



# 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

### Główne cele programu:

- radość dzieci i młodzieży z gry w piłkę nożną.
- popularyzacja piłki nożnej
- nauka i promocja zasad fair play
- organizacja współzawodnictwa sportowego jako funkcji szkoleniowo-wychowawczej w regionach o mniejszym potencjale piłkarskim województwa śląskiego
- promocja utalentowanych zawodników do gry w wyższych ligach i poszczególnych reprezentacjach.

### Założenie programu:

- młodzi zawodnicy powinni mieć możliwość rozwijania swoich indywidualnych umiejętności, które uwzględniają ich wiek, rozwój biologiczny oraz charakterystykę klubu lub środowiska, w którym trenują.
- oprócz nauki podstaw piłki nożnej, w naszej propozycji kładziemy nacisk na uczciwą współpracę oraz szkolenie trenerów i rodziców zgodnie z programem Śląskiego Związku Piłki Nożnej #ŚwiadomaGra.

Aby osiągnąć założenia prezentujemy formy gier dla grup wiekowych U6 - U15.

W młodszych grupach wiekowych, w celu uniknięcia niepotrzebnej presji, nie rozgrywa się lig i nie prowadzi tabel. Kluby i rodzice organizują popołudniowe festyny piłkarskie, w których może brać od dwóch do czterech klubów, które w trakcie turnieju dzielą się na zespoły.

Formy gier i odpowiednie rozmiary bramek zapewniają większe zaangażowanie zawodników. Ze względu na małą liczbę zawodników na boisku, każdy z zawodników ma więcej kontaktów z piłką.

Forma gry z czterema bramkami sprzyja zrozumieniu podziału przestrzeni i ustawieniu na boisku, a opisane zmiany zawodników prowadzą do równej ilości czasu przebywania na boisku.

Dla promowania zasad Fair Play, uścisk dłoni lub „żółwik” na początku i na końcu gry stanowi rytuał. Dzieci *uczą się* zasad gry, a trenerzy i rodzice działają jako organizatorzy gier/turniejów, a w starszych kategoriach wiekowych także jako sędziowie.

Rodzice unikają częstych ingerencji, zachowują niezbędny dystans, dają swoim dzieciom przestrzeń do rozwoju i czerpania radości z gry.

# Wstęp

#GramyCałyRok #KopalniaTalentów #DążymyDoMistrzostwa

Skrzat U6/U7	S.5
Żak U8/U9	S.11
Orlik U10/U11	S.17
Młodzik U12/U13	S.23
Trampkarz U14/U15	S.30
Podsumowanie	S.37
Uwagi	S.40

# Spis treści

#GramyCałyRok #KopalniaTalentów #DążymyDoMistrzostwa





# U6-U7 Skrzat

#GramyCałyRok #KopalniaTalentów #DążymyDoMistrzostwa



2 na 2: Drużyna składa się z dwóch zawodników/zawodniczek i maksymalnie 4 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 czterech 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 interwenują 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 maks. trzech 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/zawodniczki.

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.

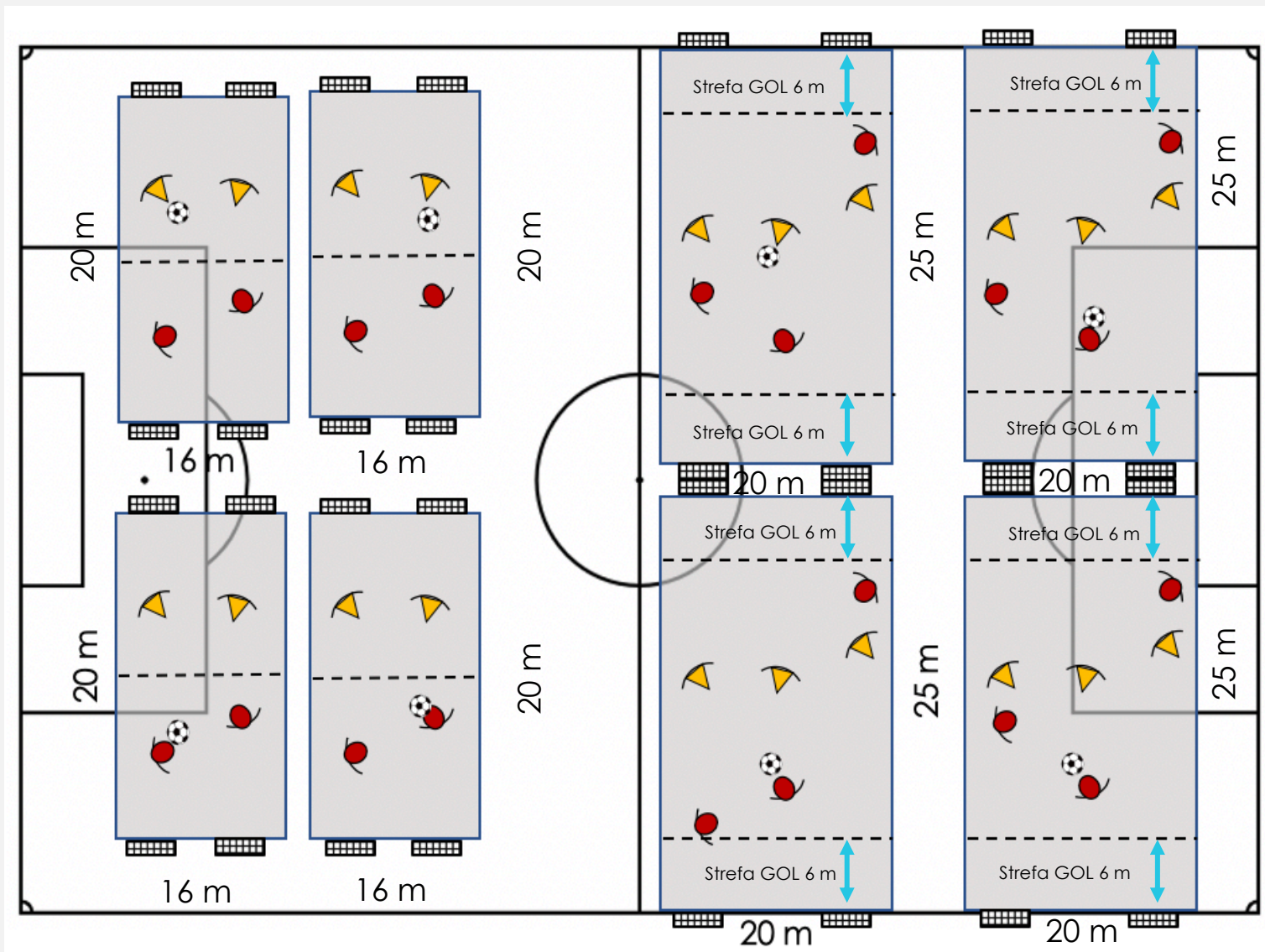


Turniej rozgrywany jest na minimum dwóch boiskach ponumerowanych od 1. Minimalnie pięć serii, maksymalnie siedem serii gier (np. 7x10 minut / 7x7 minut / 7x5 minut / ...). Pomiędzy seriami trzy minuty przerwy na interwencję trenera oraz zmiany boisk. Po każdej serii drużyna wygrywająca przechodzi o jedno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



