


Unifikacja szkolenia PZPN – od sezonu 2023 / 2024

|  | JUNIOR MŁODSZY U17 I U16 | TRAMPKARZ U15 I U14 | MŁODZIK U13 I U12 | ORLIK U11 I U10 | ŻAK U9 I U8 | SKRZAT U7 I U6 |
|---|---|---------------------------------|--|---|--|--|
| | B1 i B2 | C1 i C2 | D1 i D2 | E1 i E2 | F1 i F2 | G1 i G2 |
| WYMIARY BOISKA długość / szerokość | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | 75-70m x 50-45m | 60-55 m x 40-35m lub boisko typu „Orlik” | 46-40m x 30-26m (od pola karnego do pola karnego - szerokość orlika) | 30-27 x 20-18 m |
| LICZBA I ZMIANY ZAWODNIKÓW | 11 / zgodne z przepisami gry w piłkę nożną PZPN | 11 / zmiany powrotne | 9 / zmiany powrotne | 7 x 7 / standardowe wymiary boiska 6 x 6 / boisko typu Orlik - zmiany powrotne REKOMENDACJA: 50% czasu gry każdego zawodnika | 5 / zmiany powrotne REKOMENDACJA: 50% czasu gry każdego zawodnika | 3x3 na 2 bramki bez bramkarzy / zmiany powrotne REKOMENDACJA: Minimum 50% czasu gry każdego zawodnika |
| CZAS GRY | 2 x 45 min. | 2 x 40 min. | 2 x 40 min | minimalny łączny czas gry jednego zespołu w turnieju to 60 min. | minimalny łączny czas gry jednego zespołu w turnieju to 60 min. | minimalny łączny czas gry jednego zespołu w turnieju to 60 min. |
| WYMIARY BRAMEK | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | D2: 5 x 2 m D1: 5 x 2 m lub 7,32 x 2,44 m za zgodą WZPN, pod warunkiem, że wszystkie zespoły z danej ligi grają na takie same bramki. (bramki ustawione na 16-stkach) | 5 x 2 m | 3 x 1,55 m | Preferowana 3 x 1,55 m dopuszczalne 3 x 1 m |
| POLE KARNE | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | 18 x 9 m (bramka 5x2) Przepisy gry PZPN (bramka 7,32x2,44m) | 15 x 9 m | 11 x 7 m | brak |
| RZUT KARNY | 11 m | 11 m | bramka 5x2 - 9 m bramka 7,32x2,44 – 11 m | 9 m | 7 m | z połowy boiska do pustej bramki |
| ROZPOCZĘCIE I WZNOWIENIE GRY | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | nie można zdobyć bramki bezpośrednio | nie można zdobyć bramki bezpośrednio | nie można zdobyć bramki bezpośrednio |
| RZUT WOLNY | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | bramkę można zdobyć z połowy przeciwnika. Odległość muru 5 m. | bramkę można zdobyć z połowy przeciwnika. odległość muru 5m. | bramkę można zdobyć z połowy przeciwnika. Odległość muru 5 m. |
| RZUT RÓŻNY | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | dowolnie z możliwością podania lub wprowadzenie piłki / przeciwnik 3 m | dowolnie z możliwością podania lub wprowadzenie piłki / przeciwnik 3 m |
| WRZUT | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | wprowadzenie nogą - nie można zdobyć bramki bezpośrednio, przeciwnik 3 m. | wprowadzenie nogą - nie można zdobyć bramki bezpośrednio, przeciwnik 3 m. |

| | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|---|---|
| RZUT OD BRAMKI | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | dowolnie z możliwością podania lub wprowadzenie piłki | dowolnie z możliwością podania lub wprowadzenie piłki | dowolnie z możliwością podania lub wprowadzenie piłki |
| SPALONY | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | nie obowiązuje | nie obowiązuje | nie obowiązuje |
| KARY INDYWIDUALNE | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | 2 min., 2 min., wykluczenie | 2 min., 2 min., wykluczenie | 2 min, 2 min, wykluczenie - zawodnik kończy grę, zespół zawsze gra w komplecie | brak kar, forma edukacji | brak kar, forma edukacji |
| FORMUŁA ROZGRYWEK | liga | liga | liga | tylko turnieje lub mecze towarzyskie | tylko turnieje lub mecze towarzyskie | tylko turnieje lub mecze towarzyskie |
| OBUWIE | przepisy gry w piłkę nożną PZPN | miękkie - tzw. lanki | miękkie - tzw. lanki | miękkie - tzw. lanki | miękkie - tzw. lanki | miękkie - tzw. lanki |
| OCHRANIACZE | obowiązkowe | obowiązkowe | obowiązkowe | obowiązkowe | obowiązkowe | nieobowiązkowe |
| BADANIA | obowiązkowe | obowiązkowe | obowiązkowe | obowiązkowe | obowiązkowe | obowiązkowe |
| LINIE | przepisy PZPN | przepisy PZPN | dopuszczalne stożki | dopuszczalne stożki | dopuszczalne stożki | dopuszczalne stożki |