

**SYSTEM ORGANIZACJI SZKOLENIA
DZIECI I MŁODZIEŻY PIŁKARSKIEJ
W POLSCE**
(założenia metodyczne i organizacyjne)



**WYDZIAŁ SZKOLENIA
WYDZIAŁ PIŁKARSTWA MŁODZIEŻOWEGO
POLSKIEGO ZWIĄZKU PIŁKI NOŻNEJ**

Warszawa 2010

SPIS TREŚCI

1. Wstęp	5
2. Warunki i ścieżki rozwoju karier sportowych piłkarzy nożnych	9
3. Szkolenie dzieci i młodzieży piłkarskiej w Polsce – wybrane elementy	17
3.1 Etapy szkolenia piłkarzy nożnych	21
3.2 Polskie i europejskie nazewnictwo kategorii szkolenia piłkarskiego	22
3.3 Charakterystyki etapów szkolenia dzieci i młodzieży piłkarskiej w Polsce	23
3.3.1 Etap wszechstronny – przygotowania wstępnego	23
3.3.2 Etap wszechstronny – nauczania podstawowego	28
3.3.3 Etap ukierunkowany – nauczania i doskonalenia	31
3.3.4 Etap ukierunkowany – trenowania	34
4. Współzawodnictwo dzieci i młodzieży piłkarskiej w Polsce – wybrane przepisy	37



***Zwycięstwo przyjmuj w sposób skromny
a porażkę godnie
(wygrywaj bez pychy, przegrywaj bez urazy)***

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 równorzędną walkę z przeciwnikami z Europy i Świata.

Wyszkolenie takich piłkarzy to proces długi, wieloletni, obejmujący wiele zagadnień metodycznych i organizacyjnych. Aktualnie w polskich realiach proces szkolenia uzdolnionych sportowo piłkarzy realizowany jest dwutorowo.

Pierwsze rozwiązanie oparte jest na tradycyjnych doświadczeniach i rozwiązaniach, czyli na tzw. szkoleniu klubowym. Model szkolenia klubowego przeżywa jednak w Polsce kryzys. Wynika on z wielu przyczyn, ale za główny powód uznać należy olbrzymie kłopoty finansowe klubów sportowych, szczególnie tych działających poza dużymi aglomeracjami.

Drugi model szkolenia piłkarzy, intensywnie się ostatnio rozwijający, to tzw. szkolnictwo sportowe (klasy sportowe, szkoły mistrzostwa sportowego, gimnazjalne i licealne ośrodki szkolenia sportowego młodzieży i inne formy). To bardzo interesujący i perspektywiczny kierunek. Należy szukać inny, lepszych rozwiązań, a model oparty na współpracy ze szkołami i samorządami jest zasadny, bo tam jest znaczny potencjał i bazy i środków finansowych.

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 7–12 lat), b/ gimnazjum (wiek 13–15 lat), liceum, technikum, szkoły zawodowe (wiek 16–18 lat), d/ szkoły policealne, studia (20 lat i więcej).

W Polsce posiadamy znaczne doświadczenie w funkcjonowaniu szkół sportowych. W latach 90-tych XX wieku działało sześć szkół mistrzostwa sportowego w piłce nożnej. Pomimo tego dorobku należy program szkolenia sportowego młodzieży uzdolnionej sportowo systematycznie monitorować i doskonalić.

Dążenie do wzmocnienia podstaw piramidy szkolenia w każdym z regionalnych związków piłki nożnej, współpraca z samorządami wojewódzkimi i stowarzyszeniami działającymi na danym terenie, wdrożenie nowych rozwiązań organizacyjnych szkolenia oraz doskonalenie selekcji najbardziej uzdolnionych – to zadania, które zawsze będą wspierać merytoryczne wydziały i komisje PZPN.

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

- ✓ właściwa metodyka nauczania, szczególnie w latach 7–12,
- ✓ przyjęcie priorytetów szkoleniowych (najważniejszych, fundamentalnych celów szkolenia),
- ✓ racjonalna organizacja procesu selekcji do gry w piłkę nożną,
- ✓ edukacja kadry trenerskiej prowadzącej szkolenie,
- ✓ 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.

Technika, 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.

Myślenie taktyczne, 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.

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, upartość 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 drużyną czy zwykłą koleżeńskością.

W naszym przekonaniu, w polskich realiach, powinniśmy 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 osobników. Zachodzi tutaj potrzeba „przetłumaczenia” najważniejszych właściwości mistrza (zawodnika dorosłego) na jego odpowiednik dziecięcy. Jest to zasadnicze zadanie przy opracowaniu metodycznego przebiegu selekcji dzieci i młodzieży do sportu wyczynowego. 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” najwartościowszych jednostek. 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 znać najnowsze rozwiązania metodyczne, a zarazem powinna umieć większość elementów poprawnie zademonstrować. 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 zakłada trzy poziomy szkolenia: dyplom UEFA B, dyplom UEFA A oraz dyplom UEFA PRO. Absolwenci dwóch pierwszych poziomów uzyskują uprawnienia do pracy z młodzieżą.

Piętą achillesową polskiej rzeczywistości piłkarskiej jest baza sportowa, jaką dysponują nasze kluby i szkoły. 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 hal sportowych (takich, by można trenować w każdych warunkach pogodowych), odpowiedniego do wieku sprzętu sportowego, sprawność nawet najlepszego programu szkolenia będzie mierna.

1. Warunki i ścieżki rozwoju karier sportowych piłkarzy nożnych

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

Szkolenie obejmuje wiele lat 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 wśród umiejętności pozwalających rozwiązywać sytuacje występujące w grze, zaliczamy :

- umiejętność gry w ataku (umiejętności techniczne z piłką i bez piłki, umiejętność działania indywidualnego i współdziałania – tzw. techniczno-taktyczne),
- umiejętność gry w obronie (umiejętność działania indywidualnego i współdziałania – tzw. techniczno-taktyczne),
- umiejętność przechodzenia od gry w ataku do gry w obronie,
- umiejętność przechodzenia od gry w obronie do gry w ataku.

Podczas gry zawodnik wykorzystuje zdolności w połączeniu z umiejętnościami, co pozwala mu rozwiązywać różnorakie sytuacje w niej występujące. Używa do tego zarówno umysłu, motoryki jak i psychiki. Jako priorytety przyjmuje się w tym względzie:

- koordynację ruchową w połączeniu z techniką działania,
- szybkość motoryczną,
- szybkość działania technicznego i taktycznego,
- inteligencję, rozumiana jako umiejętność 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 człowieka proces kształtowania zdolności i umiejętności powinien być zindywidualizowany i dostosowany do możliwości. Ta przesłanka oraz uwarunkowania wynikające z systemu edukacji ogólnej, a także zróżnicowane tempo rozwoju biologicznego w ontogenezie, pozwalają na przybliżone określenie etapów szkolenia piłkarskiego.

Etap wszechstronny – podzielony na dwa okresy:

- przygotowania wstępnego obejmujący wiek od 7 do 10 lat, momentu, w którym dziecko wchodzi w system edukacji szkolnej; etap ten poprzedzony jest rozwijaniem zainteresowania grą w piłkę nożną w wieku przedszkolnym.
- nauczania podstawowego, obejmujący wiek od 11 do 12 lat (5 i 6 klasa szkoły podstawowej).

Etap ukierunkowany – również podzielony na dwa okresy:

- nauczania i doskonalenia podstawowych umiejętności gry, obejmujący wiek od 13 do 15 lat, wtedy, kiedy uczeń – sportowiec uczęszcza do gimnazjum;
- trenowania, obejmujący wiek od 16 do 18 lat, wtedy, kiedy uczeń – sportowiec uczęszcza do szkoły ponad gimnazjalnej.

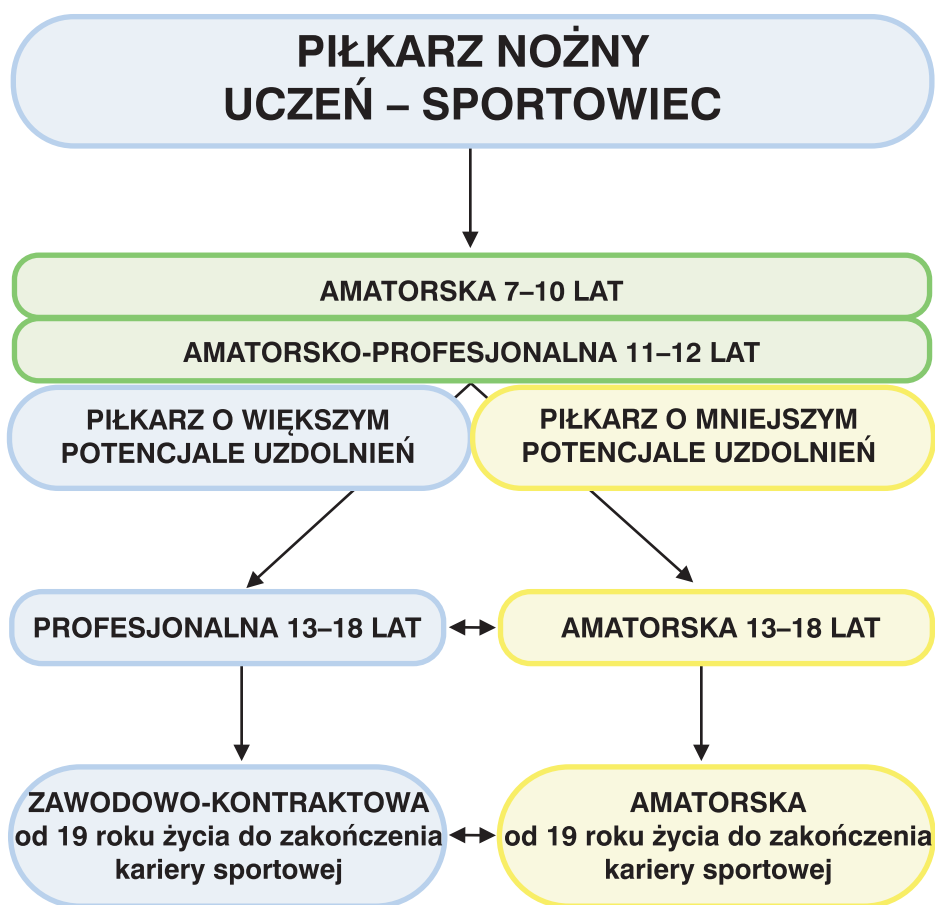
Etap specjalistyczny – składający się także z dwóch okresów:

