

ZAŁOŻENIA DO GRY W MŁODZIEŻOWYCH KATEGORIACH WIEKOWYCH W SEZONIE 2025/2026



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE

Nowe podejście do szkolenia w piłce ręcznej

- **Zmiana myślenia** – tradycyjne metody szkolenia (schematy, formy ścisłe) są niedostosowane do współczesnych dzieci i realiów sportu.
- **Dziecko w centrum** – szkolenie ma budować zaangażowanie, więź ze sportem, poczucie sprawczości i przynależności.
- **Dostępność jako klucz do szkolenia dzieci** – nie chodzi o idealne warunki, lecz o stworzenie przestrzeni, w której każde dziecko ma realną szansę uczestniczyć w grze i rozwijać się poprzez sport.
- **Podejście oparte na wartościach i analizie** – dokument to wynik pracy ekspertów, konsultacji i doświadczeń pilotażowych.



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE

Zespoły mieszane w szkoleniu dzieci – założenia i rekomendacje ZPRP

- **Zespoły mieszane dopuszczone tylko do 12. roku życia**, poza kategoriami objętymi Systemem Sportu Młodzieżowego (SSM).
- **Niewielkie różnice fizyczne między płciami do ok. 12. roku życia** – potwierdzone badaniami (Malina et al., 2004; Lloyd & Oliver, 2012).
- **Model wspierający dostępność i integrację sportową w miejsce rywalizacji** – stosowany w Danii, Niemczech, Francji i Hiszpanii.
- **Rozwiązanie szczególnie ważne w mniejszych ośrodkach**, gdzie trudno o kompletne drużyny jednej płci.
- **Prawo do rezygnacji z formy mieszanej w pełni respektowane** – szczególnie w przypadku braku gotowości emocjonalnej i społecznej.
- **Brak obowiązku = elastyczne narzędzie organizacyjne**, nie narusza zasad systemowej rywalizacji.
- **Rola trenera kluczowa w komunikacji i budowaniu pewności siebie zawodniczek** – koedukacja jako wsparcie, nie zagrożenie.



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE

Mniejsze zespoły = większe uczestnictwo – rekomendacja, nie obowiązek

- **Zmniejszenie liczby zawodników jako rekomendacja** – ma wspierać rozwój, nie ograniczać dostęp do gry.
- **Konieczność rotacji** - większe poczucie sprawczości i wpływu na grę wszystkich jej uczestników.
- **Model wspierający sport inkluzyjny**, gdzie kluczowe są uczestnictwo i doświadczenie ruchowe, nie wynik (Ford et al., 2011; Côté, 2009).
- **Mniejsze grupy sprzyjające indywidualizacji** i rozwojowi odpowiedzialności, samodzielności i kompetencji społecznych.



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE

Formuła gry 4x4, 5x5, 6x6 – rozwój przez dostępność i aktywność

- **Zmniejszona liczba zawodników** – ma zwiększyć **realny** udział każdego dziecka w grze.
- **Mniejsze składy = więcej kontaktów z piłką, decyzji i zaangażowania** – dzieci uczą się przez aktywne działanie, a nie bierną obecność.
- **Mniejsze bramki i boiska wspierają rozwój techniki**, koordynacji i myślenia przestrzennego, ograniczają rolę siły fizycznej.
- **Model powszechnie stosowany w Europie (Dania, Hiszpania, Niemcy, Francja)** jako fundament nowoczesnego szkolenia



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE

Formuła gry 4x4, 5x5, 6x6 – rozwój przez dostępność i aktywność

- **Turniejowa forma 4x4/5x5** umożliwia dynamiczną rywalizację, większą rotację składu i szybsze tempo wydarzeń – dzieci więcej grają, mniej czekają.
- **Formaty 2x2, 3x3, 4x4 promują współdziałanie, asekurację i wspólną odpowiedzialność** – zgodnie z wytycznymi EHF i doświadczeniem federacji zachodnich.
- **Badania potwierdzają: mniejsze formaty = większe zaangażowanie, skuteczniejsze nauczanie i większa przyjemność z gry** (Ermidis et al., 2021; Fernández-Espínola et al., 2020).
- **Inwestycja w piłkę ręczną jako sport dostępny, atrakcyjny i wychowawczo wartościowy** – nie tylko decyzja organizacyjna, ale wychowawcza.