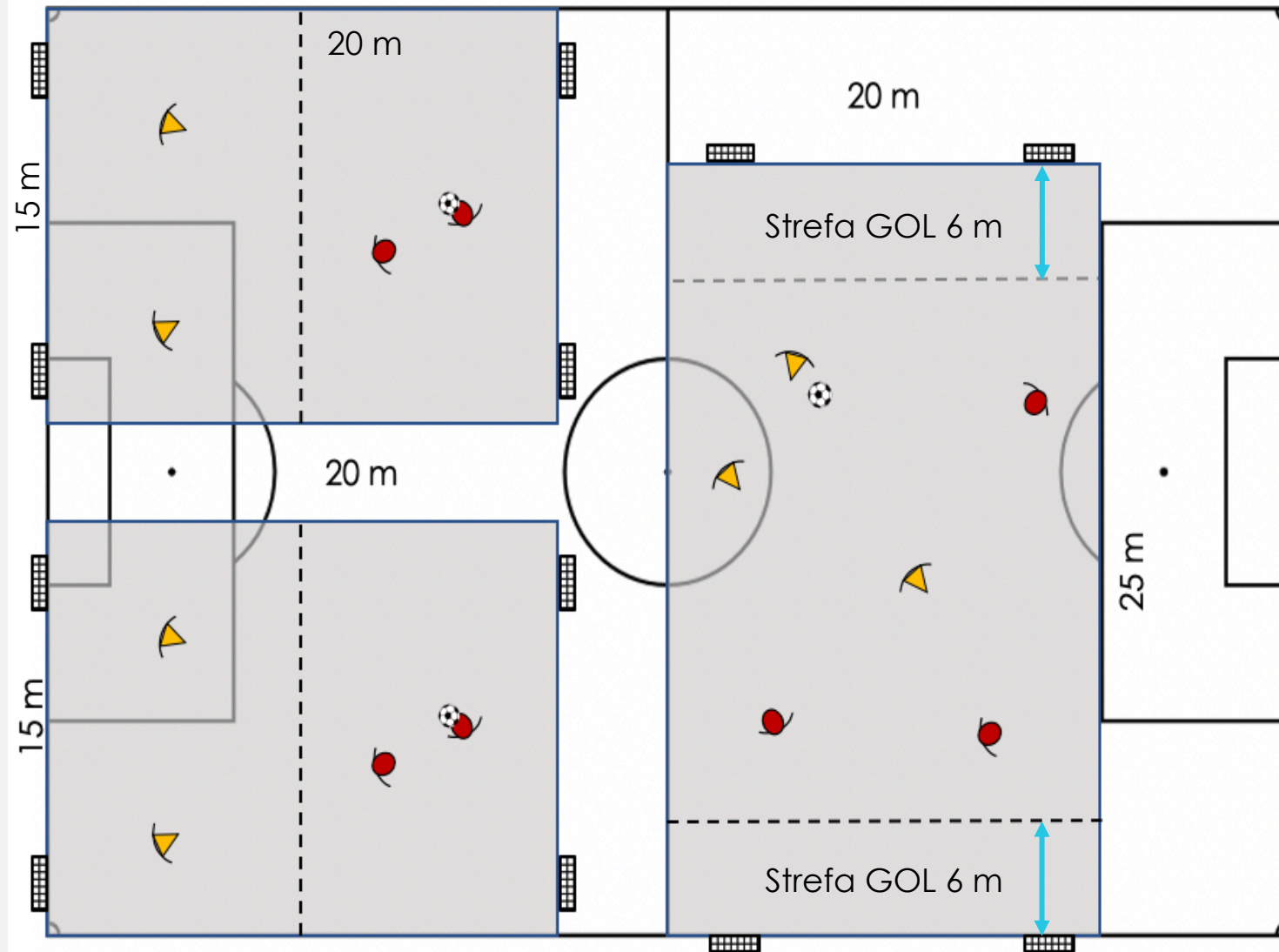
Dzieci w dużej mierze podejmują podczas gry własne decyzje. Trenerzy/przełożeni działają jako organizatorzy gry i interweniują w grę tylko w razie potrzeby. Rodzice wspierają swoje dzieci, zachowując jednak zasadę fair play i maksymalną odległość od boisk.

# 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  
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 maksymalnie trzech 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/zawodniczek 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.

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 trzech 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 maks. trzech 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

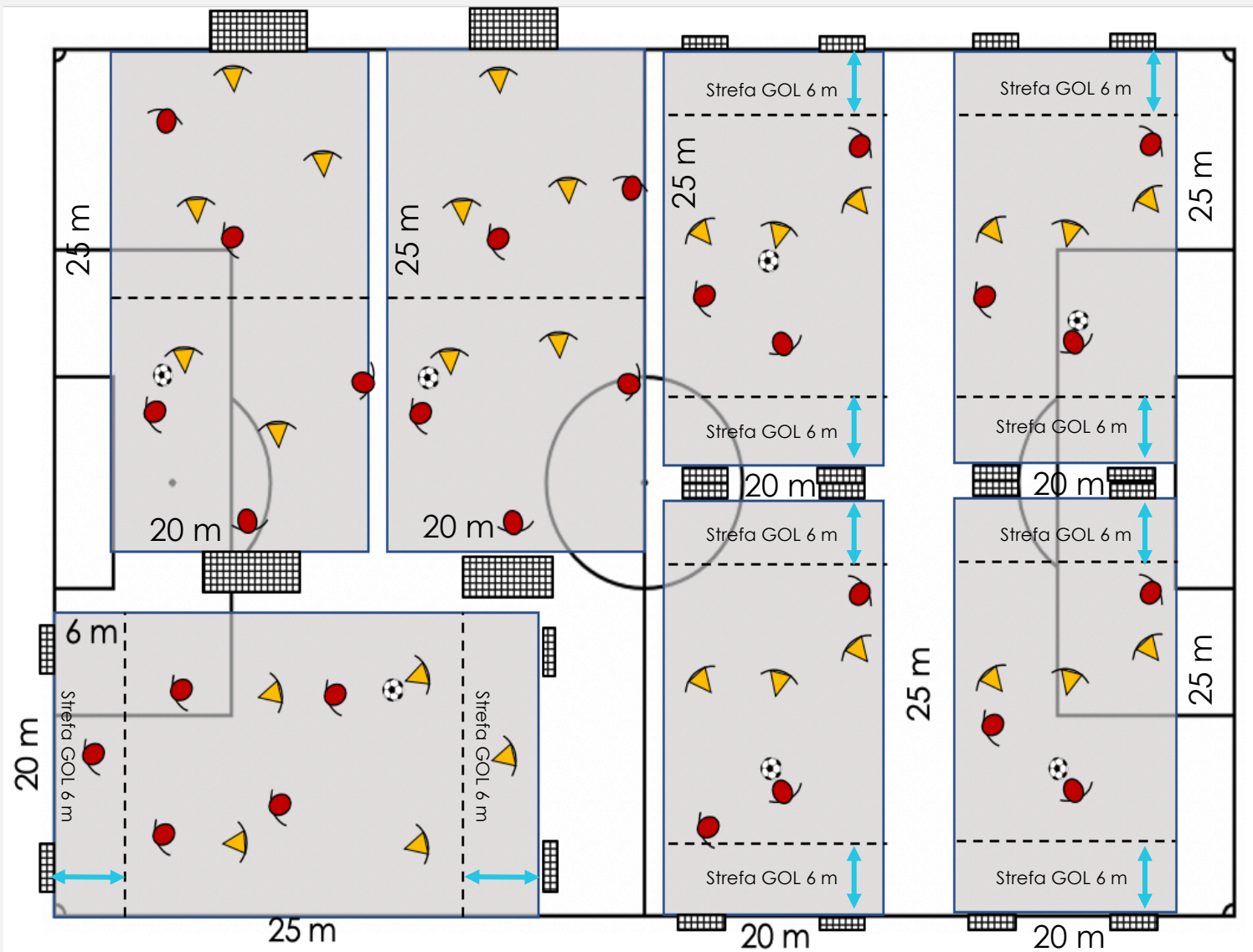


liczba zawodników  
drużyny dziewczynek  
drużyny mieszane  
pozycje  
bramkarz  
wielkość piłki  
czas gry  
rola trenera  
  