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

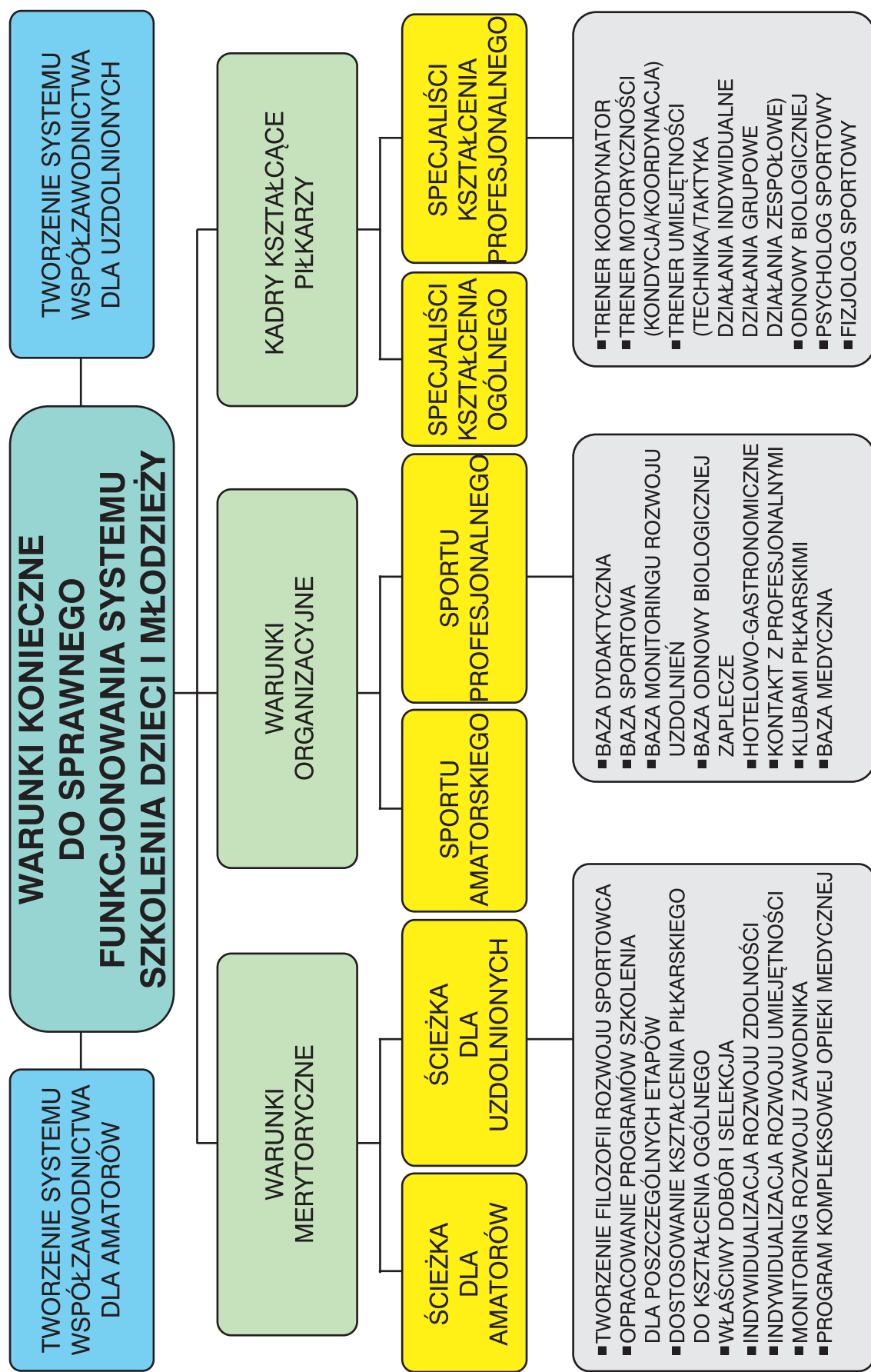
Celem etapu wszechstronnego jest m.in. rozpoznanie u uczestników zajęć uzdolnień do gry, czego konsekwencją jest wdrażanie ich do odpowiedniej ścieżki szkolenia piłkarskiego (ryc. 1), tj.:

- ścieżki profesjonalnej, na którą trafia uczeń sportowiec poddawany systematycznej ocenie, przejawiając istotne uzdolnienia do gry w piłkę nożną, przy spełnionych określonych warunkach merytorycznych, organizacyjnych i kadrowych pracy z piłkarzem (ryc. 2 i 3);
- ścieżki 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, z tzw. ścieżki profesjonalnej.

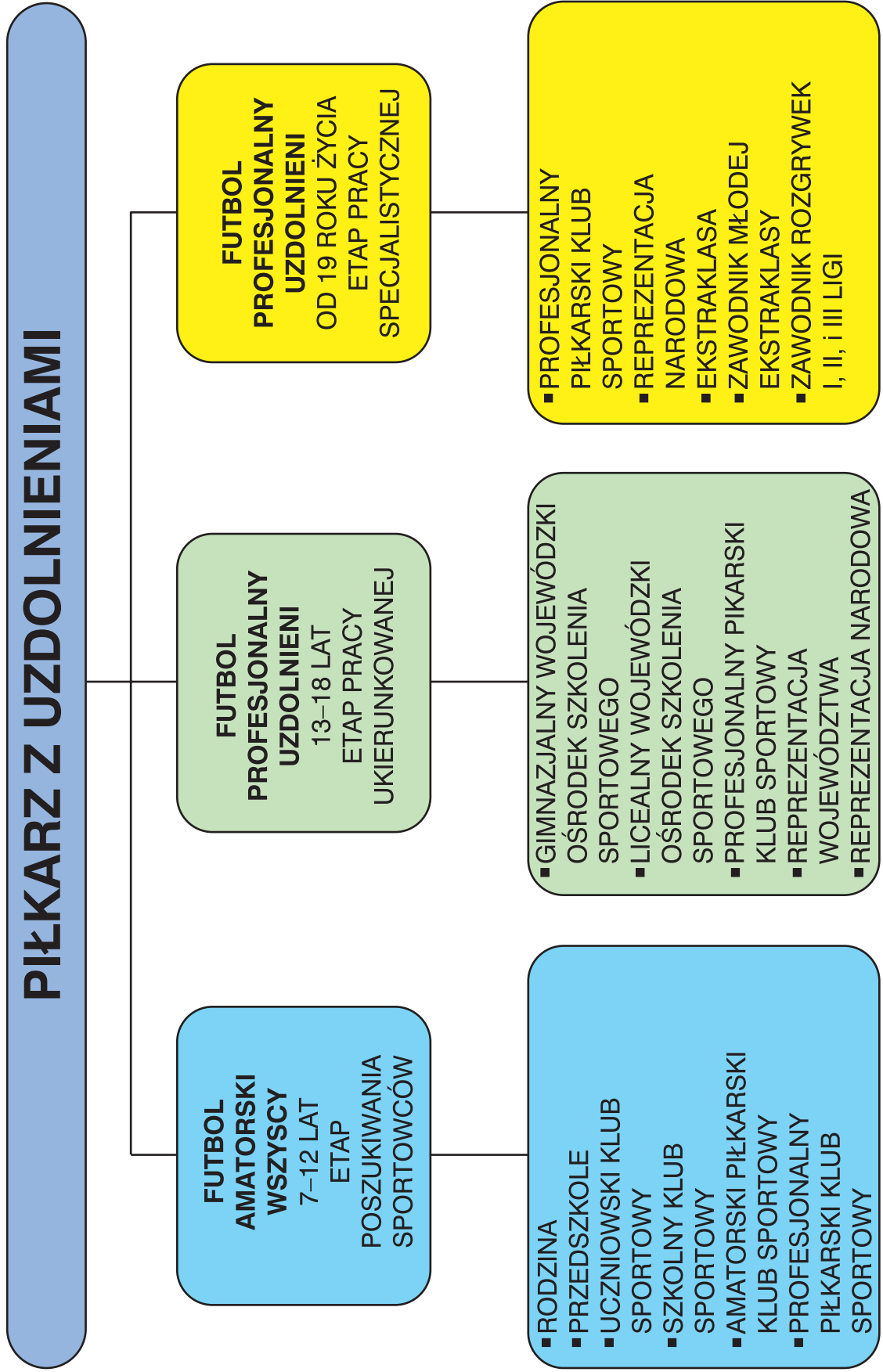
–



Rycina 1. Ścieżki szkolenia piłkarskiego



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



Rycina 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. W dwóch okresach pierwszego etapu szkolenia : przygotowania wstępnego oraz nauczania podstawowego 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 ścieżkę 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 sterowanie rozwojem młodych talentów.

Propozycja 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 wyposażyć piłkarzy 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.

Młody piłkarz ma do czynienia już nie z samą piłką czy współpartnerem, ale także z przeciwnikiem i określoną przestrzenią. Organizacja gier 4 x 4 umożliwia aktywność każdemu grającemu dziecku.

Dla dzieci w wieku do lat 9 (U-9)
postulowaną formą współzawodnictwa w piłce nożnej jest gra 4 x 4

Gra pośrednią między małymi grami a grą właściwą jest gra 7 x 7. Jej celem jest zapewnienie młodym piłkarzom wystarczająco długiej 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 do 11 lat (U-11)
podstawową formą współzawodnictwa w piłce nożnej powinna być
gra 6 x 6 (plus bramkarze)

Trudniejsze zadania stawiamy zawodnikom 11/12 letnim (U-13). Obowiązuje tutaj rywalizacja w grze 9 x 9 plus bramkarze, ale na pomniejszonym polu gry (od 16-ki do 16-ki). 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 decyzje indywidualne (gra 1x 1). Zachęcamy do wymiennosci pozycji podczas gry. Łączymy realizację zadań technicznych z działaniami taktyki indywidualnej. Wymagamy na boisku dobrej komunikacji i aktywności. Gra 10 x 10 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 ataku i obronie. Podejmowane jest ryzyko w grze, ale jednocześnie zawodnik uczy się odpowiedzialności za swe działania. W grach mistrzowskich nie ma presji wyniku.

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

Nauczając gry w piłkę nożną poprzez współzawodnictwo w formie małych gier (włącznie do gry 6 x 6 plus bramkarze) możemy obecnie korzystać z bazy szkoleniowej, jaką dysponują gminy, osiedla i szkoły w ramach programu „Moje boisko – Orlik 2012”.

