



www.uksdebno.pl

DĘBNO

Uczniowski Klub Sportowy

RADOŚĆ • ZABAWA • DRUŻYNA • PRZYJAŹŃ

UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY DĘBNO

PROGRAM SZKOLENIA

Dla kategorii wiekowej:

SKRZATY (6 – 7 lat)*

** stworzony na podstawie: Akademia Młodych Orłów – Polski Związek Piłki Nożnej*

Cele szkoleniowe w kategorii SKRZATY:



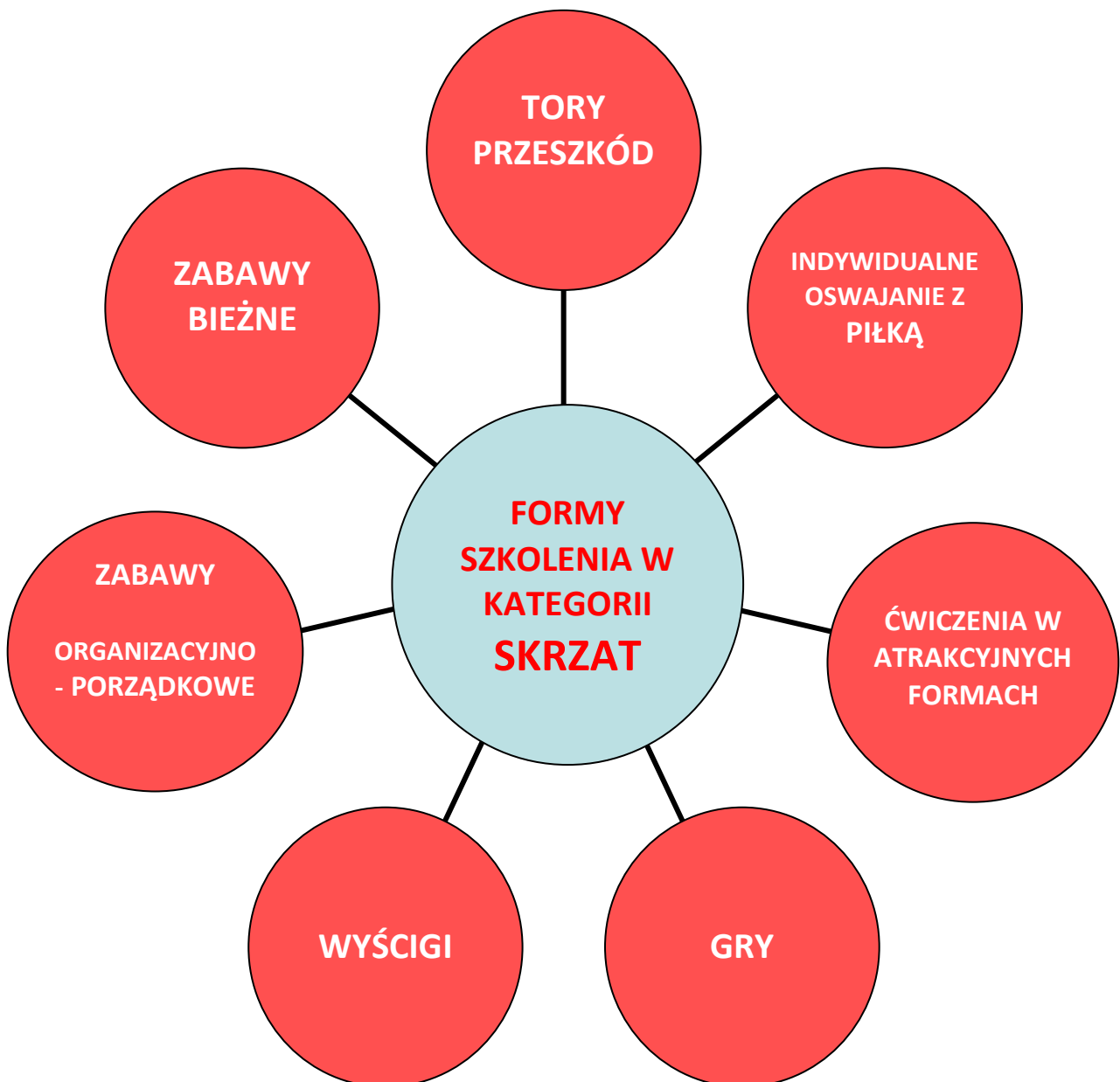
Liczba zajęć w tygodniu: 2

Czas trwania zajęć: 60 minut

STRUKTURA ZAJĘĆ :



