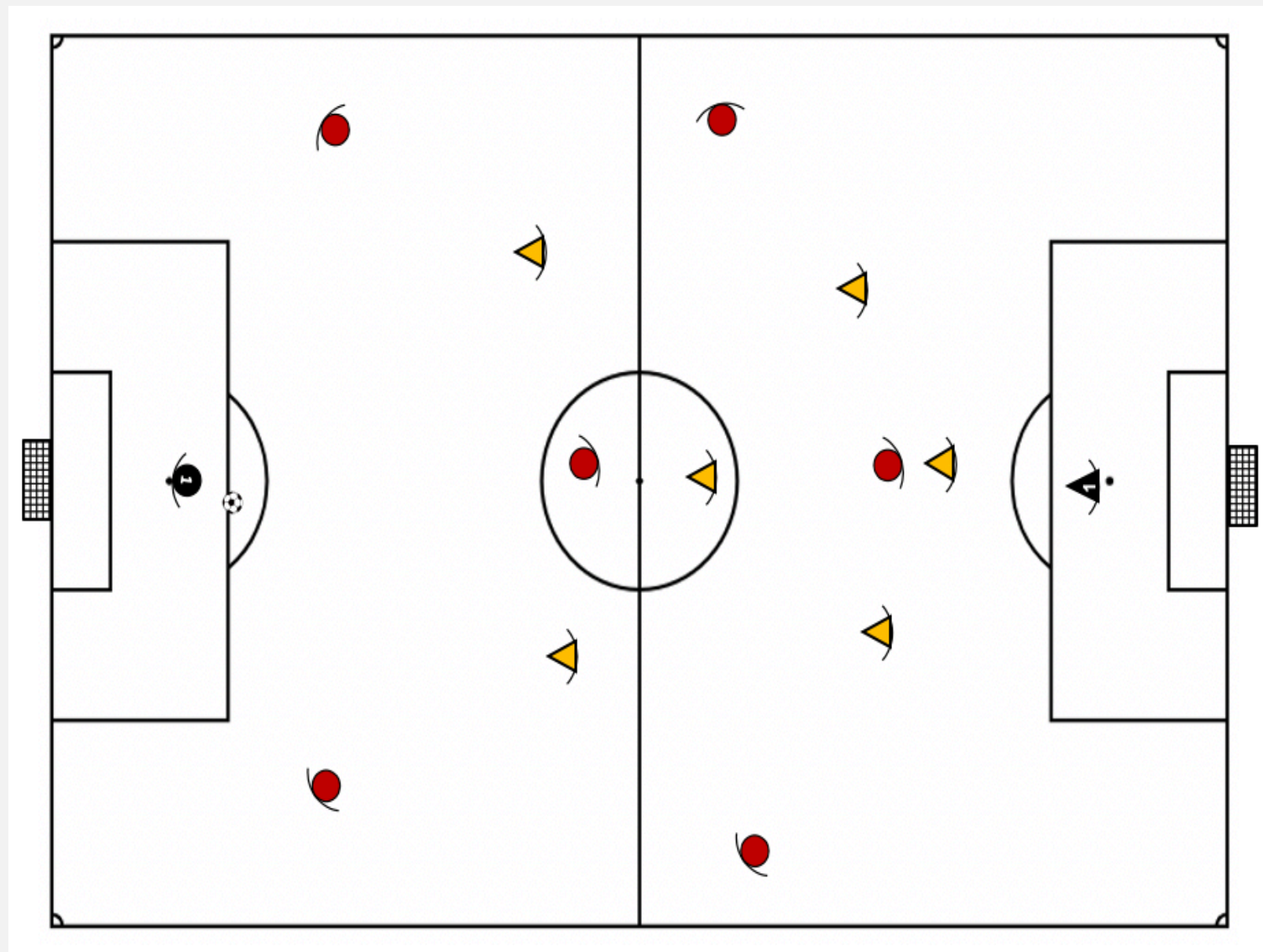
U12-U13 Młodzik





U12-U13
Młodzik

5x5
boisko
Orlik



U12-U13
Młodzik

7x7
boisko
Orlik



U14-U15 Trampkarz

#GramyCałyRok #KopalniaTalentów #DążymyDoMistrzostwa



7 na 7: Drużyna składa się z sześciu zawodników, bramkarza oraz min 1 rezerwowego.