To właśnie (między innymi) na tych boiskach z powodzeniem można realizować cele szkoleniowe na poziomie piłki nożnej dziecięcej i młodzieżowej. Odpowiednio zagospodarowane „Orliki” wzbogacają infrastrukturę sportową, spełniając jednocześnie rolę tradycyjnych podwórek, które być może wyłonią utalentowanych adeptów piłki nożnej.

3. Szkolenie dzieci i młodzieży piłkarskiej w Polsce – wybrane elementy

Warunkiem koniecznym wejścia ucznia-sportowca na ścieżkę profesjonalną jest dostosowanie jego kształcenia ogólnego 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 układu 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.

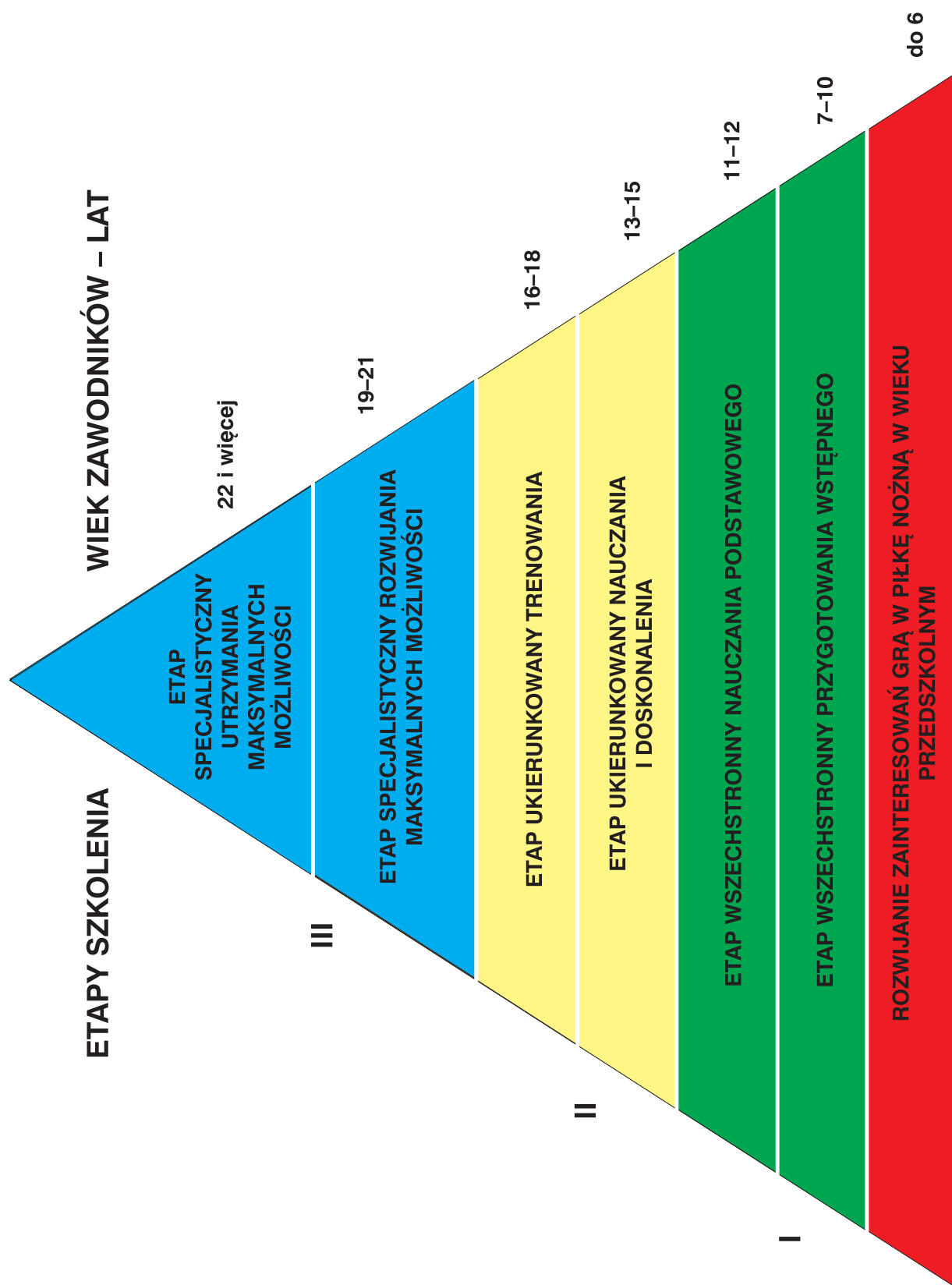
Tabela 1. Wybrane elementy systemu szkolenia

EDUKACJA OGÓLNA	WIEK (LAT)	NAZEWNICTWO POSZCZEGÓLNYCH KATEGORII SZKOLENIOWYCH (NAZEWNICTWO UEFA)	ETAPY SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO	GŁÓWNE KIERUNKI ODDZIAŁYWANIA		DOMINUJĄCE FORMY ĆWICZEŃ	REPREZENTACJE KLUBOWE OKRĘGOWE WOJEWÓDZKIE POLSKI
				UMIĘTNOŚCI	ZDOLNOŚCI		
SZKOŁA PODSTAWOWA KL. I	7-8	ŻAK – F2	<u>WSZECHSTRONNY</u> Przygotowania wstępnego	<ul style="list-style-type: none"> Rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej Rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia, gry i zabawy Kształtowanie gibkości 		<ul style="list-style-type: none"> Gry uproszczone Forma zabawowa 	
SZKOŁA PODSTAWOWA KL. II	8-9	ŻAK – F1	<u>WSZECHSTRONNY</u> Przygotowania wstępnego	<ul style="list-style-type: none"> Rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej Rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia, gry i zabawy Kształtowanie gibkości 		<ul style="list-style-type: none"> Gry uproszczone Fragmenty gry Forma zabawowa 	
SZKOŁA PODSTAWOWA KL. III	9-10	ORLIK – E2	<u>WSZECHSTRONNY</u> Przygotowania wstępnego	<ul style="list-style-type: none"> Rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej Rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia, gry i zabawy Kształtowanie gibkości 		<ul style="list-style-type: none"> Gry uproszczone Fragmenty gry Forma zabawowa Forma zadaniowa 	
SZKOŁA PODSTAWOWA KL. IV	10-11	ORLIK – E1	<u>WSZECHSTRONNY</u> Przygotowania wstępnego	<ul style="list-style-type: none"> Rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej Rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia, gry i zabawy Kształtowanie gibkości 		<ul style="list-style-type: none"> Gry uproszczone Fragmenty gry Forma zabawowa Forma zadaniowa 	
SZKOŁA PODSTAWOWA KL. V	11-12	MŁODZIK – D2	<u>WSZECHSTRONNY</u> Nauczania podstawowego	<ul style="list-style-type: none"> Nauczanie działań indywidualnych Rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry Kształtowanie koordynacji ruchowej ukierunkowanej Kształtowanie szybkości Kształtowanie gibkości 		<ul style="list-style-type: none"> Gry szkolne Gry uproszczone Fragmenty gry Forma zabawowa Forma zadaniowa Forma ścisła 	Rozgrywki o puchar L. Jezierskiego
SZKOŁA PODSTAWOWA KL. VI	12-13	MŁODZIK – D1	<u>WSZECHSTRONNY</u> Nauczania podstawowego	<ul style="list-style-type: none"> Nauczanie działań indywidualnych Rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry Kształtowanie koordynacji ruchowej ukierunkowanej Kształtowanie szybkości Kształtowanie gibkości 		<ul style="list-style-type: none"> Gry szkolne Gry uproszczone Fragmenty gry Forma zabawowa Forma zadaniowa Forma ścisła 	Rozgrywki o puchar K. Górskiego