FORMY SZKOLENIA W KATEGORII SKRZAT

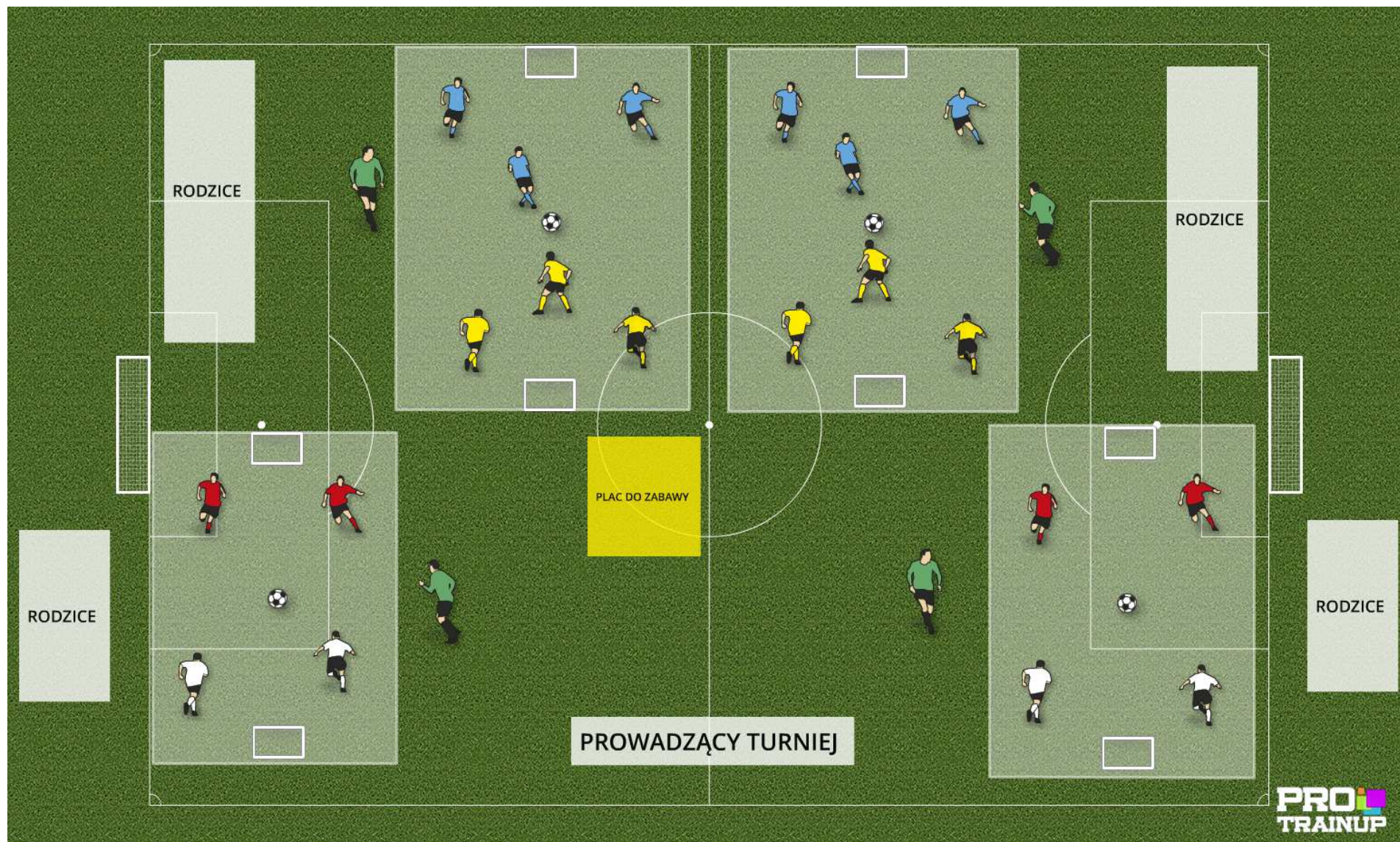




PRZEPISY OGÓLNE – **SKRZAT (4x4)**

CZAS GRY	TURNIEJ: Przy 3–4 meczach(dziennie) – max.2 x 10 min lub 1 x 15 min. Przy 5–7 meczach –max. 2 x 8 minut lub 1 x 12 min. Powyżej 7 meczy – max. 1 x 12 min.
WYMIARY BOISKA długość /szerokość	26–30 x 20–22m (od pola karnego do koła środkowego ORLIKA)
LICZBA i ZMIANY ZAWODNIKÓW	4 BEZ BRAMKARZY / ZMIANY POWROTNE
WYMIARY BRAMEK	3 x 1 metr
WIELKOŚĆ PIŁKI	nr.3 / 4 light lub ewentualnie piłka siatkowa
POLE KARNE	BRAK
RZUT KARNY	Z POŁOWY BOISKA DO PUSTEJ BRAMKI
ROZPOCZECIE I WZNOWIENIE GRY	NIE MOŻNA ZDOBYĆ BRAMKI BEZPOŚREDNIO
RZUTY WOLNE	BRAMKE można zdobyć z połowy przeciwnika, odległość muru 5 metrów
RZUT ROŻNY	NOGĄ – dowolne rozpoczęcie GRY, przeciwnik w odległości 3 metrów
AUTY	WPROWADZENIE NOGĄ – nie można zdobyć bramki bezpośrednio, przeciwnik w odległości 3 metrów
WZNOWIENIE GRY PRZEZ BRAMKARZA / od bramki	DO POŁOWY BOISKA
SPALONY	NIE OBOWIĄDUJE
KARY INDYWIDUALNE	ZMIANA ZAWODNIKA UKARANEGO NA 2 minuty - ZESPÓŁ GRA W KOMPLECIE
FORMUŁA ROZGRYWEK	TYLKO TURNIEJE lub MECZE TOWARZYSKIE
OBUWIE / OCHRANIACZE	MIEKKIE (Lanki, turfy) / OBOWIĄZKOWE
BADANIA	OBOWIĄZKOWE
LINIE	DOPUSZCZALNE STOŻKI

MINITURNIEJ – FESTYN SPORTOWY **SKRZAT**



BOISKO ORLIK – z wyznaczonymi boiskami do gry dla kategorii **SKRZAT**

