


Unifikacja szkolenia PZPN – od sezonu 2023 / 2024

	JUNIOR MŁODSZY U17 U16	TRAMPKARZ U15 U14	MŁODZIK U13 U12	ORLIK U11 U10	ŻAK U9 U8	SKRZAT U7 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 ROŻNY	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 obowiązują	nie obowiązują	nie obowiązują
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