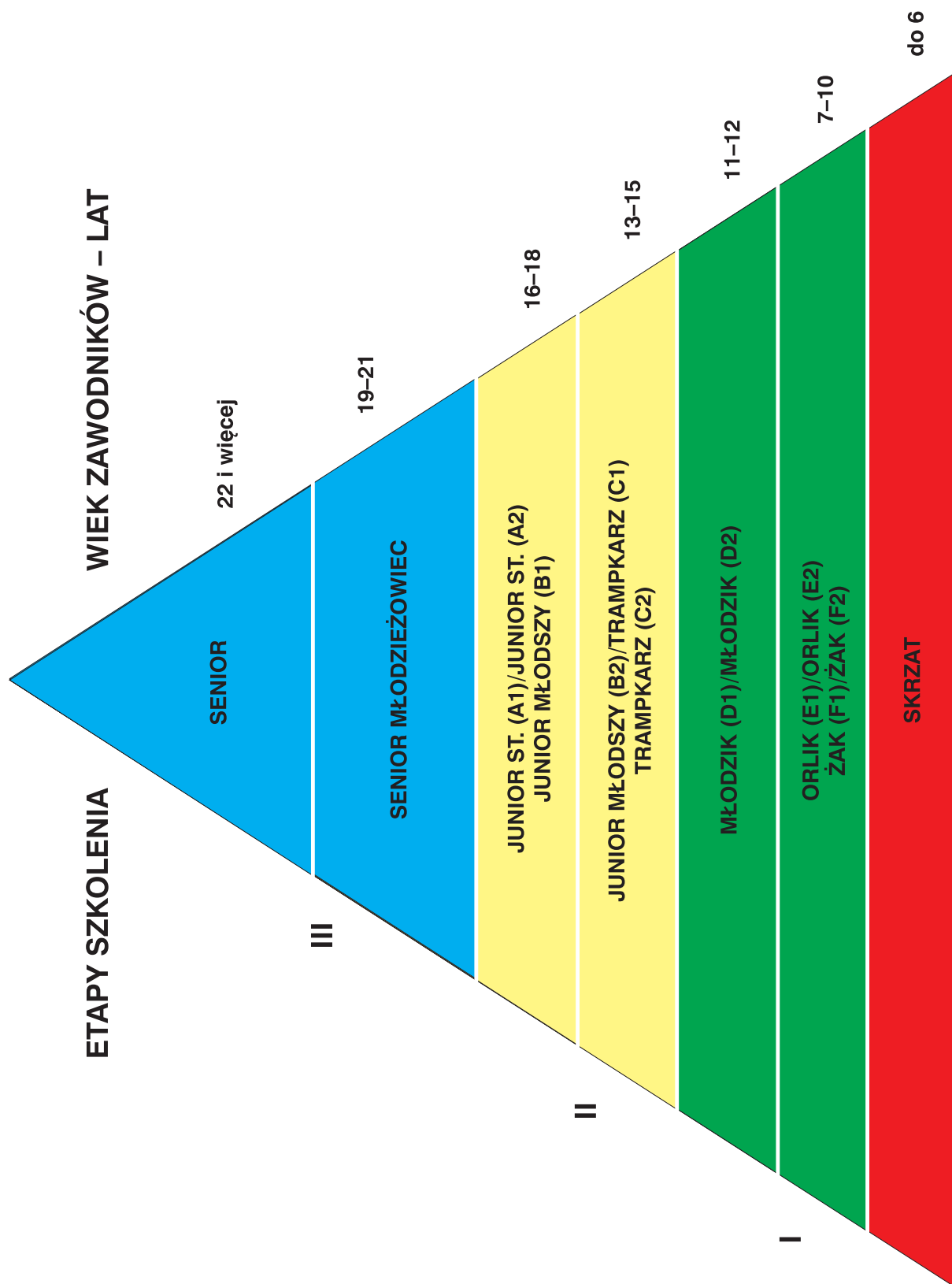
EDUKACJA OGÓLNA	WIEK (LAT)	NAZEWNICTWO POSZCZEGÓLNYCH KATEGORII SZKOLENIOWYCH (NAZEWNICTWO UEFA)	ETAPY SZKOLENIA PIŁKARSKIEGO	GŁÓWNE KIERUNKI ODDZIAŁYWANIA		DOMINUJĄCE FORMY ĆWICZEŃ	REPREZENTACJE KLUBOWE OKRĘGOWE WOJEWÓDZKIE POLSKI
				UMIEJĘTNOŚCI	ZDOLNOŚCI		
GIMNAZJUM KL. I	13-14	TRAMPKARZ – C2	<u>UKIERUNKOWANY</u> Nauczania i doskonalenia	<ul style="list-style-type: none">Rozwijanie umiejętności działania indywidualnegoRozwijanie umiejętności podstawowego działania grupowegoKształtowanie koordynacji ruchowej ukierunkowanejKształtowanie ogólnych umiejętności motorycznych	<ul style="list-style-type: none">Gra właściwaGry szkolneFragmenty gryForma zabawowaForma zadaniowaForma ścisła	Rozgrywki o puchar W. Kuchara Reprezentacja Narodowa U-13 (grupa selekcyjna)	
GIMNAZJUM KL. II	14-15	TRAMPKARZ – C1	<u>UKIERUNKOWANY</u> Nauczania i doskonalenia	<ul style="list-style-type: none">Rozwijanie umiejętności działania indywidualnegoRozwijanie umiejętności podstawowego działania grupowegoKształtowanie koordynacji ruchowej ukierunkowanejKształtowanie ogólnych umiejętności motorycznych	<ul style="list-style-type: none">Gra właściwaGry szkolneFragmenty gryForma zadaniowaForma ścisła	Rozgrywki o puchar J. Michałowicza Reprezentacja Narodowa U-14 (grupa selekcyjna)	
GIMNAZJUM KL. III	15-16	JUNIOR MŁODSZY – B2	<u>UKIERUNKOWANY</u> Nauczania i doskonalenia	<ul style="list-style-type: none">Rozwijanie umiejętności działania indywidualnegoRozwijanie umiejętności podstawowego działania grupowegoKształtowanie koordynacji ruchowej ukierunkowanejKształtowanie ogólnych umiejętności motorycznych	<ul style="list-style-type: none">Gra właściwaGry szkolneFragmenty gryForma zadaniowaForma ścisła	Rozgrywki o puchar K. Deyny Reprezentacja Narodowa U-15	
SZKOŁY: LICEALNE TECHNICZNE ZAWODOWE	16-17	JUNIOR MŁODSZY – B1	<u>UKIERUNKOWANY</u> Trenowania	<ul style="list-style-type: none">Rozwijanie umiejętności działania zespołowegoRozwijanie umiejętności działania grupowegoRozwijanie umiejętności działania indywidualnegoKształtowanie specjalnych zdolności motorycznych	<ul style="list-style-type: none">Gra właściwaGry szkolneFragmenty gryForma zadaniowaForma ścisła	Klubowe Mistrzostwa Polski Juniora Młodszego Reprezentacja Narodowa U-16	

SZKOŁY: LICEALNE TECHNICZNE ZAWODOWE	17-18	JUNIOR STARSZY – A2	<u>UKIERUNKOWANY</u> Trenowania	<ul style="list-style-type: none"> • Rozwijanie umiejętności działania zespołowego • Rozwijanie umiejętności działania grupowego • Rozwijanie umiejętności działania indywidualnego • Kształtowanie specjalnych zdolności motorycznych 	<ul style="list-style-type: none"> • Gra właściwa • Gry szkolne • Fragmenty gry • Forma zadaniowa • Forma ścisła 	Reprezentacja Narodowa U-17
SZKOŁY: LICEALNE TECHNICZNE ZAWODOWE	18-19	JUNIOR STARSZY – A1	<u>UKIERUNKOWANY</u> Trenowania	<ul style="list-style-type: none"> • Rozwijanie umiejętności działania zespołowego • Rozwijanie umiejętności działania grupowego • Rozwijanie umiejętności działania indywidualnego • Kształtowanie specjalnych zdolności motorycznych 	<ul style="list-style-type: none"> • Gra właściwa • Gry szkolne • Fragmenty gry • Forma zadaniowa • Forma ścisła 	Klubowe Mistrzostwa Polski Juniorka Starszego Reprezentacja Narodowa U-18

3.1 Etapy szkolenia piłkarzy nożnych



3.2 Polskie i europejskie nazewnictwo kategorii szkolenia piłkarskiego



3.3 Charakterystyki etapów szkolenia dzieci i młodzieży piłkarskiej w Polsce

3.3.1 Etap wszechstronny – przygotowania wstępnego

Etap edukacji ogólnej:	szkoła podstawowa klasa I (7–8 lat)/klasa II (8–9 lat) klasa III (9–10 lat)/klasa IV (10–11 lat)
Etap edukacji piłkarskiej:	Żak – F2 (7–8 lat) Żak – F1 (8–9 lat) Orlik – E2(9–10 lat) Orlik – E1 (10 – 11 lat)

Cele etapu – główne kierunki oddziaływania

- zachęcanie do systematycznego uczestnictwa w zajęciach z piłką,
- wypracowanie pozytywnego nastawienia do gry w piłkę nożną,
- wychowanie poprzez sport zgodnie z zasadami dydaktyki i etyki,
- wielostronne rozwijanie sprawności ogólnej,
- kształtowanie techniki indywidualnej z piłką („czucie piłki”), techniki indywidualnej bez piłki w zakresie skoordynowanej i ekonomicznej umiejętności biegania,
- rozwijanie zdolności motorycznych, szczególnie koordynacji ruchowej, szybkości i gibkości,
- 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 (etap wstępnej selekcji).

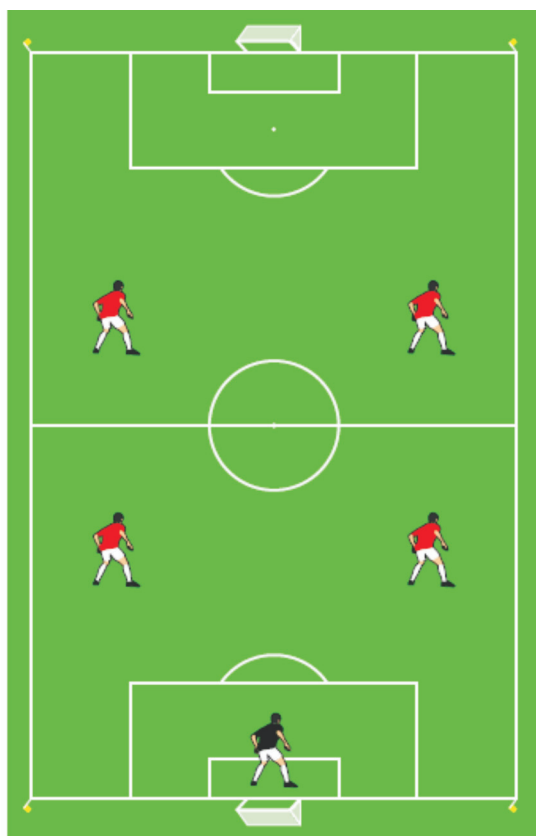
„ AK” 7–8 LAT

PRIORYTETY

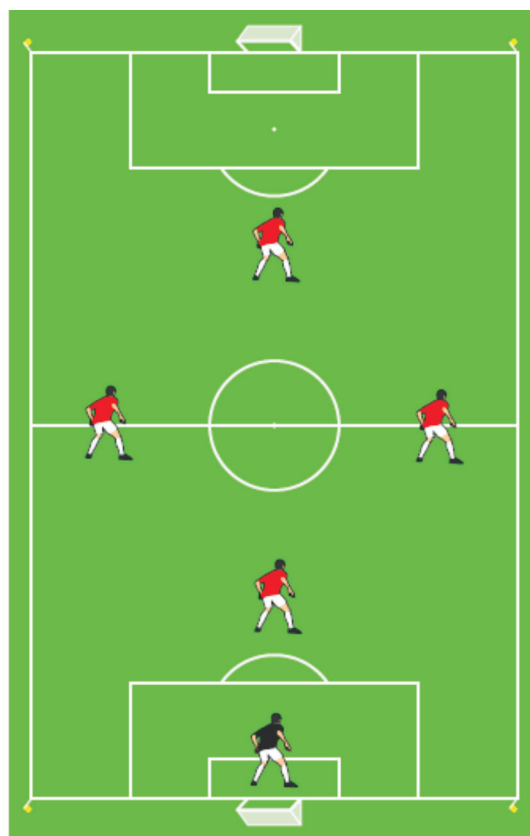
- rozwijanie koordynacji ruchowej
- rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry

Ustawienia zawodników

1 + 4 (5 na 5) preferowane



1 + 4 (5 na 5) preferowane



Warunki współzawodnictwa obowiązujące w turniejach.

Czas gry: 2 x 10 min.