bramka  
  
rola rodzica  
jednakowe koszulki  
zasada fair play  
wyniki/tabele  
organizacja  
zmiany zawodników  
wznowienie gry



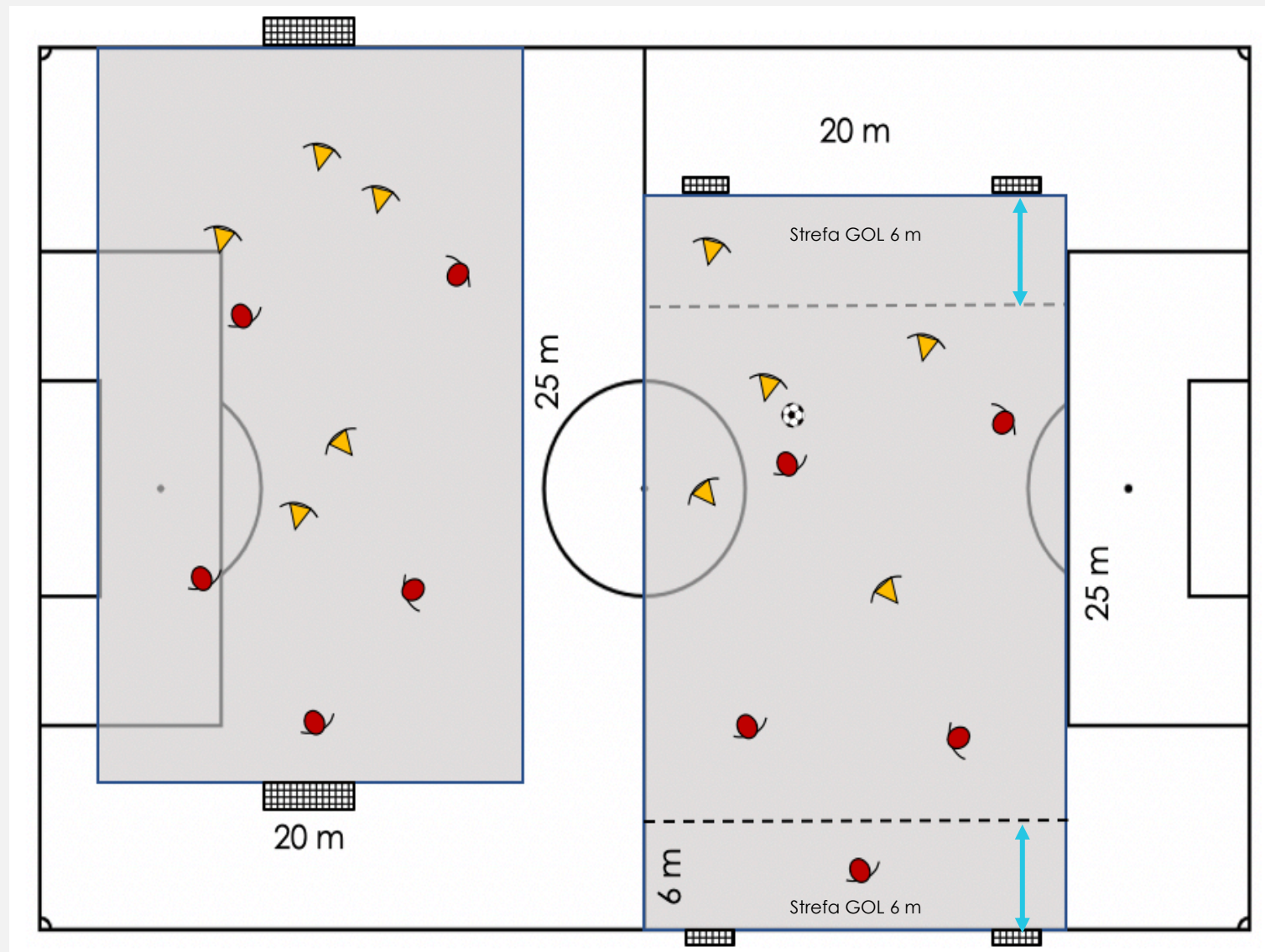
3x3/5x5  
tak  
3x3 dowolność, 5x5 maks. 2  
brak, zawodnicy sami decydują  
opcja w U9  
3 lub 4  
np. 7 serii po 10 min 6 serii po 12  
organizator  
1m x 3m/ 2m x 3m/ 2m x 5m,  
dopuszcza się z pachotków  
wsparcie  
wskazane/niewymagane  
piątka/żółwik  
brak  
zmiana boisk  
min. 1, maks. 3  
wprowadzenie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

U8-U9  
Żak



# U8-U9 Żak





# U8-U9 Žak boisko Orlik





# U10-U11 Orlik

#GramyCałyRok #KopalniaTalentów #DążymyDoMistrzostwa



5 na 5: Drużyna składa się z 5 zawodników/zawodniczki plus maks. trzech zawodników/zawodniczki 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 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.**



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 po za 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.



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.