Niedopuszczalna jest gra dziewcząt z chłopcami i drużyn mieszanych.



Mecz 2 drużyn - Dwie drużyny grają przeciwko sobie 7 na 7.

Za zwycięstwo w meczu: 3 pkt

Przy remisie 1 pkt. Decydują rzuty karne.



Czas meczu to 4 x 18 min z krótką przerwą po 4 min lub 4 x 14 min z krótką przerwą 4 min.

Po 7 min lub 9 min. następuje zmiana zawodników. Min. 1, maks. 6.

Gole można strzelać z dowolnego miejsca boiska. W przypadku wyjścia piłki po za pole gry (aut boczny) drużyna przeciwna kontynuuje grę poprzez rzut z autu.



Trenerzy/przełożeni działają jako organizatorzy gry i jako trenerzy. Interwenują w grę tylko w razie potrzeby.

Mecz prowadzi wyznaczony przez kolegium sędziów, sędzia.

Rodzice wspierają swoje dzieci, zachowując jednak zasadę fair play i maksymalną odległość od boisk.

U14-U15 Trampkarz



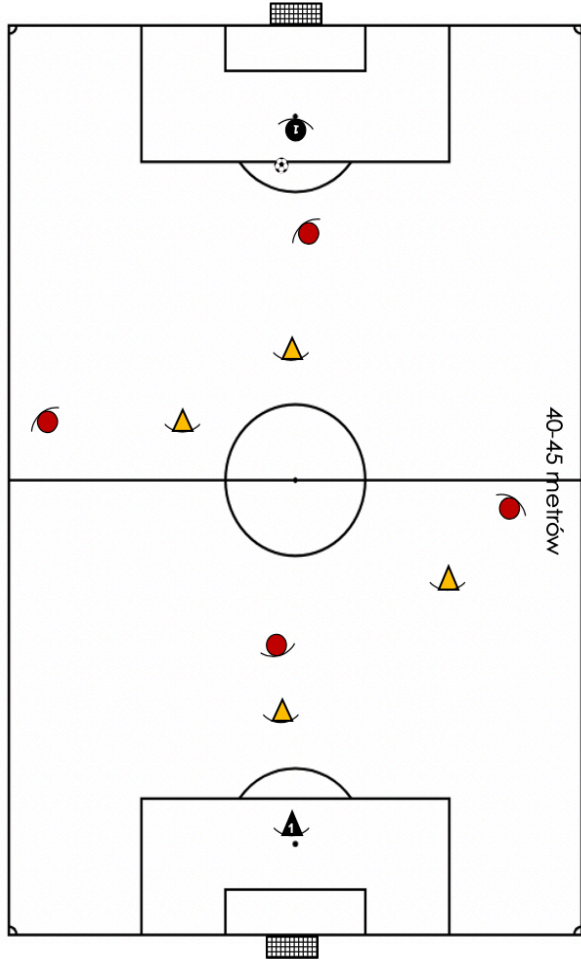
liczba zawodników
drużyny dziewczynek
drużyny mieszane
pozycje
bramkarz
wielkość piłki
czas gry
rola trenera
bramka
rola rodzica
jednakowe koszulki
zasada fair play
sędzia
wyniki/tabele
organizacja
zmiany zawodników
wznowienie gry



