

ZGRUPOWANIA MAKROREGIONALNE KADR WOJEWÓDZKICH CHŁOPCÓW KAT. U-13



4 ZGRUPOWANIA
MAKROREGIONALNE
4 X 72 ZAWODNIKÓW

TURNIEJ: 4 ZESPOŁY



WOJEWÓDZKIE
KONSULTACJE
SZKOLENIOWE, GRY
KONTROLNE



ZGRUPOWANIE ZAMO
40 ZAWODNIKÓW



4 ZGRUPOWANIA
MAKROREGIONALNE
4 X 72 ZAWODNIKÓW

TURNIEJ: 4 ZESPOŁY
OPCJA*
ZMIANA GRUP



WOJEWÓDZKIE
KONSULTACJE
SZKOLENIOWE, GRY
KONTROLNE



TURNIEJ FINAŁOWY O
PUCHAR IM. KAZIMIERZA
GÓRSKIEGO
16 WOJEWÓDZTW

SEZON 2023 / 2024

PAŹDZIERNIK

WRZESIEŃ -
LISTOPAD

STYCZEŃ

KWIECIEŃ

MARZEC - MAJ

CZERWIEC

ZGRUPOWANIA MAKROREGIONALNE KADR WOJEWÓDZKICH CHŁOPCÓW KAT. U-13



4 ZGRUPOWANIA
MAKROREGIONALNE
4 X 72 ZAWODNIKÓW

TURNIEJ: 4 ZESPOŁY



WOJEWÓDZKIE
KONSULTACJE
SZKOLENIOWE, GRY
KONTROLNE



ZGRUPOWANIE ZAMO
40 ZAWODNIKÓW



4 ZGRUPOWANIA
MAKROREGIONALNE
4 X 72 ZAWODNIKÓW

TURNIEJ: 4 ZESPOŁY
OPCJA*
ZMIANA GRUP



WOJEWÓDZKIE
KONSULTACJE
SZKOLENIOWE, GRY
KONTROLNE



TURNIEJ FINAŁOWY
PUCHAR IM. KAZIMIERZA
GÓRSKIEGO
16 WOJEWÓDZTW

SEZON 2023 / 2024

PAŹDZIERNIK

WRZESIEŃ -
LISTOPAD

STYCZEŃ

KWIECIEŃ

MARZEC - MAJ

CZERWIEC

PODZIAŁ NA GRUPY, TERMINY, LOKALIZACJE:

PAŹDZIERNIK 2023



KUJAWSKO-POMORSKI ZPN
POMORSKI ZPN
WARMIŃSKO-MAZURSKI ZPN
PODLASKI ZPN

GRUPA I



ŁÓDZKI ZPN
MAZOWIECKI ZPN
ŚWIĘTOKRZYSKI ZPN
LUBELSKI ZPN

GRUPA II



PODKARPACKI ZPN
MAŁOPOLSKI ZPN
ŚLĄSKI ZPN
OPOLSKI ZPN

GRUPA III



DOLNOŚLĄSKI ZPN
WIELKOPOLSKI ZPN
LUBUSKI ZPN
ZACHODNIOPOMORSKI ZPN

GRUPA IV

SIEDLCE

2-6.10

16-20.10

WAŁBRZYCH

16-20.10

2-6.10

PLAN ORGANIZACYJNY ZGRUPOWAŃ



PAŹDZIERNIK 2023

Dzień 1: przyjazd + testy + trening

Dzień 2: **dzień meczowy 1** + trening + regeneracja

Dzień 3: **dzień meczowy 2** + zajęcia popołudniowe (analiza, basen, zajęcia z psychologiem, motoryka)