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

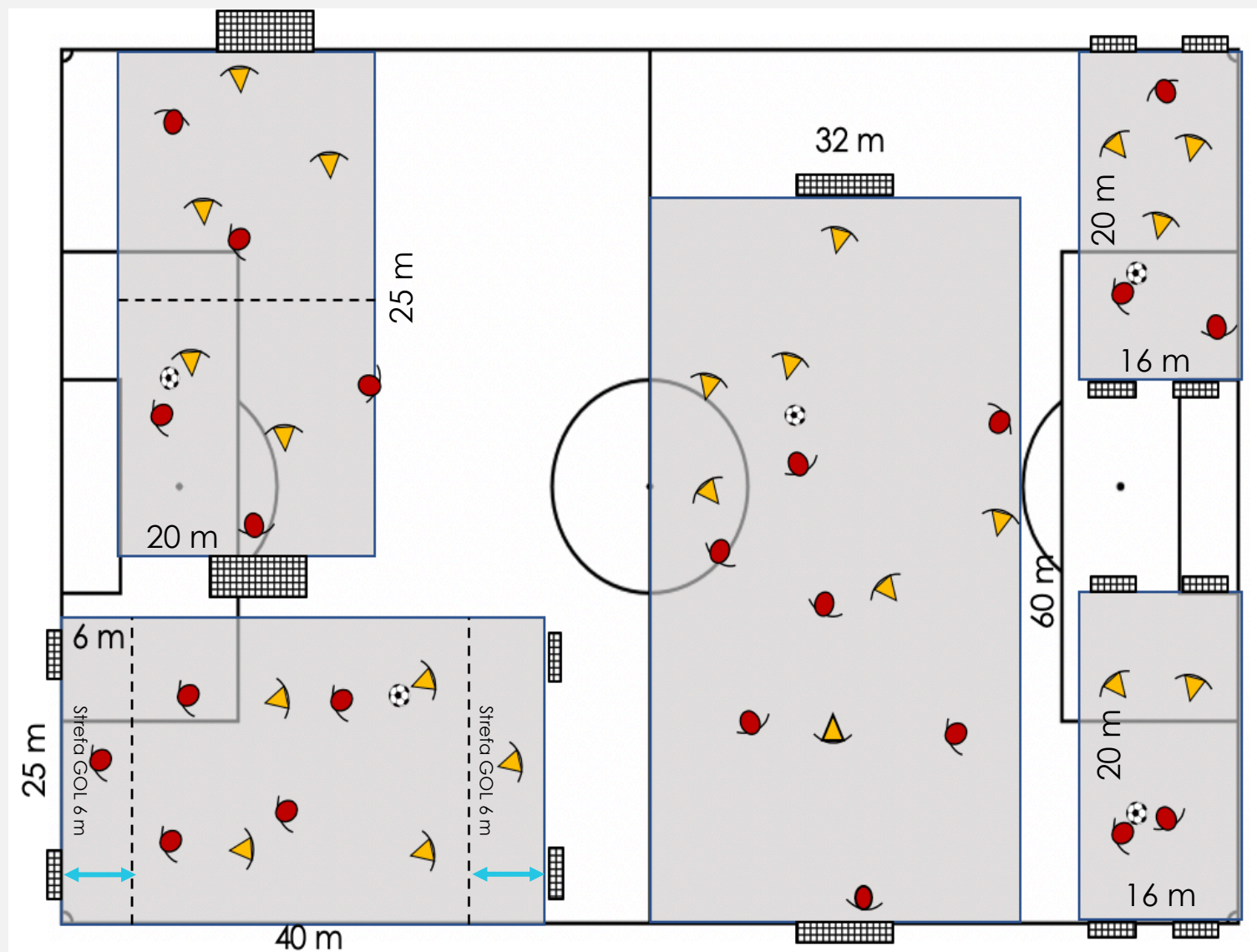


liczba zawodników  
drużyny dziewczynek  
drużyny mieszane  
pozycje  
bramkarz  
wielkość piłki  
czas gry  
rola trenera  
bramka  
rola rodzica  
jednakowe koszulki  
zasada fair play  
wyniki/tabele  
organizacja  
zmiany zawodników  
wznowienie gry



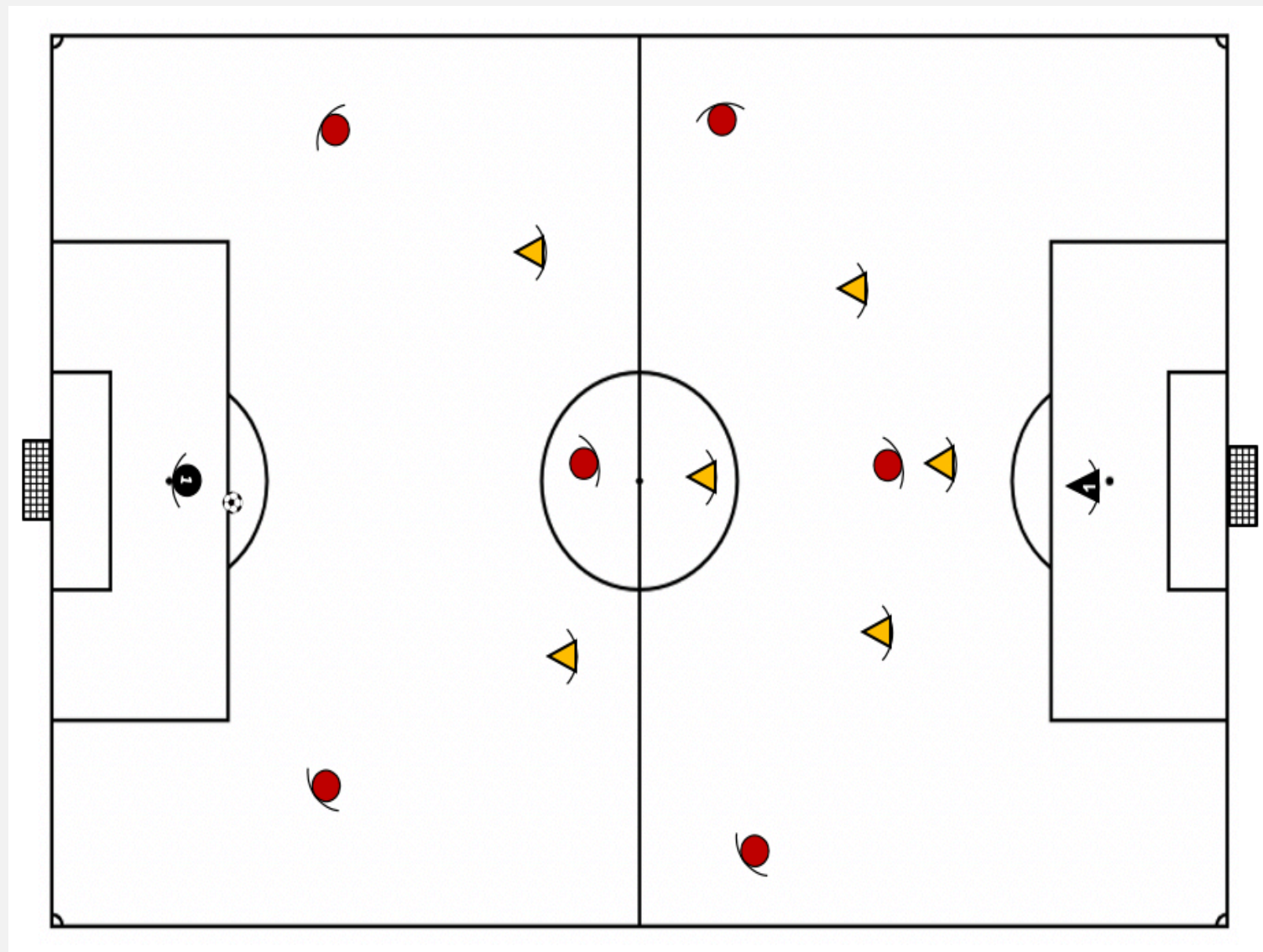
5x5/7x7  
tak  
5x5 maks. 2, 7x7 maks. 3  
brak w U10, opcja w U11  
opcja  
4  
np. 4 serie po 14 min  
organizator  
1m x 3m, 2m x 5m  
wsparcie  
wskazane/niewymagane  
piątka/żółwik  
brak  
zmiana boisk  
min. 1, maks. 4  
wprowadzenie piłki

**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. Bramkarze nie biorą udziału w zmianach.

**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 po za pole gry (aut boczny) drużyna przeciwna kontynuuje grę poprzez wprowadzenie piłki zgodnie z liczbą zawodników.