Liczba zawodników: 1 + 4

Boisko: szer. 18–20 m/dług. 24–30 m

Bramki: 2 x 1 m lub z tyczek

Rzut karny: 6 m

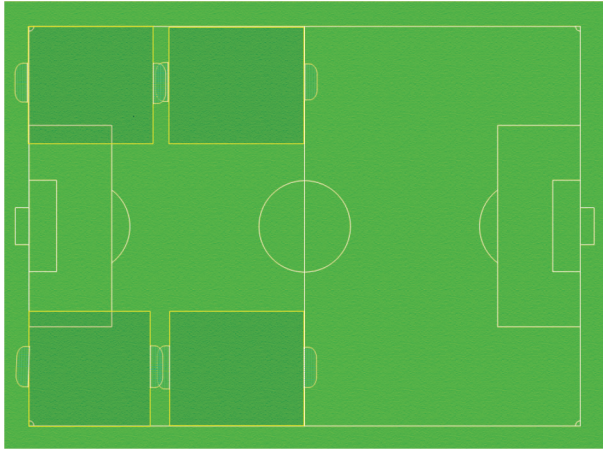
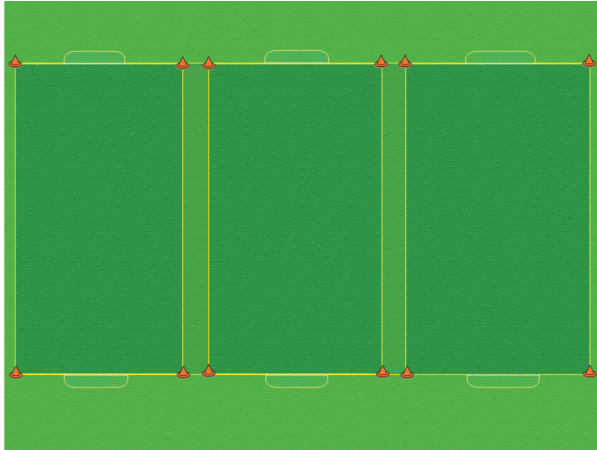
Piłka: nr 3

Zmiany: liczba dowolna, system hokejowy

Pole karne: prostokąt od linii końcowej do wysokości 6m pola gry

Sposób współzawodnictwa: każdy zespół podzielony jest na 3 drużyny, które grają jednocześnie na 3 boiskach. Mecz składa się z trzech części, w których każda drużyna gra z inną spośród trzech drużyn przeciwnika.

Poniżej prezentujemy jak można w kategorii „ŻAK” , czyli w grupie wiekowej 7–8 lat (U-9), wyznaczyć boiska do rywalizacji na planie boiska pełnowymiarowego (co najmniej 4 boiska na jednej połowie) lub boiska typu „Orlik” (3 boiska).

<p>KATEGORIA WIEKOWA: U-9</p> <p>POZIOM EDUKACYJNY:</p> <p>SZKOŁA PODSTAWOWA – KLASA I II</p>	<p>FUNKCJA GRY</p> <p><i>WYNIK NIE JEST NAJWAŻNIEJSZY</i></p> <p><i>WALCZ I DRYBLUJ</i></p>
<p>POZIOM ROZGRYWEK:</p> <ul style="list-style-type: none"> MINI TURNIEJE, GRUPA MIEJSKA LUB GMINNA 	
<p>PEŁNOWYMIAROWE BOISKO PIŁKARSKIE</p> 	<p>ORLIK</p> 

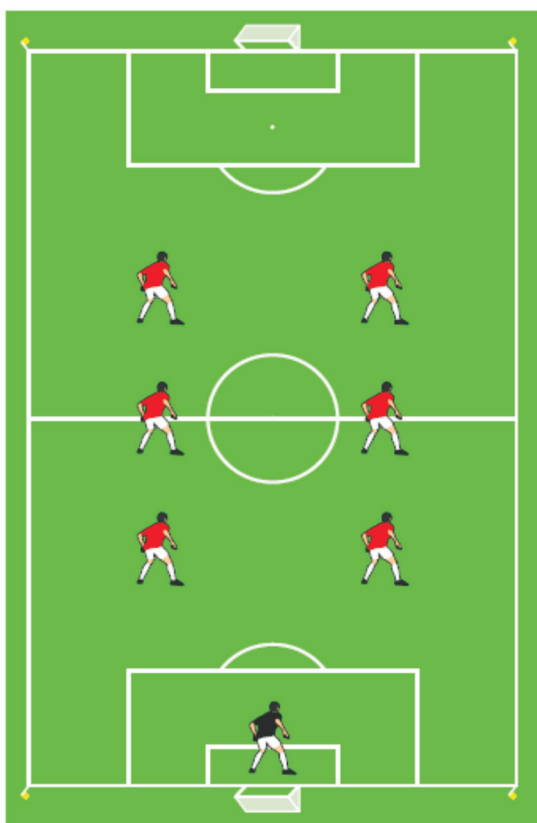
„ORLIK” 9–10 LAT

PRIORYTETY

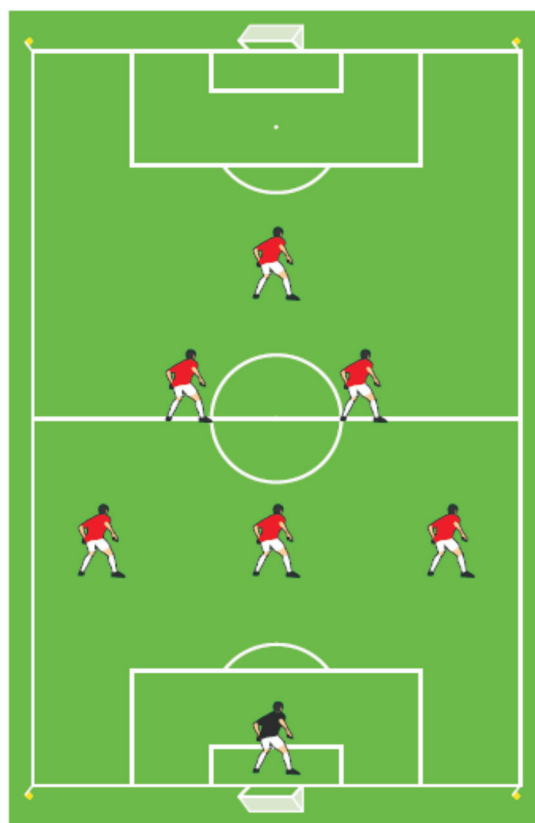
- rozwijanie koordynacji ruchowej
- kształtowanie szybkości
- rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenia i gry

Ustawienia zawodników

1+6 (7 na 7) preferowane



1+6 (7 na 7) preferowane



Warunki współzawodnictwa obowiązujące w turniejach.

Czas gry: 2 x 20 min.

Liczba zawodników: 1 + 6 (preferowana)

Boisko : szer. 38–40 m/długość. 54–60 m

Bramki : 2 x 5 m

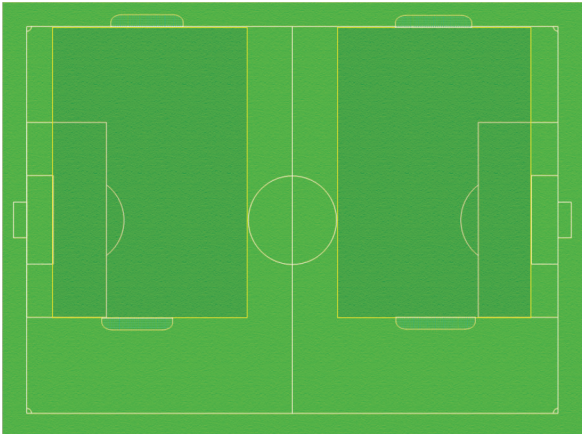
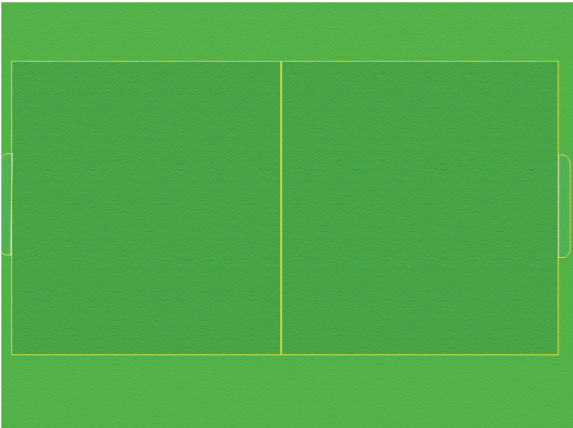
Rzut karny: 9 m

Piłka: nr 4

Zmiany: ilość dowolna, system hokejowy

Pole karne: prostokąt od linii końcowej do wysokości 9 metrów pola gry

Poniżej prezentujemy, jak można w kategorii „Orlik”, czyli w grupie wiekowej 9–10 lat (U-11), wyznaczyć boiska do rywalizacji na planie boiska pełnowymiarowego (2 boiska) lub skorzystać z boiska typu „Orlik”.

<p>KATEGORIA WIEKOWA: U-11</p> <p>POZIOM EDUKACYJNY:</p> <p>SZKOŁA PODSTAWOWA – KLASA III i IV</p>	<p>FUNKCJA GRY</p> <p><i>Bądź najlepszy na boisku wykonując swoje zadania</i></p> <p><i>„Koncentracja na technice gry”</i></p>
<p>POZIOM ROZGRYWEK:</p> <ul style="list-style-type: none"> LIGA REGIONALNA 	
<p>PEŁNOWYMIAROWE BOISKO PIŁKARSKIE</p> 	<p>ORLIK</p> 

3.3.2 Etap wszechstronny – nauczania podstawowego

Etap edukacji ogólnej: szkoła podstawowa

klasa V (11–12 lat)

klasa VI (12–13 lat)

Etap edukacji piłkarskiej: Młodzik – D2 (11–12 lat)

Młodzik – D 1 (12-13 lat)

Cele etapu – główne kierunki oddziaływania

- wzmacnianie systematycznego uczestnictwa w zajęciach z piłką,
- wzmacnianie pozytywnego nastawienia do gry w piłkę nożną,
- wychowywanie poprzez sport zgodnie z zasadami etyki obowiązującymi w grach sportowych,
- wielostronne rozwijanie sprawności ogólnej,
- kształtowanie techniki indywidualnej z piłką („czucie piłki”), techniki indywidualnej bez piłki w zakresie skoordynowanej i ekonomicznej umiejętności biegania,
- nauczanie działań indywidualnych występujących podczas gry w ataku i obronie w aspekcie celowości ich stosowania,
- rozwijanie zdolności motorycznych, szczególnie koordynacji ruchowej ogólnej w aspekcie zwinności, zwrotności i gibkości,
- rozwijanie koordynacji ruchowej ukierunkowanej, np. podczas czynności z piłką, eksponowanie:
 - zachowanie równowagi,
 - orientacji przestrzenno-czasowej,
 - rytmizacji, różnicowania kinestetycznego, dostosowania ruchów do sytuacji, elastycznego łączenia ruchów w sytuacji itp.
- rozwijanie umiejętności współpracy w grupie,
- kształtowanie motywacji wewnętrznej:
 - aspiracji osiągnięć, „waleczności”, potrzeb,
 - umiejętności rywalizacji z własnymi słabościami (samodoskonalenie),
- intelektualizacja zajęć piłkarskich (podstawowe wiadomości o grze i jej uczestnikach),
- określenie uzdolnień do gry w piłkę nożną (etap selekcji właściwej),
- indywidualizacja zajęć piłkarskich.

