

11 / 07 / 23 Autor: PZPN

Podczas swojego ostatniego posiedzenia zarząd Polskiego Związku Piłki Nożnej przyjął uchwałę, na mocy której zmianom uległ dokument Unifikacji Szkolenia PZPN. Jakich korekt w nim dokonano? Których kategorii wiekowych one dotyczą? Dlaczego tak istotne jest, aby grać i trenować w zgodzie z unifikacją?

– Modyfikujemy zunifikowane wcześniej przepisy gry w piłkę nożną dla poszczególnych kategorii wiekowych. Te wytyczne mają strukturyzować środowisko szkoleniowe poprzez m.in. określenie liczby zawodników czy wymiarów pola gry. Wszystko po to, by współzawodnictwo na każdym kolejnym etapie było optymalne dla indywidualnego rozwoju młodych zawodników i zawodniczek – tłumaczy Marcin Dorna, dyrektor sportowy Polskiego Związku Piłki Nożnej.

Wprowadzenie zmian w Unifikacji Szkolenia PZPN poprzedziła szczegółowa analiza rozwiązań stosowanych przez inne europejskie federacje: te wiodące, jak Hiszpania, Portugalia, Niemcy czy Francja, a także te, które infrastrukturalnie oraz klimatycznie są bardziej zbliżone do Polski. Zebrawszy wszystkie ich pomysły (a rozwiązań jest mnóstwo i są one bardzo różnorodne) i dokładając do nich własne doświadczenia, specjalnie powołana grupa robocza zaproponowała pewne modyfikacje w istniejącym od kilku lat dokumencie.

– Unifikacja nie jest dana raz na zawsze. Narzucane przez nas przepisy muszą podążać za światowymi trendami, a jednocześnie tworzyć optymalne środowisko rozwojowe. W związku z tym, że świadomość i edukacja trenerów są na coraz wyższym poziomie, mocno wierzymy w to, że dzisiaj już nie trzeba stymulować ich przepisami gry do tego, by zachęcali swoich podopiecznych do odważnych zachowań, np. w fazie budowania akcji – mówi Dorna.

Słowa dyrektora sportowego PZPN odnoszą się do zmian w przepisie dotyczącym rzutu od bramki w kategoriach wiekowych od U-6 do U-11 (skrzat, żak, orlik). Do tej pory wykonawca takiego rzutu mógł podać piłkę wyłącznie do któregoś z partnerów znajdujących się na własnej

połowie boiska. Od teraz ma większą dowolność, włącznie z możliwością rozpoczęcia gry prowadzeniem piłki. Taką samą możliwość przy wznowieniu gry z rzutu różnego zyskali dzięki zmianom w unifikacji zawodnicy w kategorii żak. Wcześniej gracze w tej kategorii mieli obowiązek wykonania tego stałego fragmentu gry podaniem.

Korekty w Unifikacji Szkolenia PZPN mają ponadto prowadzić do bardziej ofensywnej, proaktywnej gry. W tym celu w kategorii młodzik (U-12 i U-13) zezwala się na grę na duże bramki (dotychczas dopuszczano wyłącznie bramki o rozmiarze 5x2 metry, przez co strzelenie gola było trudne, zwłaszcza na najwyższym poziomie rywalizacji). Zwiększenie bramek ma zachęcać do oddawania większej liczby strzałów. To jednocześnie motywator dla zawodników ofensywnych oraz obrońców, którzy chcąc zapobiegać licznym uderzeniom, będą musieli dążyć do konfrontacji i aktywnie atakować rywala z piłką. To wszystko mieści się w pojęciu proaktywności.

Z faktu umożliwienia gry na duże bramki, w młodziku wprowadzono również zapis o rzucie karnym wykonywanym z 11. metrów. W przypadku gry na mniejsze bramki w tej kategorii wiekowej karnego w dalszym ciągu wykonuje się z odległości dziewięciu metrów od bramki, za to w nieznacznie węższym polu karnym (którego szerokość zmniejszono o 32 centymetry – do 18 metrów).