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE

Rozmiar piłki

– bezpieczeństwo, rozwój, dostępność

- **Mniejszy rozmiar = większa kontrola, precyzja i płynność techniki** – lepsza nauka rzutu bez kompensacji biomechanicznych.
- **Większa przewidywalność rzutów = większe bezpieczeństwo bramkarzy**, zwłaszcza przy bliskich rzutach.
- **Zmiana sprzyja zawodnikom późno dojrzewającym** – pozwala wyrównać szanse w grze z silniejszymi rówieśnikami.
- **Lepsze warunki do nauki techniki, decyzyjności i skuteczności** – niezależnie od siły fizycznej i wielkości dłoni.



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE

Rozmiar piłki

– bezpieczeństwo, rozwój, dostępność

- **Zawodnicy gotowi na większe piłki nie tracą umiejętności** – rozwijają precyzję i mogą rywalizować w wyższych kategoriach.
- **Brak zakazu stosowania kleju w kategorii juniora młodszego**
- **Zawodnicy reprezentacji będą przygotowani do gry piłką zgodną z przepisami IHF** – różnice w rozmiarach nie będą problemem.



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE

Ograniczenie czasu dla trenera – więcej autonomii, mniej sterowania

- **Ograniczenie czasu technicznego = wzmocnienie wychowawcze**, nie utrudnienie pracy trenera.
- **Celem nie jest taktyczna skuteczność, lecz rozwój decyzyjności i samodzielności dzieci.**
- **Brak czasu nie oznacza braku komunikacji** – trener działa przed meczem, w przerwach i po grze, czyli tam, gdzie nauka jest najefektywniejsza.
- **Nowoczesne podejście pedagogiczne i psychologiczne** – zbyt częste korekty osłabiają motywację i poczucie wpływu (Ryan & Deci, 2000).
- **Zmiana akcentów: z kontroli na zaufanie, z reakcji na planowanie** – budujemy myślącego zawodnika, a nie wykonawcę poleceń.
- **To krok w stronę nowoczesnej piłki ręcznej dziecięcej**, opartej na rozwoju kompetencji, a nie wynikach.



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE

Brak ekspozycji wyniku = więcej rozwoju, mniej presji

- **Brak wyświetlania wyniku nie oznacza braku rywalizacji** – to decyzja wspierająca rozwój i edukację przez sport.
- **Cel: rozwój, nie wynik** – dzieci uczą się lepiej, gdy grają bez presji i mogą podejmować odważne, samodzielne decyzje.
- **Ograniczenie presji = więcej prób, kreatywności, odwagi** – błędy są traktowane jako część nauki, a nie powód do kary.
- **Wynik nie jest usuwany, lecz staje się narzędziem trenera** – służy analizie i rozmowie, nie jako publiczny cel.
- **Mniejsze porównywanie się = mniej stresu, konfliktów i wykluczenia słabszych zawodników** – każde dziecko czuje się częścią zespołu.



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE

Brak ekspozycji wyniku = więcej rozwoju, mniej presji

- **Zgodność z psychologią rozwoju dziecka (7–11 lat)** – dzieci nie są jeszcze gotowe emocjonalnie na presję rywalizacji „o wynik”, który jest eksponowany dla uczestników wydarzenia.
- **Rekomendacje WHO i międzynarodowych organizacji sportu dziecięcego** – sport dzieci ma rozwijać, nie selekcjonować.
- **Sprawdzone modele międzynarodowe** – brak oficjalnych wyników i tabel do U11 to standard.
- **Efekt: większa trwałość więzi ze sportem i motywacja wewnętrzna** – dzieci zostają w sporcie z pasji, nie z przymusu.