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 5 na 5: 3 pkt

Za zwycięstwo w meczu 7 na 7: 4 pkt



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



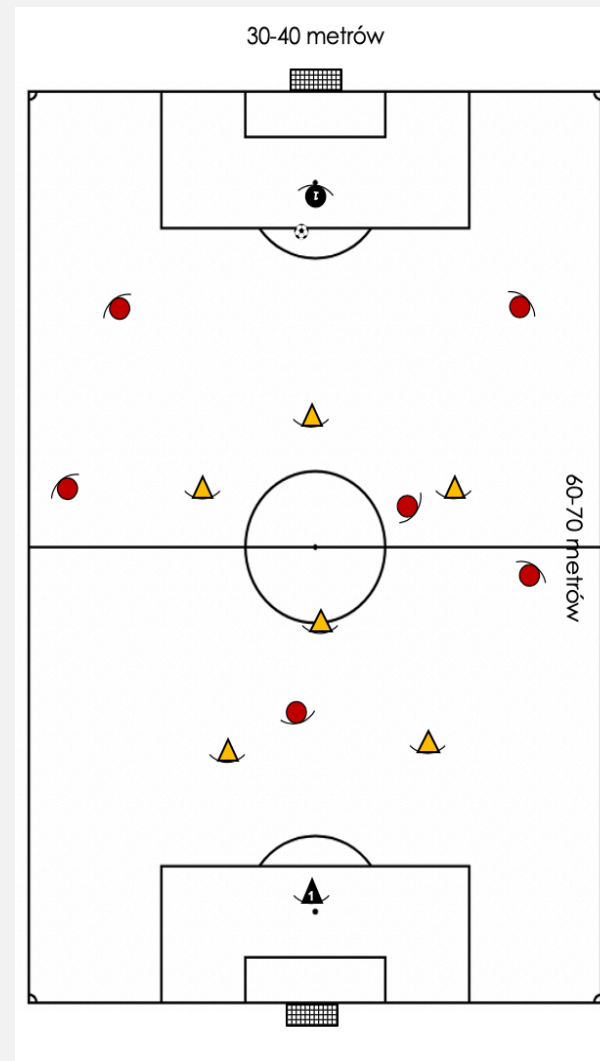
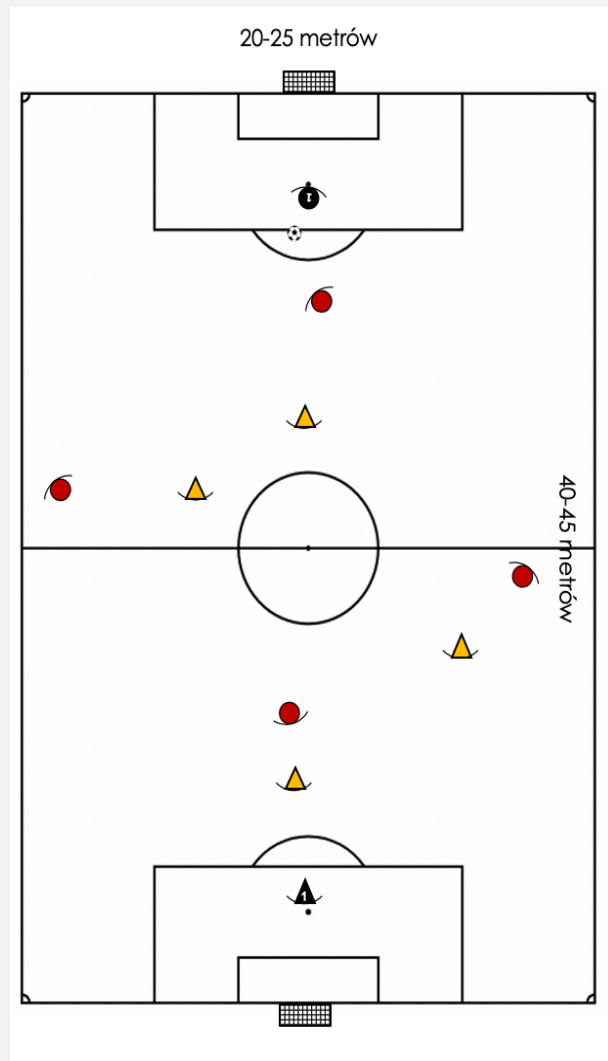


liczba zawodników  
drużyny dziewczynek  
drużyny mieszane  
pozycje  
bramkarz  
wielkość piłki  
czas gry  
rola trenera  
bramka  
rola rodzica  
jednakowe koszulki  
zasada fair play  
wyniki/tabele  
organizacja  
zmiany zawodników  
wznowienie gry



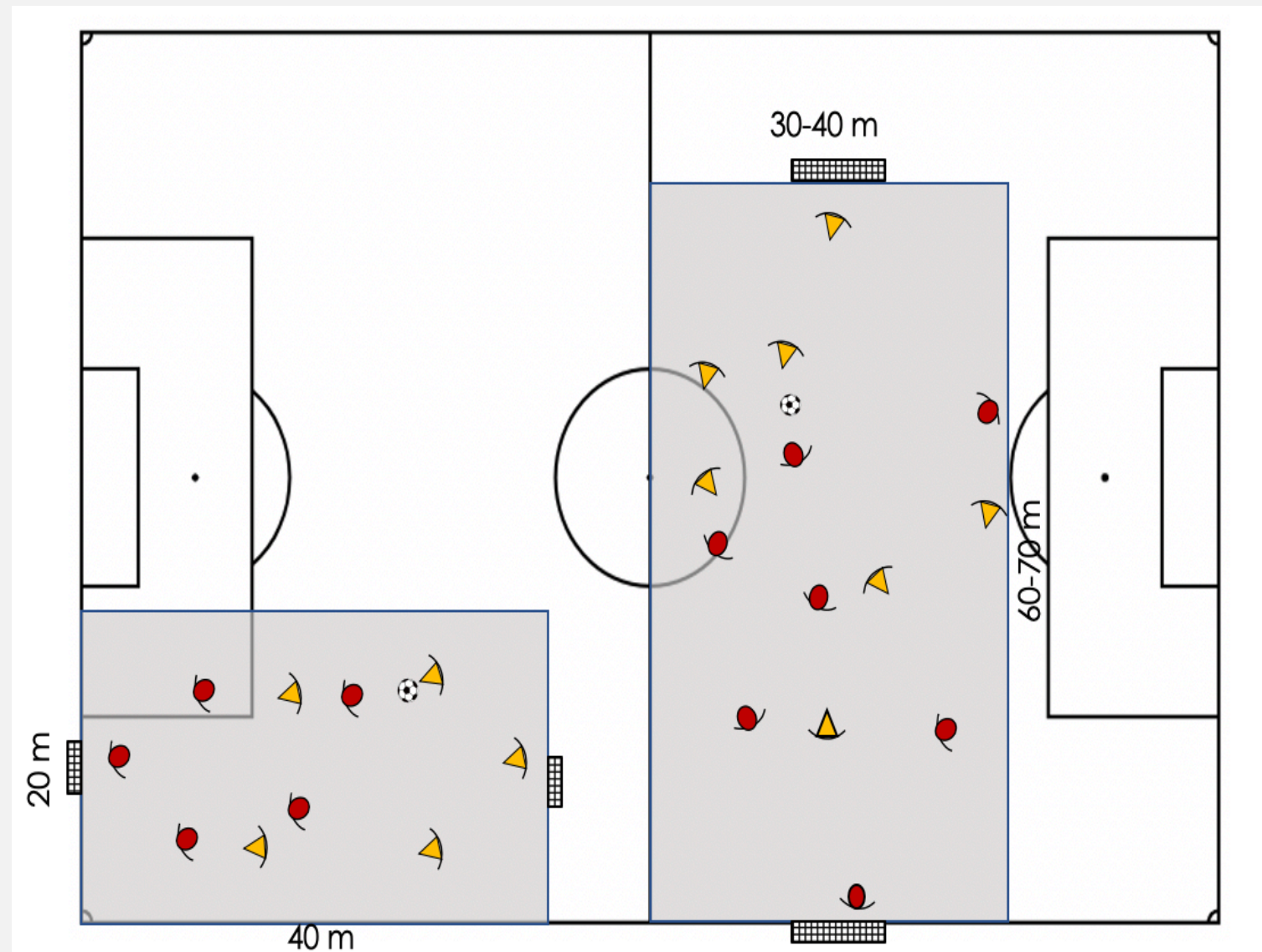
5x5 7x7  
nie  
5x5 maks. 2, 7x7 maks. 3  
tak, zgodnie z modelem  
tak  
4  
4 serie po 16 min  
sędzia  
2m x 5m  
wsparcie  
wymagane  
podanie ręki  
tak  
mecz lub mini turniej/tabela  
min 1. maks. 4  
5x5 wprowadzenie piłki  
7x7 rzut z autu