Dzień 4: trening + zajęcia popołudniowe w ramach kadr WZPN

Dzień 5: **dzień meczowy 3** + wyjazd





FUNKCJA	WZPN 1	WZPN 2	WZPN 3	WZPN 4
TRENER KOORDYNATOR	KOORDYNATOR - PZPN			
TRENER GŁÓWNY	WZPN	WZPN	WZPN	WZPN
ASYSTENT TRENERA	WZPN	WZPN	WZPN	WZPN
ASYSTENT TRENERA	WZPN	WZPN	WZPN	WZPN
ASYSTENT TRENERA	PZPN	PZPN	PZPN	PZPN
TRENER PZPN/ SKAUT PZPN	PZPN	PZPN	PZPN	PZPN
TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO	PZPN		PZPN	
TRENER BRAMKARZY	PZPN		PZPN	
ANALITYK	PZPN		PZPN	
FIZJOTERAPEURA	PZPN		PZPN	
LEKARZ	PZPN			
PSYCHOLOG	PZPN			
KIEROWNIK	PZPN			
DEPARTAMENT PIŁKI AMATORSKIEJ (GRASSROOTS)	PZPN			



PAŹDZIERNIK

Dzień 1 – poniedziałek

12.00-13.00	zbiórka w hotelu
13.30	obiad
14.45	odprawa techniczna – sala konferencyjna /wszystkie zespoły/
15.00	wyjście na trening - grupa A i B
16.00	wyjście na trening – grupa C i D
15.15 – 16.15	Badania motoryczne: szybkość (5m, 10m, 30m), moc (skok) – grupa A i B /hala sportowa/
16.15 – 17.30	TRENING /boisko naturalne 1/ - grupa A i B
16.15 – 17.15	Badania motoryczne: szybkość (5m, 10m, 30m), moc (skok) – grupa C i D /hala sportowa/
17.15 – 18.30	TRENING /boisko naturalne 2/ - grupa C i D
17.30 – 19.00	odnowa biologiczna – lód, zimna woda
19.30/19.45	kolacja A i B/C i D
20.15	odprawa – sala konferencyjna
20.30 – 22.00	Badania – FMS, PHV /sala – hotel/
22.30	cisza nocna

Plan organizacyjny zgrupowań

Dzień 2 – wtorek

8.15/8.30	śniadanie A i B/C i D
09.15	odprawa techniczna A i B – sala konferencyjna
09.45	odprawa techniczna C i D – sala konferencyjna
10.15	wyjście na rozgrzewkę /wszystkie grupy/
11.00 – 13.00	Mecz mistrzowski: A i B boisko nr 1
11.00 – 13.00	Mecz mistrzowski: C i D boisko nr 2
13.30/13.45	obiad
16.00 – 18.00	Trening pozycyjny + regeneracja
19.00/19.15	kolacja A i B/C i D
20.00	odprawa – sala konferencyjna
21.30	cisza nocna



PAŹDZIERNIK



Plan organizacyjny zgrupowań

Dzień 3 – środa

8.15/8.30	śniadanie C i D/A i B
09.15	odprawa techniczna C i D – sala konferencyjna
09.45	odprawa techniczna A i B – sala konferencyjna
10.15	wyjście na rozgrzewkę /wszystkie grupy/
11.00 – 13.00	Mecz mistrzowski: A i C boisko nr 1
11.00 – 13.00	Mecz mistrzowski: B i D boisko nr 2
13.30/13.45	obiad
16.00 – 19.00	Blok teoretyczny – regeneracyjny: analiza, regeneracja /motoryka, basen/, trening mentalny itp. z podziałem na 4 grupy i 4 bloki tematyczne.
19.00/19.15	kolacja A i B/C i D
20.00	odprawa – sala konferencyjna
21.30	cisza nocna



PAŹDZIERNIK



Plan organizacyjny zgrupowań

Dzień 4 – czwartek

8.00/8.45	śniadanie A i B/C i D
9.15	odprawa techniczna A i B – sala konferencyjna
10.45	odprawa techniczna C i D – sala konferencyjna
09.45	wyjście na trening A i B
11.15	wyjście na trening C i D
10.00 – 11.30	TRENING A i B /2 x boisko naturalne/
11.30 – 13.00	TRENING C i D /2 x boisko naturalne/
13.00/13.30	obiad A i B/C i D
16.00 – 19.00	zajęcia w ramach kadry WZPN
19.00/19.15	kolacja A i B/C i D
20.00	odprawa – sala konferencyjna
21.30	cisza nocna