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE

Wczesna specjalizacja pozycyjna –warto jej unikać

- **Brak klasycznego obrotowego = elastyczność, nie wykluczenie** – pozwala uniknąć sztywnego przypisywania roli.
- **Wczesne przypisanie do pozycji obrotowego** może ograniczać rozwój i prowadzić do wykluczenia w okresie dojrzewania.
- **Wszechstronność = większe zaangażowanie, odporność psychiczna i lepsze wyniki** (Côté et al., 2009).
- **Działania typowe dla obrotowego są dopuszczalne i wskazane** – np. zastony, ruchy w strefie 6 m, współpraca z rozgrywającym. Zaplanowanie takich działań zwiększy świadomość gry na pozycji obrotowego.
- **Umożliwia identyfikację naturalnych predyspozycji u wszystkich dzieci**, a nie tylko tych o specyficznej budowie ciała.



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE

Zakaz obrony kombinowanej – dla edukacji, nie wyniku

- **Obrona kombinowana = narzędzie wyniku, nie nauczania** – służy neutralizacji jednostki, nie rozwoju zespołu.
- **Ogranicza wszechstronny rozwój** najmocniejszych zawodników.
- **Nie rozwija rozumienia przestrzeni, przesuwania i współpracy** – podstaw taktyki w piłce ręcznej.
- **Obiektywnie nieskuteczna przy wyrównanym poziomie** – otwiera przestrzeń, ułatwia atak przy dobrej organizacji rywala.
- **Nie jest powszechnie stosowana w piłce seniorskiej**, bo przy wysokim poziomie taktycznym przynosi więcej szkód niż korzyści.
- **EHF i federacje (Dania, Francja, Hiszpania, Norwegia)** odradzają ten model w szkoleniu dzieci i młodzieży.
- **To nie ograniczenie, lecz ochrona jakości szkolenia** – równe szanse, mniej stresu, więcej strategii, długofalowy rozwój.



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE

Założenia wstępne.

1. Niniejsze zasady - przepisy wchodzą w życie z dniem 01.07.2025 r. - od sezonu 2025/2026.
2. Zasady - przepisy będą egzekwowane na wszystkich etapach rozgrywek mistrzowskich i rekomenduje się ich stosowanie we wszystkich pozostałych zawodach w poszczególnych kategoriach dzieci i młodzieży organizowanych przez kluby, WZPR i ZPRP.
3. Pod pojęciem kategorii rozgrywek: dzieci, młodzików, młodzików U12 i młodzików U13 juniorów młodszych, juniorów i rozumie się zarówno zawody dziewcząt jak i chłopców.
4. Stosowanie niżej wymienionych zasad szkoleniowych jest obligatoryjne, a ich interpretacja należy do Zarządu ZPRP.
5. W przypadkach nieuregulowanych niniejszymi wytycznymi, zastosowanie mają aktualne Przepisy gry w piłkę ręczną.



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE

DZIECI (10-11 LAT) [do 11 lat] – Klasa IV SP

- 1) Zaleca się tworzenie zespołów o niewielkiej liczebności, dostosowanej do celów szkoleniowych oraz warunków organizacyjnych. Regulamin nie określa maksymalnej liczby zawodników w zespole.
- 2) Dopuszczenie do rywalizacji zespołów mieszanych (chłopcy/dziewczęta).
- 3) Gra w formie 4 vs 4.
- 4) Dostosowany rozmiar boiska (min-max): szerokość od 15 do 20 metrów; długość od 15 do 20 metrów.
- 5) Pole bramkowe w odległości 5m od bramki. Rzuty wolne i karne wykonywane z odległości jednego metra od pola bramkowego (6m); strefa zmian do wysokości pola bramkowego.
- 6) Dostosowany wymiar bramek (min-max): szerokość 230 – 250 cm; wysokość 150 - 170 cm.
- 7) Bramkę można zdobyć wyłącznie rzutem z połowy przeciwnika.
- 8) Brak przypisanej pozycji bramkarza. Do pola bramkowego może wejść tylko jeden zawodnik w celu obrony bramki. W przypadku naruszenia pola bramkowego przez kolejnego zawodnika zastosowanie ma przepis 6:2 Przepisów gry w piłkę ręczną.
- 9) Czas gry 2x10 min.
- 10) Brak czasu dla drużyny w meczu.
- 11) Wykluczenie zawodnika trwa 30 sekund. Wykluczenie nie pomniejsza liczby zawodników uprawnionych do gry. Skład może zostać uzupełniony innym zawodnikiem.
- 12) Dopuszcza się do sędziowania zawodów trenerów lub starszych zawodników.
- 13) Zakaz stosowania obrony kombinowanej (z plusem). Naruszenie tego zakazu skutkuje karą progresywną dla osoby odpowiedzialnej za drużynę, počawszy od upomnienia słownego.
- 14) Zmiana zawodnika może nastąpić tylko w sytuacji posiadania piłki.
- 15) Wymagana jest rejestracja wyniku bez jego ekspozycji podczas i po zakończeniu rozgrywki.
- 16) Możliwość uczestnictwa w dwóch kategoriach wiekowych.



