


## Unifikacja szkolenia DZPN – od sezonu 2024 / 2025

	JUNIOR / JUNIOR MŁODSZY	TRAMPKARZ U15 I U14	MŁODZIK U13 I U12	ORLIK U11 I U10	ŻAK U9 I U8	SKRZAT U7 I U6
	A i B	C1 i C2	D1 i D2	E1 i E2	F1 i F2	G1 i G2
<b>WYMIARY BOISKA</b> długość / szerokość	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	75-70m x 50-45m	<b>60-55 m x 40-35m</b> lub boisko typu „Orlik”	46-40m x 30-26m (od pola karnego do pola karnego - szerokość orlika)	<b>30-27 x 20-18 m</b>
<b>LICZBA I ZMIANY ZAWODNIKÓW</b>	11 / zgodnie z przepisami gry w piłkę nożną PZPN <b>9 zmian</b>	11 / zgodnie z przepisami gry w piłkę nożną PZPN <b>9 zmian /zmiany powrotne*</b>	9/ zgodnie z przepisami gry w piłkę nożną PZPN	<b>7 x 7 / standardowe wymiary boiska 6 x 6 / boisko typu Orlik</b> - zmiany powrotne <b>REKOMENDACJA: 50% czasu gry każdego zawodnika</b>	5 / zmiany powrotne <b>REKOMENDACJA: 50% czasu gry każdego zawodnika</b>	3x3 na 2 bramki bez bramkarzy / zmiany powrotne <b>REKOMENDACJA: Minimum 50% czasu gry każdego zawodnika</b>
<b>CZAS GRY</b>	2 x 45 min.	2 x 40 min.	2 x 40 min.	<b>minimalny łączny czas gry jednego zespołu w turnieju to 60 min.</b>	minimalny łączny czas gry jednego zespołu w turnieju to 60 min.	minimalny łączny czas gry jednego zespołu w turnieju to 60 min.
<b>WYMIARY BRAMEK</b>	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	<b>D2: 5 x 2 m</b> <b>D1: 5 x 2 m</b>	5 x 2 m	3 x 1,55 m	<b>Preferowana 3 x 1,55 m</b> <b>dopuszczalne 3 x 1 m</b>
<b>POLE KARNE</b>	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	18x 9m	15 x 9 m	11 x 7 m	brak
<b>RZUT KARNY</b>	11 m	11 m	Przepisy gry PZPN (bramka 7,32x2,44m) bramka 5x2 - 9m	9 m	7 m	z połowy boiska do pustej bramki
<b>ROZPOCZĘCIE I WZNOWIENIE GRY</b>	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
<b>RZUT WOLNY</b>	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.
<b>RZUT ROŻNY</b>	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	<b>przepisy gry w piłkę nożną PZPN</b>	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	<b>dowolnie z możliwością podania lub wprowadzenie piłki / przeciwnik 3 m</b>	<b>dowolnie z możliwością podania lub wprowadzenie piłki / przeciwnik 3 m</b>
<b>WRZUT</b>	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	<b>przepisy gry w piłkę nożną PZPN</b>	wprowadzenie nogą - nie można zdobyć bramki bezpośrednio, przeciwnik 3 m.	<b>wprowadzenie nogą - nie można zdobyć bramki bezpośrednio, przeciwnik 3 m.</b>

## Unifikacja szkolenia DZPN – od sezonu 2024 / 2025

<b>RZUT OD BRAMKI</b>	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	<b>dowolnie z możliwością podania lub wprowadzenie piłki</b>	<b>dowolnie z możliwością podania lub wprowadzenie piłki</b>	<b>dowolnie z możliwością podania lub wprowadzenie piłki</b>
<b>SPALONY</b>	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	nie obowiązują	nie obowiązują	nie obowiązują
<b>KARY INDYWIDUALNE</b>	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	<b>brak kar, forma edukacji</b>	<b>brak kar, forma edukacji</b>
<b>FORMUŁA ROZGRYWEK</b>	liga	liga	liga	tylko turnieje lub mecze towarzyskie	tylko turnieje lub mecze towarzyskie	tylko turnieje lub mecze towarzyskie
<b>OBUWIE</b>	przepisy gry w piłkę nożną PZPN	miękkie - tzw. lanki	miękkie - tzw. lanki	miękkie - tzw. lanki	miękkie - tzw. lanki	miękkie - tzw. lanki
<b>OCHRANIACZE</b>	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	<b>nieobowiązkowe</b>
<b>BADANIA</b>	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe	obowiązkowe
<b>LINIE</b>	przepisy PZPN	przepisy PZPN	dopuszczalne stożki	dopuszczalne stożki	dopuszczalne stożki	dopuszczalne stożki

\* zmiany (9) dotyczą lig wojewódzkich, natomiast ligi okręgowe: zmiany powrotne