PAŹDZIERNIK



Plan organizacyjny zgrupowań

Dzień 5 – piątek

07.15/8.30	śniadanie A i B/C i D
08.15	odprawa techniczna A i B – sala konferencyjna
08.45	odprawa techniczna C i D – sala konferencyjna
09.15	wyjście na rozgrzewkę /wszystkie grupy/
10.00 – 12.00	Mecz mistrzowski: A i D boisko nr 1
10.00 – 12.00	Mecz mistrzowski: B i C boisko nr 2
13.30/13.45	obiad
14.00-14.30	odprawa końcowa, sprawy organizacyjne
14.30	wyjazdy do domów / zakończenie zgrupowania



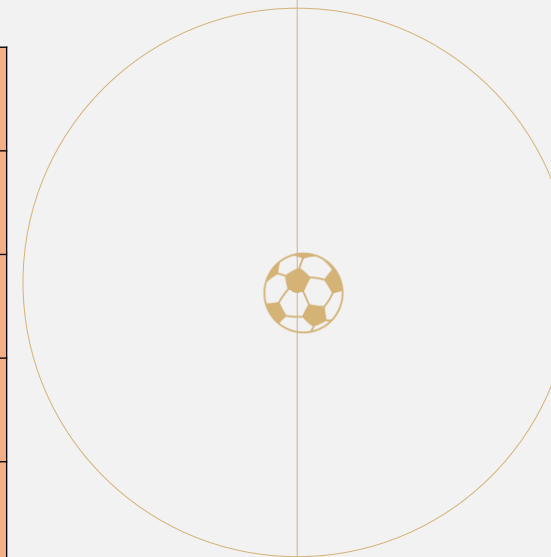
PAŹDZIERNIK



HARMONOGRAM GIER



WTOREK	A1	:	A2	BOISKO 1	GODZINA 11:00
	A3	:	A4	BOISKO 2	GODZINA 11:00
ŚRODA	A1	:	A3	BOISKO 1	GODZINA 11:00
	A2	:	A4	BOISKO 2	GODZINA 11:00
PIĄTEK	A1	:	A4	BOISKO 1	GODZINA 10:00
	A2	:	A3	BOISKO 2	GODZINA 10:00



ZGRUPOWANIA MAKROREGIONALNE KADR WOJEWÓDZKICH CHŁOPCÓW KAT. U-13



4 ZGRUPOWANIA
MAKROREGIONALNE
4 X 72 ZAWODNIKÓW

TURNIEJ: 4 ZESPOŁY



WOJEWÓDZKIE
KONSULTACJE
SZKOLENIOWE, GRY
KONTROLNE



ZGRUPOWANIE ZAMO
40 ZAWODNIKÓW



4 ZGRUPOWANIA
MAKROREGIONALNE
4 X 72 ZAWODNIKÓW

TURNIEJ: 4 ZESPOŁY
OPCJA*
ZMIANA GRUP



WOJEWÓDZKIE
KONSULTACJE
SZKOLENIOWE, GRY
KONTROLNE



TURNIEJ FINAŁOWY
PUCHAR IM. KAZIMIERZA
GÓRSKIEGO
16 WOJEWÓDZTW
/288 ZAWODNIKÓW/

SEZON 2023 / 2024

PAŹDZIERNIK

WRZESIEŃ -
LISTOPAD

STYCZEŃ

KWIECIEŃ

MARZEC - MAJ

CZERWIEC

CZAS GRY: 2x40 MINUT + Z PRZERWĄ DO 15 MINUT

ROZMIAR PIŁKI: 4

ROZMIAR BRAMEK: 7,32x2,44 M

LICZBA ZAWODNIKÓW: 9 (POWOŁANYCH 18)

REKOMENDACJA ABY KAŻDY ZAWODNIK ROZGERAŁ (wzorem Turnieju UEFA DEVELOPMENT):

- MAKSYMALNY ŁĄCZNY CZAS GRY: 160 minut (czas dwóch meczów)
- MINIMALNY ŁĄCZNY CZAS GRY: 80 minut (czas gry jednego meczu)





We wszystkich sprawach związanych z organizacją zgrupowań należy kontaktować się z Pauliną Konarzewską z Departamentu Piłki Amatorskiej (Grassroots) PZPN, e-mail: paulina.konarzewska@pzpn.pl , tel.: 506 799 361.