ZPRP

**ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE**

MŁODZIK/MŁODZICZKA

a) rocznik młodszy (U12) Klasa V SP

- 1) Zaleca się tworzenie zespołów o niewielkiej liczebności, dostosowanej do celów szkoleniowych oraz warunków organizacyjnych. Regulamin nie określa maksymalnej liczby zawodników w zespole.
- 2) Dopuszczenie do rywalizacji zespołów mieszanych (chłopcy/dziewczęta) z zastrzeżeniem, iż takie drużyny nie będą punktowały w SSM.
- 3) Gra w formie 5 vs 5.
- 4) Zaleca się dostosowany rozmiar boiska (min-max): szerokość od 15 do 20 metrów; długość od 20 do 30 metrów. Jednocześnie dopuszcza się możliwość rywalizacji na boisku o pełnych wymiarach.
- 5) W przypadku dostosowanego (pomniejszonego) boiska - pole bramkowe w odległości 5m od bramki. Rzuty wolne i karne wykonywane z odległości jednego metra od pola bramkowego (6m); strefa zmian do wysokości pola bramkowego. W przypadku stosowania pełnego boiska, stosuje się pole bramkowe w odległości 6 metrów od bramki
- 6) Dostosowany wymiar bramek (min-max): szerokość 240 – 300 cm; wysokość 150 - 170 cm.
- 7) Bramkę można zdobyć wyłącznie rzutem z połowy przeciwnika.
- 8) Brak przypisanej pozycji bramkarza. Do pola bramkowego może wejść tylko jeden (pierwszy w polu) zawodnik w celu obrony bramki. W przypadku naruszenia zastosowanie ma przepis 6:2 Przepisów gry w piłkę ręczną.
- 9) Czas gry 2x15min. Przerwa między połowami 5 minut.
- 10) Brak czasu dla drużyny w meczu.
- 11) Wykluczenie zawodnika trwa 1 minutę. Wykluczenie nie pomniejsza liczby zawodników uprawnionych do gry. Skład może zostać uzupełniony innym zawodnikiem.
- 12) Zakaz stosowania obrony kombinowanej (z plusem). Naruszenie tego zakazu skutkuje karą progresywną dla osoby odpowiedzialnej za drużynę, począwszy od upomnienia słownego.
- 13) Zmiana zawodnika może nastąpić tylko w sytuacji posiadania piłki.
- 14) Wymagana jest rejestracja wyniku bez jego ekspozycji podczas i po zakończeniu meczu.
- 15) Możliwość uczestnictwa w dwóch kategoriach rozgrywkowych.