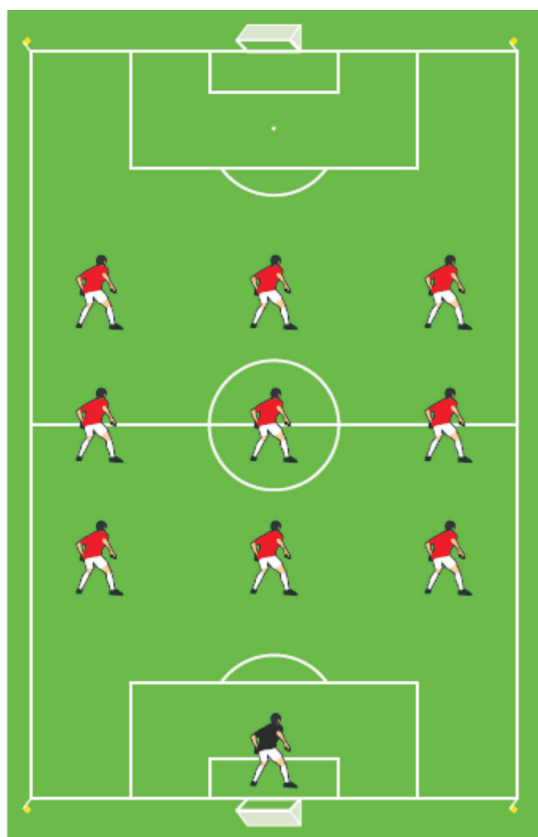
„MŁODZIK” 11–12 LAT

PRIORYTETY

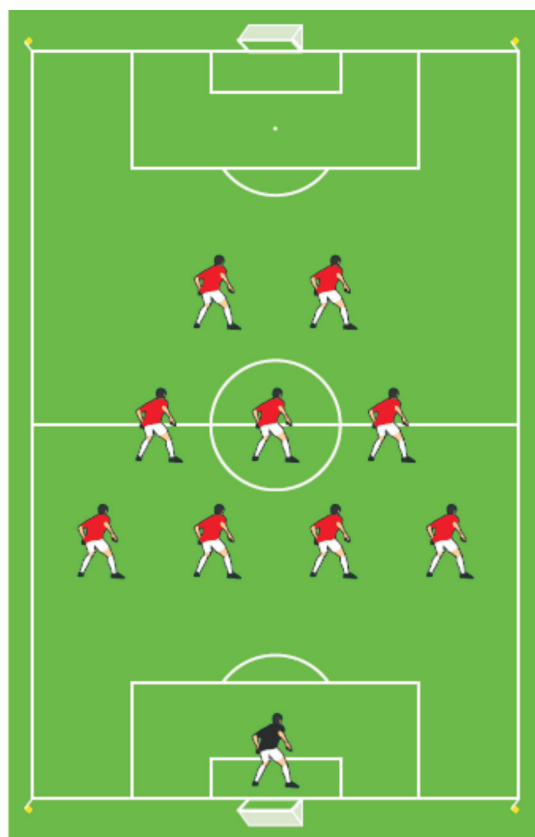
- rozwijanie techniki indywidualnej poprzez ćwiczenie i gry
- kształtowanie koordynacji ruchowej
- kształtowanie szybkości
- rozwijanie myślenia taktycznego

Ustawienia zawodników

1+9 (10 na 10) preferowane



1+9 (10 na 10) preferowane



Warunki współzawodnictwa obowiązujące w rozgrywkach ligowych klasyfikowanych.

Czas gry: 2 x 30 min

Liczba zawodników: 1 + 9 (preferowana)

Boisko: szer. 64–68 m/dług. Od pola karnego do pola karnego pełnowymiarowego boiska (ok. 73 m)

Bramki: 2 x 5m

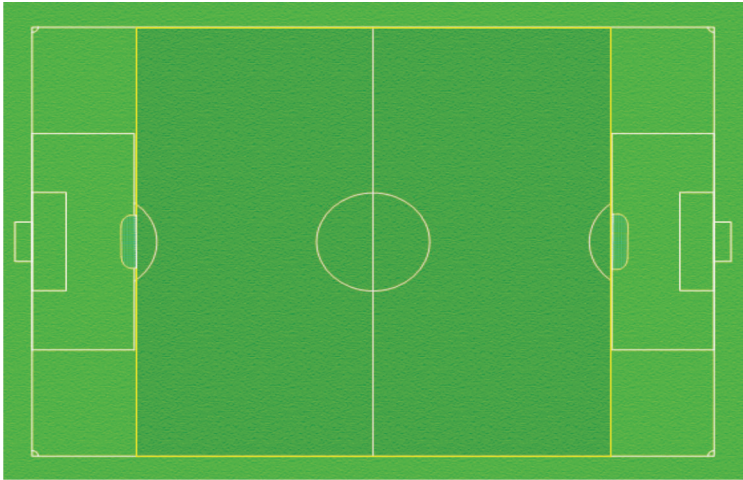
Rzut karny: 9 m

Piłka: nr 4

Zmiany: ilość dowolna, system hokejowy

Pole karne : prostokąt od linii końcowej do wysokości 9m pola gry

Poniżej prezentujemy, jak należy wyznaczyć boisko w kategorii „Młodzik”, czyli w grupie wiekowej 11–12 lat (U-13), na planie boiska pełnowymiarowego.

<p>KATEGORIA WIEKOWA: U-13</p> <p>POZIOM EDUKACYJNY:</p> <p>SZKOŁA PODSTAWOWA – KLASA V i VI</p>	<p>FUNKCJA GRY</p> <p><i>Bądź najlepszy na boisku wykonując swoje zadania</i></p> <p><i>„Koncentracja na technice gry”</i></p>
<p>POZIOM ROZGRYWEK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • LIGA REGIONALNA 	
<p>PEŁNOWYMIAROWE BOISKO PIŁKARSKIE</p> 	

3.3.3 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 – C2 (13–14 lat)

Trampkarz – C1 (14–15 lat)

Junior młodszy – B2 (15–16 lat)

Cele etapu – główne kierunki oddziaływania

- systematyczne uczestnictwo ucznia sportowca w procesie edukacji,
- pozytywne zastawienie do gry w piłkę nożną,
- wychowywanie poprzez sport zgodnie z zasadami dydaktyki i etyki,
- wielostronne rozwijanie sprawności ogólnej,
- doskonalenie techniki indywidualnej z piłką („czucie piłki”), techniki indywidualnej bez piłki w zakresie skoordynowanej i ekonomicznej umiejętności biegania,
- nauczanie i doskonalenie działań indywidualnych i grupowych, występujących podczas gry w ataku i obronie w aspekcie celowości ich stosowania,
- ustalenie wstępne pozycji zajmowanej w grze (gra na każdej pozycji),
- rozwijanie zdolności motorycznych, szczególnie koordynacji ruchowej ogólnej w aspekcie zwinności, zwrotności i gibkości, szybkości lokomocyjnej i specyficznej wytrzymałości (potencjału tlenowego),
- rozwijanie koordynacji ruchowej ukierunkowanej, np. podczas czynności z piłką, eksponowanie:
 - zachowanie równowagi,
 - orientacji przestrzenno-czasowej,
 - rytmizacji, różnicowania kinestetycznego, dostosowania ruchów do sytuacji, elastycznego łączenia ruchów w sytuacji, podejmowania decyzji itp.
- rozwijanie umiejętności współpracy w grupie,
- kształtowanie motywacji wewnętrznej:
 - aspiracji osiągnięć, „waleczności” potrzeb,

- umiejętności rywalizacji z własnymi słabościami (samodoskonalenie),
 - umiejętność wyciągania wniosków z błędów podczas gry (samoocena),
- intelektualizacja zajęć piłkarskich (wiadomości o grze i jej uczestnikach, znaczenie wysiłku i odżywiania),
- określenie uzdolnień do gry w piłkę nożną (etap selekcji właściwej i specjalistycznej)
- indywidualizacja zajęć piłkarskich.

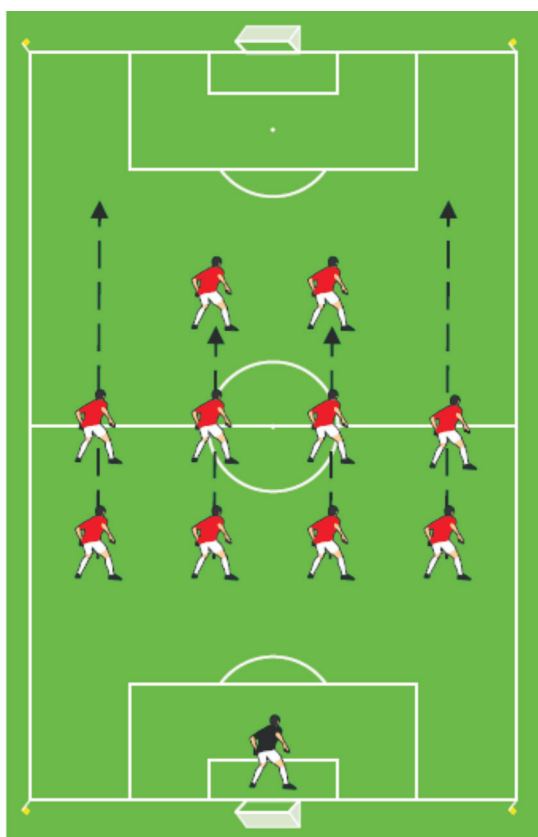
„TRAMPKARZ”, „JUNIOR MŁODSZY” 13–15 LAT

PRIORYTETY

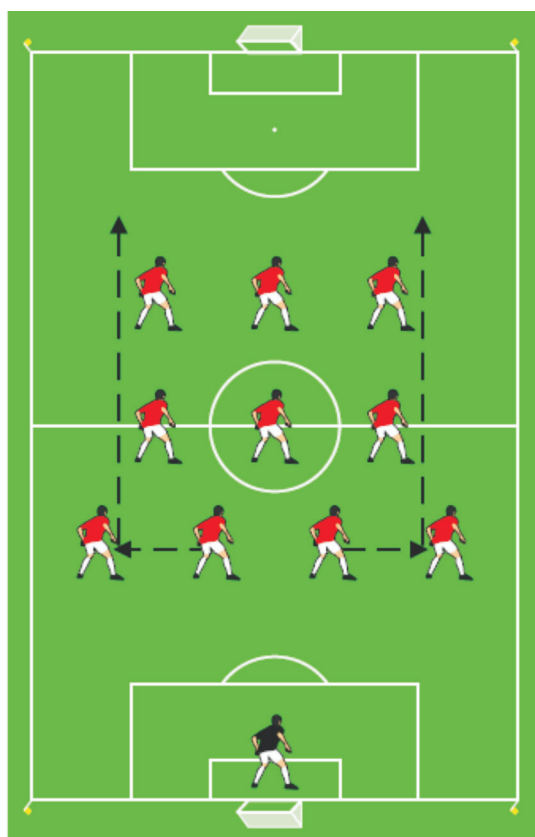
- rozwijanie umiejętności działania indywidualnego
- rozwijanie umiejętności podstawowego działania zespołowego
- kształtowanie zdolności motorycznych ogólnych