**U12-U13**  
**Młodzik**

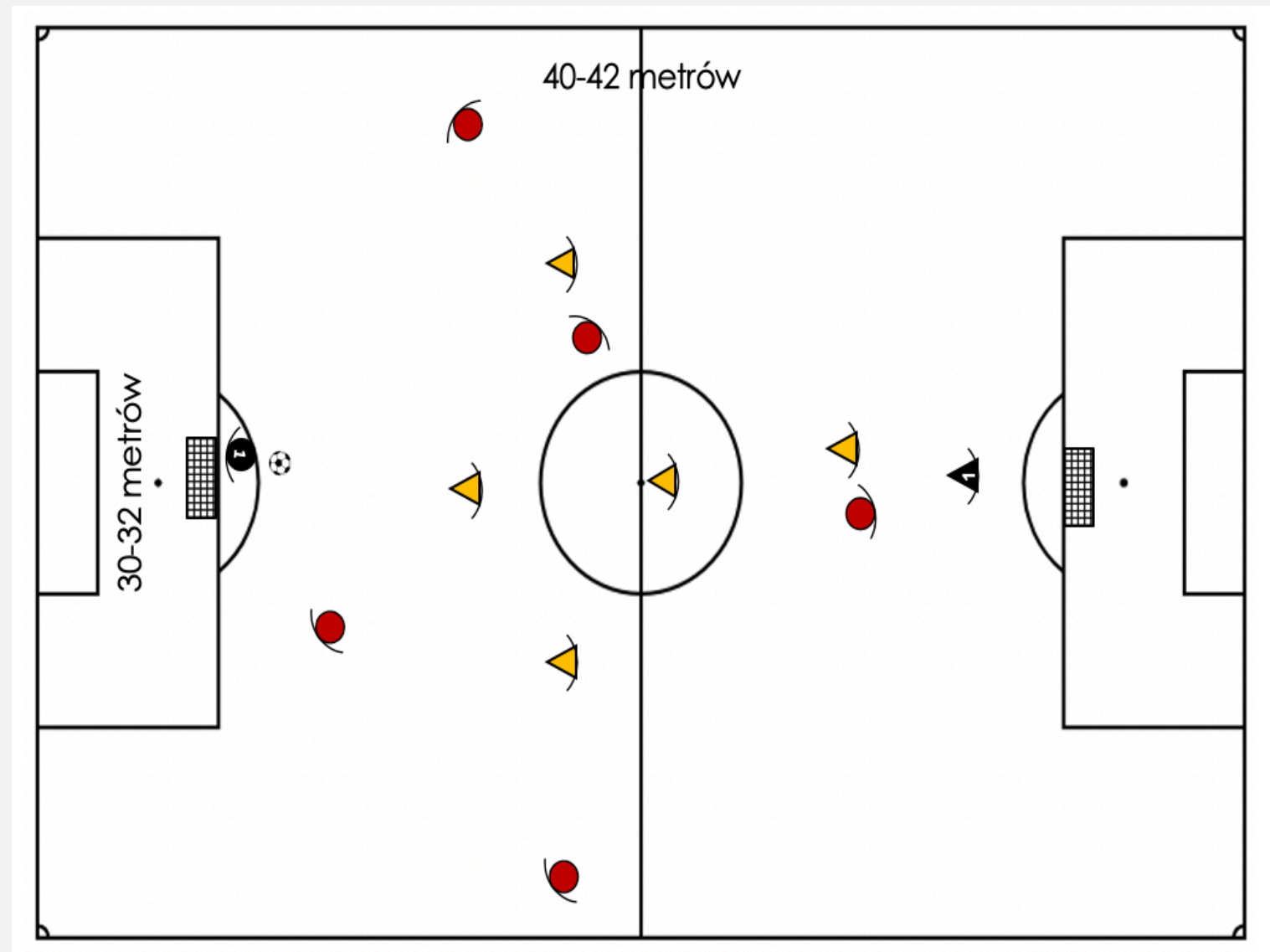


# U12-U13 Młodzik

## Pozycje



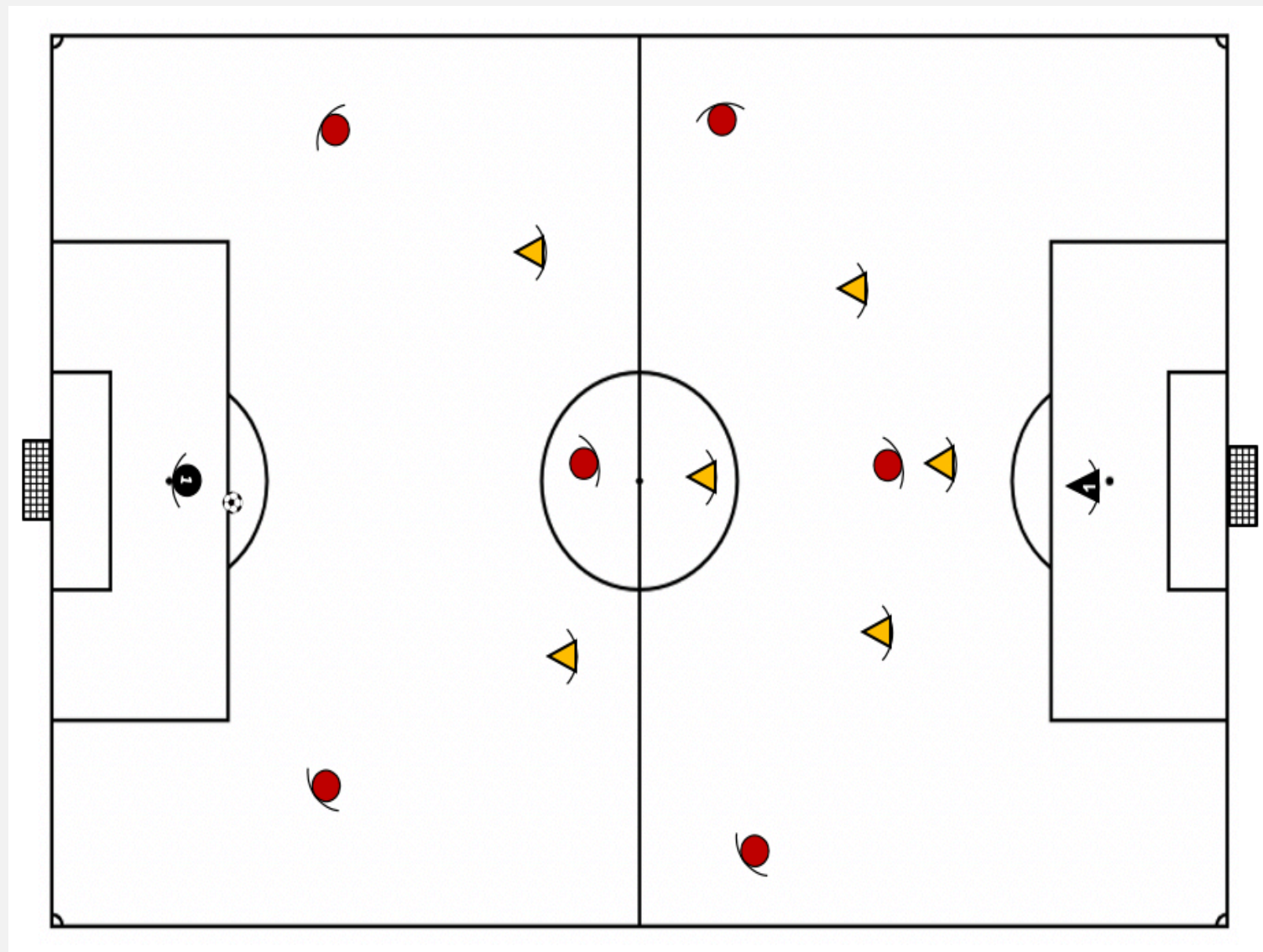
# U12-U13 Młodzik boisko Orlik



**U12-U13**  
**Młodzik**

**5x5**  
**boisko**  
**Orlik**





U12-U13  
Młodzik

7x7  
boisko  
Orlik





# U14-U15 Trampkarz

#GramyCałyRok #KopalniaTalentów #DążymyDoMistrzostwa



5 na 5, 6 na 6 lub 7 na 7: Drużyna składa się z czterech, pięciu lub sześciu zawodników, bramkarza oraz min 1 rezerwowego. O liczbie zawodników decyduje gospodarz.  
**Niedopuszczalna jest gra dziewcząt z chłopcami i drużyn mieszanych.**



Mecz 2 drużyn - Dwie drużyny grają przeciwko sobie 5 na 5, 6 na 6 lub 7 na 7.  
Za zwycięstwo w meczu 5 na 5: 2 pkt  
Za zwycięstwo w meczu 6 na 6: 3 pkt  