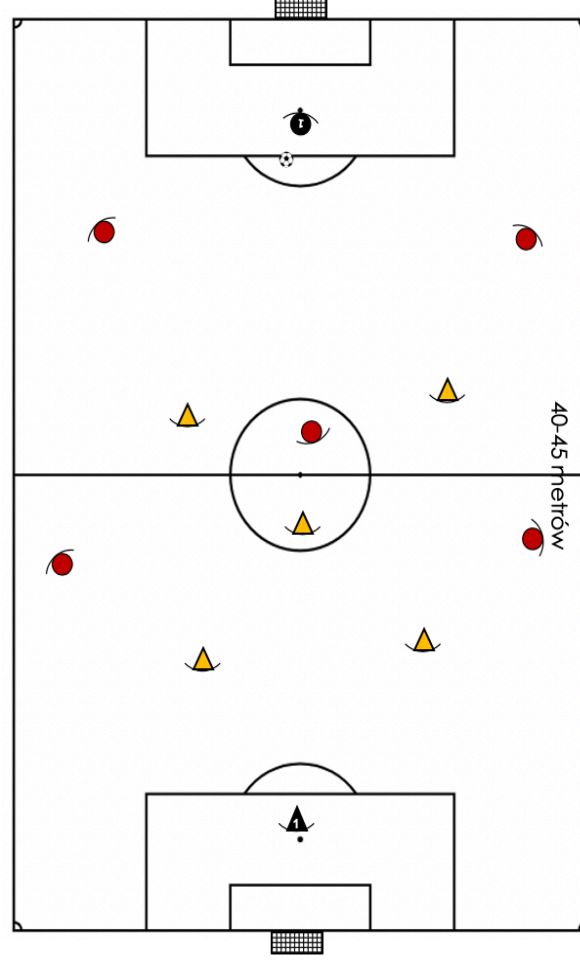
7x7
nie
nie
tak, zgodnie z modelem
tak
5
4 serie po 18 min 6x6, 7x7
4 serie po 14 min 5x5
trener
5m x 2m / 7,32m x 2,44m
wsparcie
wymagane
podanie ręki
tak
tak
mecz/tabela
maks. 6
rzut z autu