ZPRP

**ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE**

MŁODZIK/MŁODZICZKA

b) rocznik starszy (U13) i rozgrywki łączone (U12/U13) – Klasa VI SP

- 1) Zaleca się tworzenie zespołów o niewielkiej liczebności, dostosowanej do celów szkoleniowych oraz warunków organizacyjnych. Regulamin nie określa maksymalnej liczby zawodników w zespole.
- 2) Gra w formie 6 vs 6 (I połowa bez stałej pozycji obrotowego, druga połowa dowolnie). Rozpoznanie stałej pozycji obrotowego skutkuje ostrzeżeniem o grze pasywnej.
- 3) Czas gry: max 2 x 20 - zależny od liczby drużyn biorących udział w turnieju (*wg wskazań WZPR* *).
- 4) Czas dla drużyny 1 x mecz.
- 5) Wykluczenie zawodnika – 2 minuty w przypadku gry 2 x 20 min; 1 minuta w przypadku skróconego czasu gry.
- 6) Zakaz stosowania obrony kombinowanej (z plusem). Naruszenie tego zakazu skutkuje karą progresywną dla osoby odpowiedzialnej za drużynę, począwszy od upomnienia słownego.
- 7) Zmiana zawodnika może nastąpić tylko w sytuacji posiadania piłki. Przepis ten nie dotyczy zmiany z zawodnikiem grającym na pozycji bramkarza.
- 8) Możliwość uczestnictwa w dwóch kategoriach wiekowych.



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE

*Wskazania WZPR

Czas gry: 2x20min.	[2 drużyny - 1 mecz]	czas gry zespołu 40 min
2x 15	[3 drużyny - 3 mecze]	czas gry zespołu 60 min
2 x 12	[4 drużyny - 6 meczów]	czas gry zespołu 72 min
2 x 10	[5 drużyn - 10 meczów]	czas gry zespołu 80 min



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE

MŁODZIK (14-15 lat); [do 15 lat] – KLASA VII + VIII SP

- 1) Zaleca się tworzenie zespołów o niewielkiej liczebności, dostosowanej do celów szkoleniowych oraz warunków organizacyjnych. Regulamin nie określa maksymalnej liczby zawodników w zespole.
- 2) I połowa: 6 vs 6 (dowolnie), II połowa 7 vs 7.
- 3) Czas gry 2x25min.
- 4) Czas dla drużyny 1 x połowa
- 5) Wykluczenie zawodnika – 2 minuty
- 6) Zakaz stosowania obrony kombinowanej (z plusem). Naruszenie tego zakazu skutkuje karą progresywną dla osoby odpowiedzialnej za drużynę, począwszy od upomnienia słownego
- 7) Zmiana zawodnika może nastąpić tylko w sytuacji posiadania piłki. Przepis ten nie dotyczy zmiany z zawodnikiem grającym na pozycji bramkarza.
- 8) W przypadku prowadzenia rozgrywek chłopców U14 zaleca się stosowanie piłki w rozmiarze 1.



ZPRP

**ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE**

JUNIOR MŁODSZY (16-17 lat)

- 1) Możliwość uczestnictwa w maksymalnie dwóch kategoriach wiekowych.
- 2) Rozmiar piłki w przypadku chłopców- 2, w przypadku dziewcząt – 1.
- 3) Czas gry 2x30min.
- 4) Czas dla drużyny 2 x mecz – 1 minuta (w ostatnich 5 minutach pierwszej i drugiej połowy dopuszcza się tylko jeden czas dla drużyny).
- 5) Wykluczenie zawodnika – 2 minuty.
- 6) Zakaz stosowania obrony kombinowanej (z plusem). Naruszenie tego zakazu skutkuje karą progresywną dla osoby odpowiedzialnej za drużynę, począwszy od upomnienia słownego.
- 7) Zmiana zawodnika może nastąpić tylko w sytuacji posiadania piłki. Przepis ten nie dotyczy zmiany z zawodnikiem grającym na pozycji bramkarza.



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE

JUNIOR (18-19 lat);

- 1) Możliwość uczestnictwa w maksymalnie dwóch kategoriach wiekowych.
- 2) Czas dla drużyny 3 x mecz zgodnie z przepisami gry w piłkę ręczną.
- 3) Czas gry 2x30min.
- 4) Wykluczenie zawodnika – 2 minuty.
- 5) Zakaz stosowania obrony kombinowanej (z plusem). Naruszenie tego zakazu skutkuje karą progresywną dla osoby odpowiedzialnej za drużynę, począwszy od upomnienia słownego – Do wprowadzenia od sezonu 2026/2027.



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE



ZPRP

ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ
W POLSCE

Dziękujemy za
uwagę



Związek Piłki Ręcznej w
Polsce