Za zwycięstwo w meczu 7 na 7: 4 pkt  
Przy remisie 1 pkt. Decydują rzuty karne.



Czas meczu to 4 x 18 min z krótką przerwą po 4 min w grze 6x6, 7x7, lub 4 x 14 min z krótką przerwą 4 min w grze 5x5.  
Po 7 min lub 9 min. następuje zmiana zawodników.  
Min. 1, maks. 6 w grze 7x7, a min. 1, maks. 4 w grze 5x5 i 6x6.  
Bramkarze nie biorą udziału w zmianach.  
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. Interweniują 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

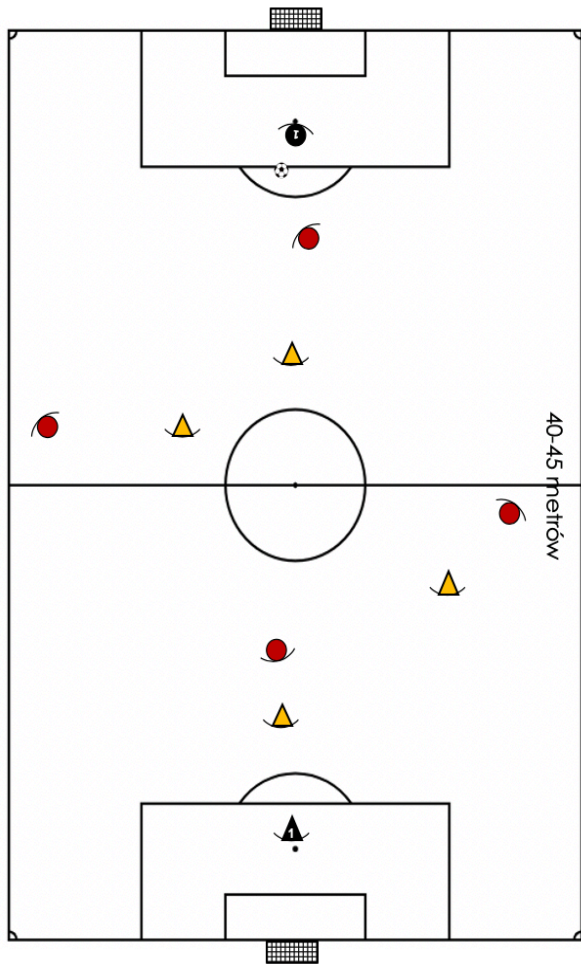


5x5, 6x6, 7x7  
nie  
nie  
tak, zgodnie z modelem  
tak  
5  
4 serie po 18 min 6x6, 7x7  
4 serie po 14 min 5x5  
trener  
5m x 2m / 7,32m x 2,44m  
wsparcie  
wymagane  
podanie ręki  
tak  
tak  
mecz/tabela  
maks. 6  
rzut z autu