Ustawienie zawodników

1 : 4 : 4 : 2 (11 na 11) preferowane

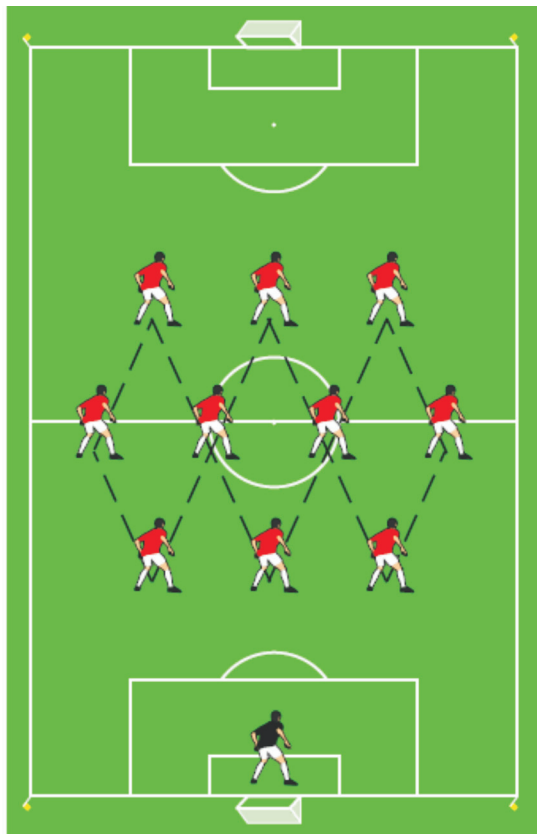


1: 4 : 3 : 3 (11 na 11) preferowane

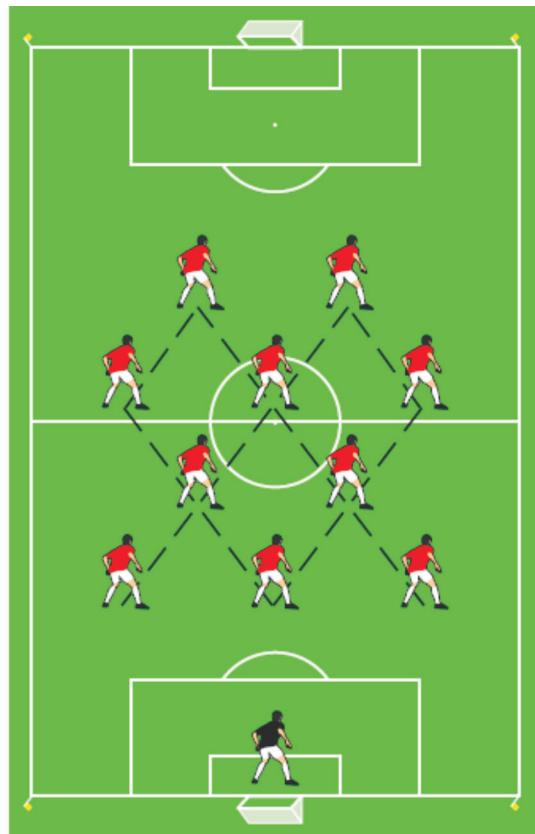


Ustawienie zawodników

1:3:4:3 (11 na 11) pomocnicze



1:3:2:3:2 (11 na 11) pomocnicze



Warunki współzawodnictwa obowiązujące w rozgrywkach ligowych klasyfikowanych:

Czas gry: 2 x 35 min. (TRAMPKARZ)

2 x 40 min. (JUNIOR MŁODSZY)

Liczba zawodników: 1 + 10

Boisko: szer. 64–75/dług. 100–110 m

Bramki: 2,44 x 7,32 m

Rzut karny: 11 m

Pole karne: 16,5 x 40,32 m

Piłka: nr 5

3.3.4 Etap ukierunkowany – trenowania

Etap edukacji ogólnej: szkoła ponad gimnazjalna – liceum
klasa I (16–17 lat)
klasa II (17–18 lat)
klasa III (18–19 lat)

Etap edukacji piłkarskiej: trenowania
Junior młodszy – B1 (16–17 lat)
Junior starszy – A2 (17–18 lat)
Junior Starszy – A 1 (18–19 lat)

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,
- wielostronne rozwijanie sprawności ogólnej,
- doskonalenie techniki indywidualnej z piłką („czucie piłki”), techniki indywidualnej bez piłki w zakresie skoordynowanej i ekonomicznej umiejętności biegania,
- 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),
- rozwijanie koordynacji ruchowej ukierunkowanej, np. podczas czynności z piłką, eksponowanie:
 - zachowanie równowagi,
 - orientacji przestrzenno-czasowej,
 - rytmizacji, różnicowania kinestetycznego, dostosowania ruchów do sytuacji, elastycznego łączenia ruchów w sytuacji, podejmowania decyzji itp.
- wzmacnianie motywacji wewnętrznej:

- aspiracji osiągnąć „waleczność”, 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 (rozwijanie zdolności) i umiejętności do gry na określonej pozycji).

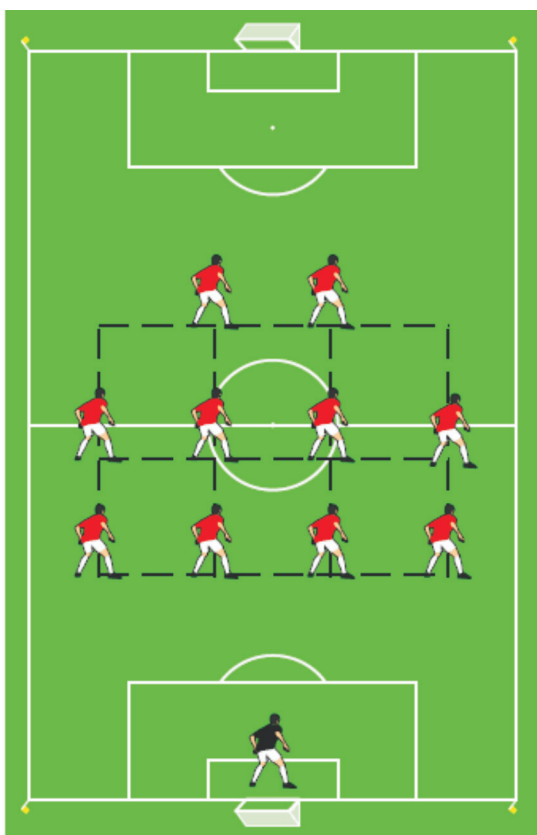
„JUNIOR MŁODSZY – JUNIOR STARSZY” 16–18 LAT

PRIORYTETY

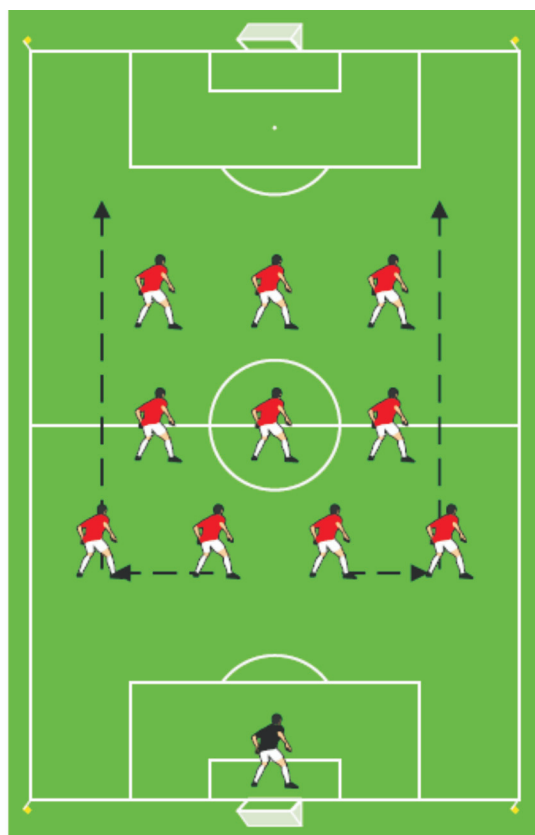
- rozwijanie umiejętności działania zespołowego
- rozwijanie umiejętności działania grupowego
- rozwijanie umiejętności działania indywidualnego
- kształtowanie specjalnych zdolności motorycznych