Zwężenie pola karnego ma związek ze zwężeniem całego boiska dla tej kategorii wiekowej. Do tej pory kształt tego boiska bardziej niż do gry do przodu, zachęcał do rozgrywania piłki w poprzek, będąc nieadekwatnym do proporcji dużego boiska. Kilkumetrowe zmiany wymiarów boisk wprowadzono także w orliku oraz w skrzacie, gdzie od teraz preferowane są ponadto wyższe bramki (1,55 m) – choć dopuszcza się grę na dotychczas zapisanych w unifikacji metrowych.

Żadnych zmian nie ma w kategoriach U-16 i U-17 (junior młodszy), czyli najstarszych objętych unifikacją. Gra się w nich dokładnie według tych samych zasad co w seniorach, a wszelkie kwestie regulują tutaj przepisy gry w piłkę nożną.

Niewiele zmienia się również w przypadku trampkarzy (U-14 i U-15), gdzie jedyną korektą jest wprowadzenie kar minutowych zamiast żółtych kartek. Od 1 lipca trampkarze – wzorem młodzików – są karani dwuminutowym opuszczeniem boiska, przy czym trzecie wykroczenie danego zawodnika zasługujące na dwuminutową karę kończy się wykluczeniem go z gry, czyli de facto czerwoną kartką.

W najmłodszych kategoriach wiekowych, czyli skrzatach (U-6 i U-7) oraz żakach (U-8 i U-9), całkowicie zrezygnowano z kar indywidualnych, stawiając na formę edukacji. Wcześniej zawodnik karany był 2-minutowym zejściem z boiska, ale jego drużyna dalej grała w komplecie, ponieważ w tym czasie zastępował go inny gracz.


Chcąc stworzyć środowisko, w którym najmłodsi zawodnicy będą mieli jak najczęstszy kontakt z piłką, w kategorii skrzat zmniejszono liczbę graczy z czterech do trzech. Co ważne, na tym etapie gra się bez bramkarzy. W kategoriach U-10 oraz U-11 wprowadzono grę w 6-osobowych składach na boiskach typu Orlik, podczas gdy wcześniej grano po siedmiu na większych boiskach. Teraz mecz w tych kategoriach można zorganizować albo na Orliku, albo na boisku o wymiarach 55-60 metrów długości na 35-40 metrów szerokości. W tym drugim wypadku drużyny muszą liczyć po siedmiu zawodników.

W kwestii liczby i zmian zawodników doszło do jeszcze jednej istotnej korekty. W kategoriach od skrzata do orlika wprowadzono rekomendację, by każdy zawodnik rozgrywał przynajmniej po 50 procent czasu gry całego zespołu. Z kolei ich drużyny muszą od teraz rozegrać przynajmniej 60 minut w czasie jednego turnieju. Bo to właśnie turnieje (i mecze towarzyskie) są od 1 lipca obligatoryjną formułą rozgrywek dla ekip z kategorii od U-6 do U-11. W skrzatach

było już tak wcześniej, natomiast w żakach i orlikach dotychczas taka formuła była jedynie zalecana, a nie obowiązkowa.

Modyfikacjom uległy także czas gry w młodziku, który wydłużono z godziny (2 x 30 minut) do 80 minut (2 x 40 minut), a także wrzut w kategorii orlik (U-10 i U-11), wcześniej wykonywany nogą, a obecnie – tak jak w starszych kategoriach – rękoma.

Unifikacja szkolenia PZPN – od sezonu 2023 / 2024

 PZPN	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
LINE	przepisy PZPN	przepisy PZPN	dopuszczalne stożki	dopuszczalne stożki	dopuszczalne stożki	dopuszczalne stożki

- Wszystkie te zmiany mają głęboki sens, wynikający z tego, co obserwujemy w rozgrywkach w całym kraju oraz z tego, co dzieje się w najlepszych federacjach piłkarskich w Europie. Nad modyfikacjami pracowały osoby mające doświadczenie prowadzenia zespołów w ujętych w unifikacji kategoriach wiekowych. Ponadto zmiany były konsultowane z Wojewódzkimi Związkami Piłki Nożnej. Wszystkie wybory, których dokonaliśmy, mają służyć całemu środowisku i bardzo nam zależy, aby do realizacji przepisów podejść poważnie. To warunek zrobienia kolejnego kroku do przodu – podsumowuje Dorna.