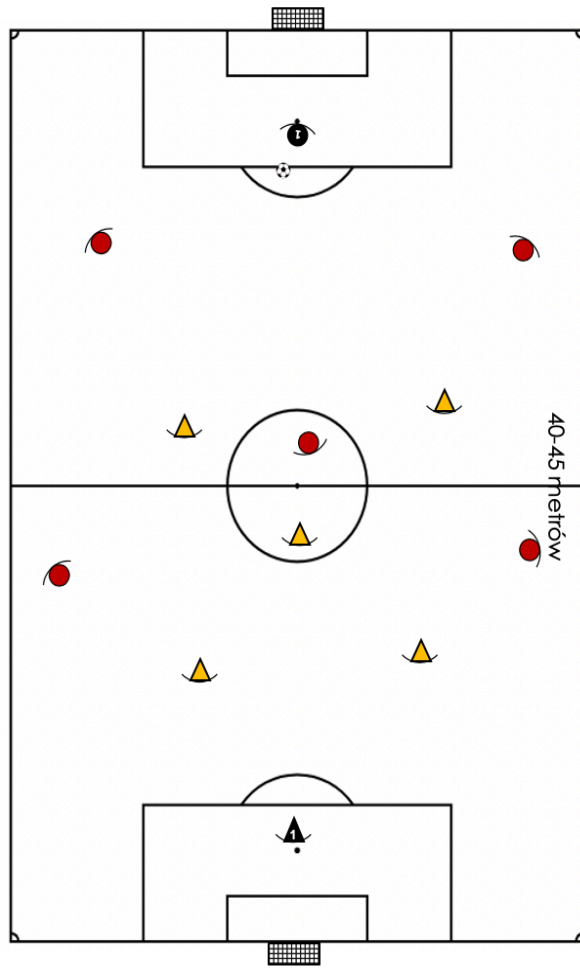
# U14-U15 Trampkarz



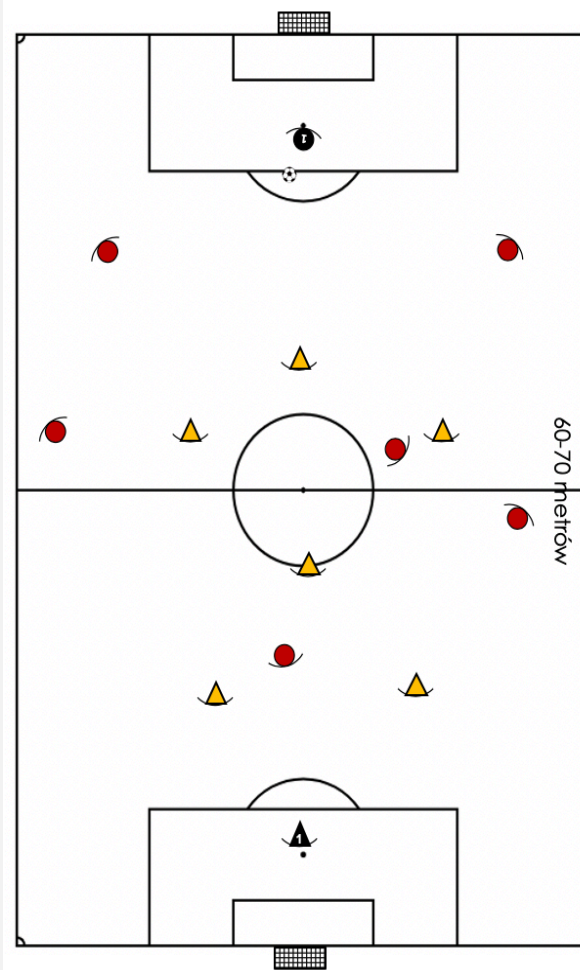
20-25 metrów



20-25 metrów



30-40 metrów

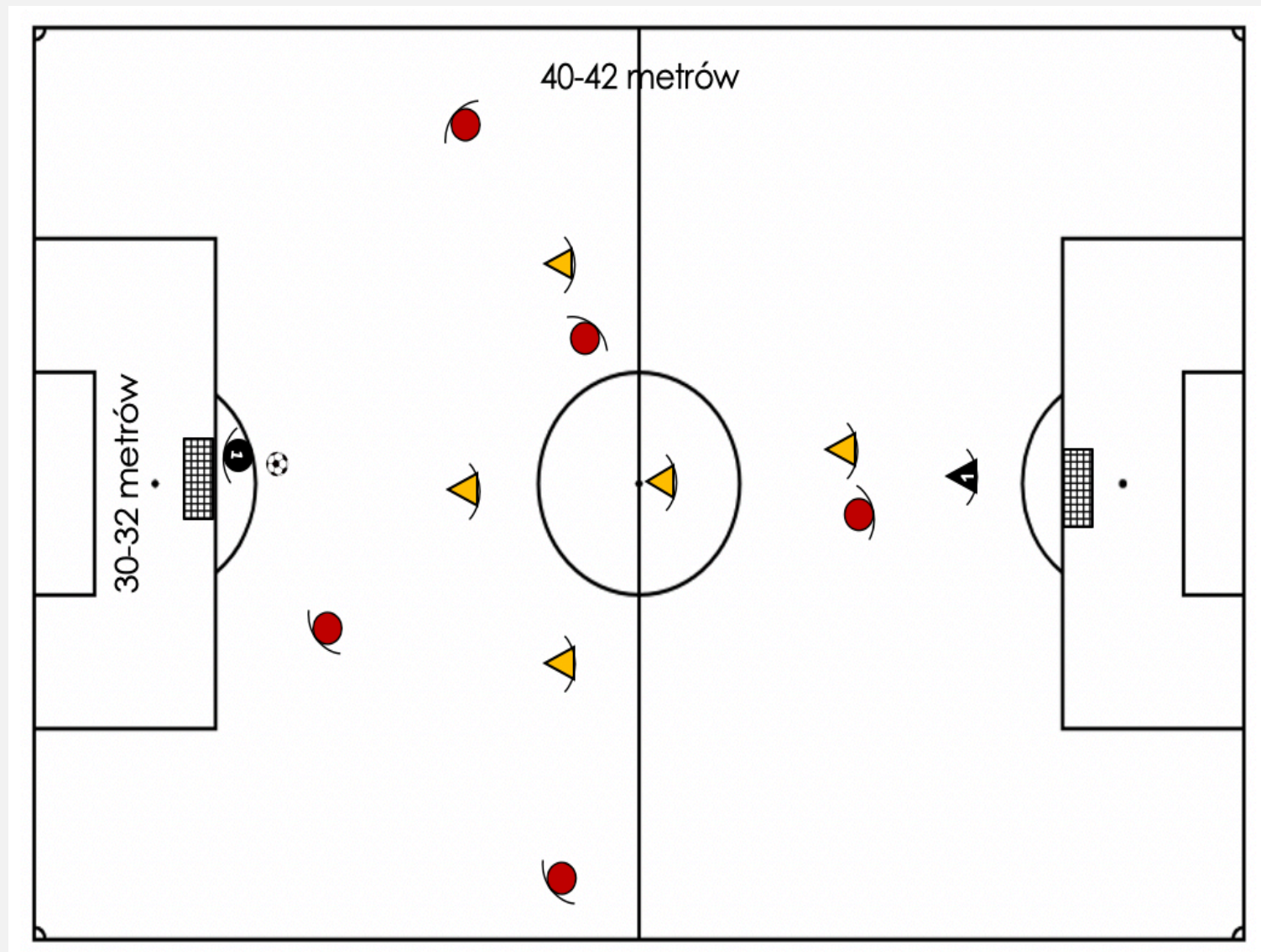


# U14-U15 Trampkarz

## 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 1 rezerwowym	3x3 z 2 rezerwowymi	3x3 z 2 rezerwowymi	5x5 z max. 2 rezerwowymi	5x5 z max. 2 rezerwowymi	7x7
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	turniej/ talentiada	turniej/ talentiada	turniej/ talentiada	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	5x5/6x6/7x7 z rezerwowymi	5x5/6x6/7x7 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	5x5 20/25 x 40/45 metrów 6x6 20/25 x 40/45 metrów 7x7 30/40 x 60/70 metrów	5x5 20/25 x 40/45 metrów 6x6 20/25 x 40/45 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. Nie mamy nic przeciwko stosowaniu innych wariantów odpowiednich dla wieku, które sprawdziły/sprawdzają się.

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](mailto:damian.galeja@slzpn.pl)

## Podsumowanie





**Dziękujemy!**