Ustawienia zawodników

1:4:4:2 (11 na 11) preferowane

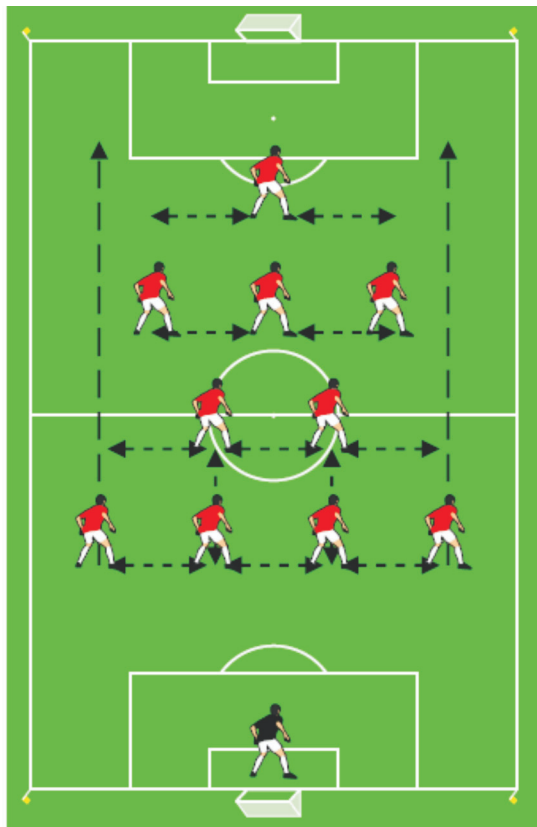


1:4:3:3 (11 na 11) preferowane

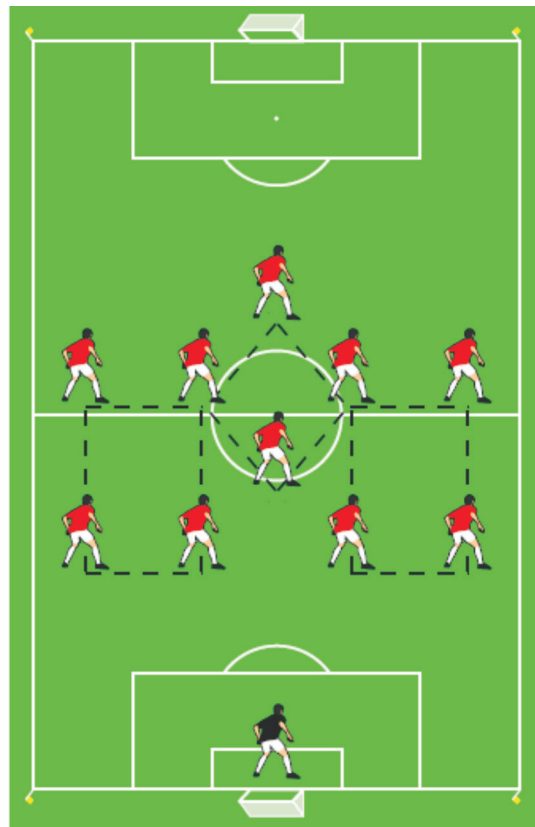


Ustawienia zawodników

1:4:2:3:1 (11 na 11) pomocnicze



1:4:1:4:1 (11 na 11) pomocnicze



Warunki współzawodnictwa obowiązujące w rozgrywkach ligowych klasyfikowanych.

Czas gry: 2 x 40 min. (JUNIOR MŁODSZY)

2 x 45 min. (JUNIOR STARSZY)

Składy: 1 + 10

Boisko: szer. 64–75 m/długość. 100–110 m

Bramki: 2,44 x 7,32 m

Rzut karny: 11 m

Pole karne: 16,5 x 40,32 m

Piłka: nr 5

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

Kat. szkole- nia i symbole wg UEFA	A1	A2	B1	B2	C1	C2	D1	D2	E1	E2	F1	F2
Nazewnictwo polskie	JUNIOR STARSZY		JUNIOR MŁODSZY		TRAMPKARZ		MŁODZIK		ORLIK		ŻAK	
Klasy rozgry- wkowe	WOJ. LIGA JUNIORA ST. OKRĘGOWA LIGA JUNIORA ST.		WOJ. LIGA JUNIORA MŁ. OKRĘGOWA LIGA JUNIORA MŁ.		WOJ. LIGA TRAMPKARZY OKRĘGOWA LIGA TRAMPKA- RZY		WOJ. LIGA MŁODZIKA OKRĘGOWA LIGA MŁODZIKA		TURNIEJE WOJEWÓDZ- KIE TURNIEJE OKRĘGOWE		TURNIEJE	
Boisko	Pełnowymiaro- we trawiaste 64-75 szerokość 100-110 długość (zalecane 64x100)		Pełnowymiarowe trawiaste 64-75 szerokość 100-110 długość (zalecane 64x100)		Pełnowymiarowe trawiaste 64-75 szerokość 100-110 długość (zalecane 64x100)		64-68 szer. dług. od pola karnego do pola karnego pełno- wymiarowego boiska (ok. 73 m)		38-40 szer. 54-60 dł.		18-20 szer. 24-30 dł.	
Pole kame	16,5+7,32+16,5 szer. 16,5 dł.		16,5+7,32+16,5 szer. 16,5 dł.		16,5+7,32+16,5 szer. 16,5 dł.		linia pola karnego w odległości 9 m od bramki		linia pola karnego w odległości 7 m od bramki			
Rzut karny	11 m		11 m		11 m		9 m		9 m		6 m	
Bramki	7,32 x 2,44 m		7,32 x 2,44 m		7,32 x 2,44 m		2 x 5 m		2 x 5 m		2 x 1 m lub z tyczek	
Piłki	Nr 5		Nr 5		Nr 5		Nr 4		Nr 4		Nr 3	
Czas gry	2 x 45 min.		2 x 40 min.		2 x 35 min.		2 x 30 min.		2 x 20 min.		do 3 x 10 min.	
	Zawodnik do lat 19 (rocznik 1991 i młodszy) w jednym terminie (w jednym dniu lub dzień po dniu) może rozegrać w różnych drużynach swojego klubu nie więcej niż jeden pełny mecz. Czas gry tego zawodnika = czasowi gry wg przepisów dla jego kategorii lub klasy, do której został uprawniony przez Wydział Gier Wojewódzki lub Okręgowy								System turniejowy – w zależności od ilości drużyn, np. 4 mecze x 10 min.		każdy zespół podzielony jest na 3 drużyny, które grają jednocześnie na 3 boiskach. Mecz składa się z trzech części, w których każda drużyna gra z inną spośród trzech drużyn przeciwnika. Suma bramek z trzech boisk daje wynik końcowy	
Liczba zawod- ników	11 + 7		11 + 7		11 + 7		10+8 zmiany powrotne/ mogą grać dziewczęta max 2		7+11 (zmiany powrotne, mogą grać dziewczęta)		5 (zmiany powrotne, mogą grać dziewczęta)	
Obuwie	Dowolne, wkre- ty lub „lanki”		Dowolne, wkre- ty lub „lanki”		Miękkie – tzw. „lanki”		Miękkie – tzw. „lanki”		Miękkie – tzw. „lanki”		Miękkie – tzw. „lanki”	

Kat. szkole- nia i symbole wg UEFA	A1	A2	B1	B2	C1	C2	D1	D2	E1	E2	F1	F2	
Ochroniacze	Obowiązują		Obowiązują		Obowiązują		Obowiązują		Nie obowiązują, są wskazane		Nie obowiązują, są wskazane		
Spalony (przepis)	Obowiązuje		Obowiązuje		Obowiązuje		Obowiązuje		Nie obowiązują		Nie obowiązują		
Kary	Według obowiązujących przepisów gry (żółte i czerwone kartki)				Niezależnie od kar przewidzianych w przepisach gry - wykluczenia czasowe 3-5-10 min., czwarta kara czasowa wykluczenie do końca meczu (czerwona kartka)				2-3 minuty				
Badania lekarskie ważność	Do rozgrywek uprawnieni są zawodnicy posiadający ważne zaświad- czenie lekarskie zezwalające na grę wydane przez lekarzy: wyznaczonych przez Przychodnię Sportowo-Lekarskie lub posia- dających certyfikat nadany przez Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej, oraz inni lekarze, którzy zawarli umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia na udzielanie świadczeń zdrowotnych z zakresu medycyny sportowej (ważność zaświadczenia - 6 miesięcy, o ile lekarz nie zaleci inaczej)								Jak w wierszu po lewej przy czym ważność zaświadczenia wynosi 3 miesiące, o ile lekarz nie zaleci inaczej				
Dokumenty meczowe	Zgłoszenie klubowe tzw. karta sztywna, karta zdrowia indywidualna, dokument tożsamości (legitymacja szkolna, dowód osobisty, paszport), zgłoszenie sprawdzenia tożsamości można zgłaszać sędziemu najpóźniej przed zakończeniem meczu								Lista zgłoszeń, karta zdrowia indywidualna, legitymacja szkolna				
Ważne informacje	Przy czerwonej kartce patrz: Regulaminy Rozgrywek PZPN i Zwią- zków Wojewódzkich. Przekroczenie czasu gry przez zawodnika = gra zaw. nieuprawnionego + kara regulaminowa. Zawodnik otrzymuje prawo gry w kat. Senior z chwilą ukończenia 16-tego roku + 1 dzień. Przejście do wyższej kategorii wiekowej wg Regulaminów Rozgrywek PZPN i Związków Wojewódzkich												
Rodzaj zawodów finałowych w kat. klubów i UKS-ów.	Mistrzostwa Polski Junio- ra Starsze- go (w czasie mistrzostw obowiązuje Regulamin Rozgrywek Młodzieżowych PZPN)	Mistrzostwa Pol- ski Juniora Młod- szego (w czasie mistrzostw obo- wiązuje Regula- min Rozgrywek Młodzieżowych PZPN)	Coca- Cola	Nike Premier Coca- Cola	Coca-Cola				Puchar im. Mar- ka Wiel- gusa	„Z podwórka na stadion” (rozgrywki w gminach i powiatach) finał wojewódzki			
			Czas gry meczy i turnieju ustala organizator										
Rodzaje zawo- dów w kat. re- prezentacji wo- jewódzkich i inne	Promocja uzdolnionych do poszczególnych reprezentacji narodo- wych PZPN		W czasie poniższych zawodów obowiązuje Regulamin Rozgrywek Młodzieżowych PZPN						Wstęp- na oce- na przy- datności zawod- ników do re- pre- zentacji woje- wódzkiej		Z finałów wojewódzkich sportowe wakacje z piłką dla wybranej grupy chłopców i dziewcząt (sponsor + PZPN)		
			Ogólnopolska Olimpia- da Młod- zieży o Puchar im. K. Deyny	Puchar im. J. Micha- łowicza	Puchar im. W. Kucha- ra	Puchar im. K. Gór- skiego	Puchar im. L. Jezier- skiego						

NOTATKI



Polski Związek Piłki Nożnej

Opracowanie:

Wydział Szkolenia Polskiego Związku Piłki Nożnej

Wydział Piłkarstwa Młodzieżowego Polskiego Związku Piłki Nożnej

Warszawa 2010