U14-U15 Trampkarz

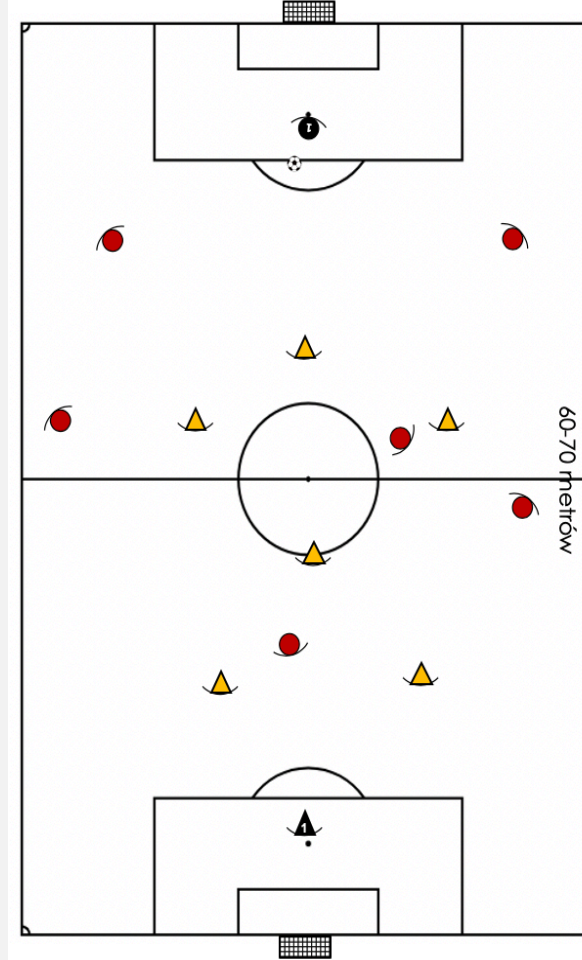
20-25 metrów



20-25 metrów



30-40 metrów

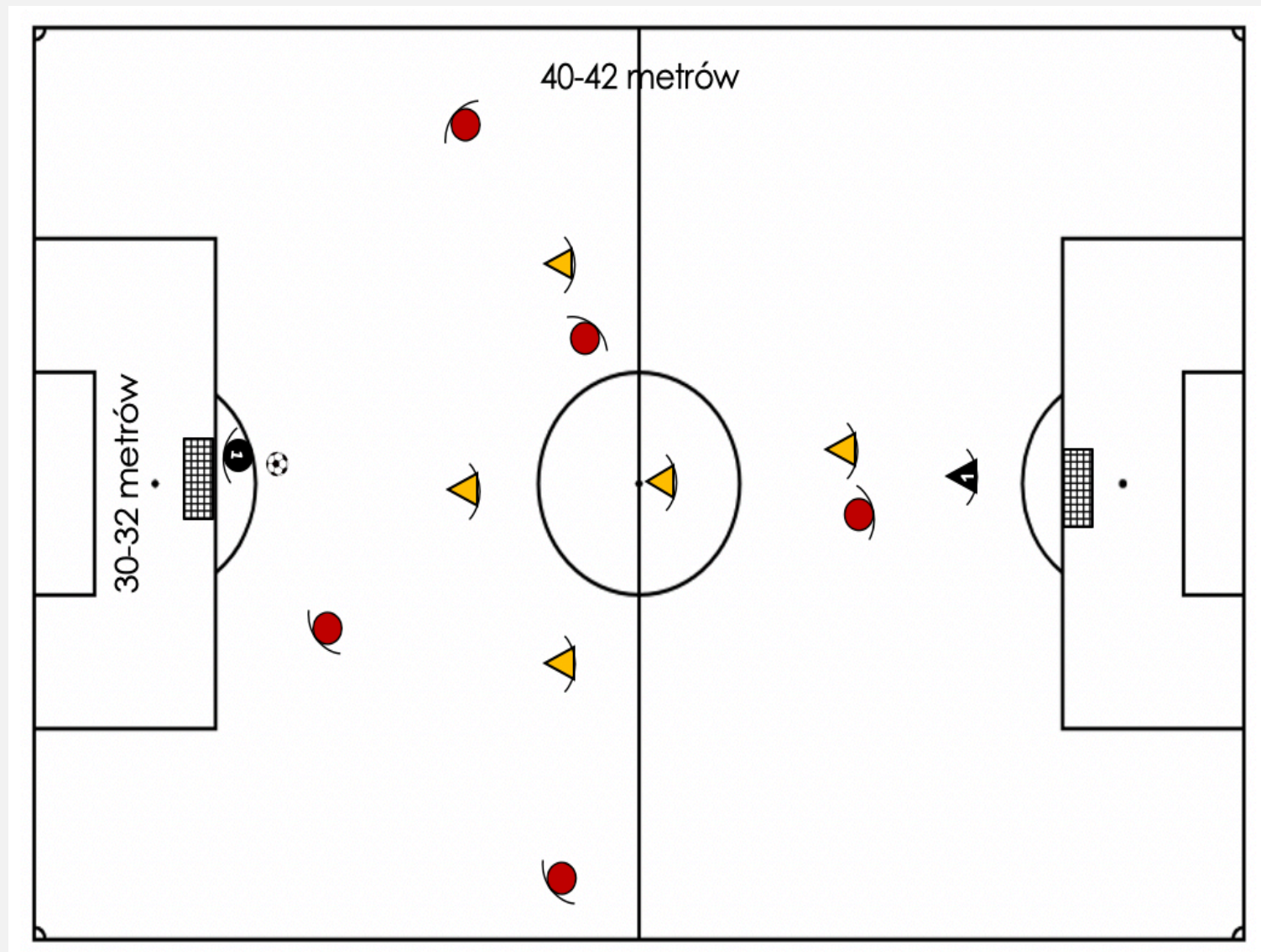


U14-U15 Trampkarz

Pozycje

U14-U15 Trampkarz

U14-U15 Trampkarz 5x5/6x6 boisko Orlik



U14-U15 Trampkarz boisko Orlik



Podsumowanie



skrzat		żak		orlik	
U6	U7	U8	U9	U10	U11
2x2 z min. 3 rezerwowymi	3x3 z min. 3 rezerwowymi	3x3 z max.3 rezerwowymi	5x5 z max. 3 rezerwowymi	5x5 z max. 3 rezerwowymi	7x7 z max. 3 rezerwowymi
4 mini bramki (max 3 x 1,5 metr)	4 mini bramki (max 3 x 1,5 metr)	4 mini bramki (max 3 x 1,5 metr)	4 mini bramki (max 3 x 1,5 metr) lub 2 x 3 metry/2 x 5 metrów	4 mini bramki (max 3 x 1,5 metr) lub 2 x 3 metry/ 2 x 5 metrów	2 x 3 metry/ 2 x 5 metrów
16 x 20 metrów	20 x 25 metrów	20 x 25 metrów	25 x 40 metrów	25 x 40 metrów	32 x 60 metrów
turniej/ talentiada min. 2 kluby podzielone na 2 drużyny	turniej/ talentiada min. 2 kluby podzielone na 2 drużyny	turniej/ talentiada min. 2 kluby podzielone na 2 drużyny	turniej/ talentiada min. 2 kluby podzielone na 2 drużyny	turniej/ talentiada 2-4 kluby	turniej 3-4 kluby
3	3	3	3	4	4
7 x 5 min ze zmianami po każdym голу	7 x 7 min ze zmianami po każdym голу	8 x 7 min ze zmianami po każdym голу	5 x 12 min ze zmianami co 3 minuty	6 x 12 min ze zmianami co 3 minuty	4 x 14 min ze zmianami co 7 minuty

Podsumowanie



młodzik		trampkarz	
U12	U13	U14	U15
5x5/7x7 z rezerwowymi	5x5/7x7 z rezerwowymi	7x7 z rezerwowymi	7x7 z rezerwowymi
2 bramki	2 bramki	2 bramki	2 bramki
5x5 20/25 x 40/45 metrów 7x7 30/40 x 60/70 metrów	5x5 20/25 x 40/45 metrów 7x7 30/40 x 60/70 metrów	7x7 30/40 x 60/70 metrów	7x7 30/40 x 60/70 metrów
turniej/mecz	turniej/mecz	mecz	mecz
4	4	5	5
4 x 16 min ze zmianami po 8 min	4 x 16 min ze zmianami po 8 min	4 x 14 min lub 4 x 18 min ze zmianami po 7 lub 9 min	4 x 14 min lub 4 x 18 min ze zmianami po 7 lub 9 min

Podsumowanie

1. Po każdym голу istnieje obowiązek zmian zgodnie z ustalonym porządkiem dla obu drużyn, niezależnie od tego, kto strzelił gola.
2. Trenerzy i zawodnicy obu drużyn stoją razem przy linii środkowej.
3. Jeśli w trakcie meczu nie pada wystarczająca liczba bramek, zmiany są wykonywane spontanicznie zgodnie z ustalonym porządkiem dla obu drużyn.
4. Rozpoczęcie od własnej bramki występuje jako drybling lub podanie.
5. W momencie wznawiania od własnej bramki, drużyna przeciwna musi wycofać się na własną połowę.
6. Gole można zdobywać tylko POŚREDNIE. Oznacza to, że piłkę należy dotknąć przynajmniej raz wcześniej.
7. W momencie rozpoczynania gry zawsze musi być zachowana przynajmniej odległość 3 metrów od wznawiającej/go grę. W przypadku naruszenia przepisów (poza własną strefą strzelania) wykonuje się rzut wolny, który należy wykonać pośrednio, czyli trzeba raz dotknąć piłkę.
8. Faule są karane rzutem wolnym lub rzutem karnym dla drużyny przeciwnej.
9. W każdej kategorii wiekowej nie obowiązuje przepis o spalonym.
10. W przypadku remisu awansuje zespół, który strzelił ostatnią bramkę.
11. Przy 0-0 decyduje zabawa: nożyczki, papier, kamień.
12. Jeśli zdarza się sytuacja, że dzieci stoją na linii bramkowej, aby bronić bramki, należy poinformować dzieci, że jest to niedozwolone.
13. Dłuższe blokowanie bramki może zostać ukarane rzutem karnym.

Uwagi

Wymienione tutaj zasady mają służyć jako przewodnik.

Wspólnym celem jest sprawienie, aby gra w piłkę nożną dla dzieci w wieku U6-U11 była zabawą, a w wieku U12-U15 efektywną nauką, nawet w małych ośrodkach piłkarskich.

Wasze sugestie i Wasze doświadczenia oparte na temacie „piłka nożna dzieci i młodzieży” można wysłać na adres: damian.galeja@slzpn.pl

Podsumowanie