

Wydział Organizacji Szkolenia informuje, że na wniosek Rady Trenerów Zarząd Związku Piłki Ręcznej w Polsce Uchwałą nr 45/10 z dnia 08.05.2010 r. zatwierdził niżej wymienione zasady – przepisy szkoleniowe obowiązujące w meczach w kategoriach dzieci i młodzieży.

#### **I. Założenia wstępne:**

1. Unieważnia się przepisy - zasady szkoleniowe wprowadzone Uchwałą Zarządu nr 50/03 wraz z późniejszymi zmianami;
2. Niniejsze przepisy – zasady szkoleniowe wchodzi w życie z dniem 01.07.2010 r. - od sezonu 2010/11;
3. Przepisy i zasady będą egzekwowane na wszystkich etapach rozgrywek mistrzowskich i towarzyskich w poszczególnych kategoriach dzieci i młodzieży organizowanych przez Kluby, Szkolny Związek Sportowy, Wojewódzkie ZPR i Komisję Rozgrywek Młodzieżowych ZPRP;
4. Pod pojęciem kategorii rozgrywek: dzieci, młodzików, juniorów młodszych, juniorów i młodzieżowców rozumie się zarówno zawody dziewcząt jak i chłopców;
5. Stosowanie niżej wymienionych zasad szkoleniowych jest obligatoryjne a ich interpretacja należy do Rady Trenerów ZPRP;
6. Nie przestrzeganie niniejszych przepisów podlega karom zgodnie z przepisami uzupełniającymi do gry w kategoriach dzieci i młodzieży.

#### **II. Zasady – przepisy szkoleniowe gry obowiązujące w poszczególnych kategoriach wiekowych:**

##### **1. DZIECI (12-13 LAT)**

- 1) Nakaz stosowania w pierwszej połowie meczu systemu gry w obronie „każdy swego”;
- 2) Nakaz stosowania w drugiej połowie meczu systemu obrony strefowej 3:3 lub 3:2:1;
- 3) Zakaz stosowania obron „kombinowanych” podczas całego meczu;
- 4) Zakaz dokonywania zmian zawodników w sytuacji gdy zespół przeciwnika jest w posiadaniu piłki;
- 5) Bramkarz nie może przekraczać linii środkowej boiska podczas całego meczu.

##### **2. MŁODZICY (14-15 LAT)**

- 1) Nakaz stosowania podczas pierwszej połowy meczu systemu obrony strefowej 3:3 lub 3:2:1;
- 2) Zakaz stosowania obrony „każdy swego” w pierwszej połowie meczu;
- 3) Zakaz stosowania w drugiej połowie meczu obrony w ustawieniu 6:0;
- 4) Zakaz stosowania obron „kombinowanych” podczas całego meczu;
- 5) Zakaz dokonywania zmian zawodników w sytuacji gdy zespół przeciwnika jest w posiadaniu piłki;
- 6) Bramkarz nie może przekraczać linii środkowej boiska w pierwszej połowie meczu;

### **3. JUNIORZY MŁODSI (16-17 LAT)**

- 1) Nakaz stosowania podczas pierwszej połowy meczu systemu obrony strefowej 3:3 lub 3:2:1;
- 2) Zakaz stosowania obrony „każdy swego” w pierwszej połowie meczu;
- 3) Zakaz stosowania obron „kombinowanych” podczas całego meczu;
- 4) Zakaz dokonywania zmian zawodników w sytuacji gdy zespół przeciwnika jest w posiadaniu piłki;
- 5) Bramkarz nie może przekraczać linii środkowej boiska w pierwszej połowie meczu.

### **4. JUNIORZY I MŁODZIEŻOWCY (18-21 LAT)**

- 1) Dowolny system ustawienia obrony;
- 2) Dowolność zmian zawodników i gry bramkarza.

### **5. DZIECI, MŁODZICY, JUNIORZY MŁODSI, JUNIORZY (12-19 LAT)**

Wprowadza się dodatkowe dwie obligatoryjne przerwy techniczne (przerwa 1 min.) w następujących okresach gry:

- w meczach 2 x 30 min – przerwa techniczna w 11 i 41 min gry
- w meczach 2 x 25 min – przerwa techniczna w 11 i 36 min gry
- w meczach 2 x 20 min – przerwa techniczna w 11 i 31 min gry
- w meczach trwających mniej niż 2 x 20 min nie stosuje się przerw technicznych

### **6. WYMIARY PIŁEK:**

- młodziczki – piłka nr 1
- młodzicy - piłka nr 2
- juniorki młodsze i juniorki- piłka nr 2
- juniorzy młodzi i juniorzy - piłka nr 3

## **III. Założenia szkoleniowe do zmian w przebiegu zawodów młodzieżowych**

### **1. Opis oraz interpretacja szkoleniowa systemu gry w obronie „każdy swego”.**

- 1) Obrona „każdy swego” stosowana jest na wstępnym etapie szkolenia, służy zarówno kształtowaniu indywidualnych umiejętności obronnych jak i pozwala w sposób naturalny doskonalić niezbędne, podstawowe umiejętności gry atakujących (poruszanie się bez piłki, podania w kontakcie z przeciwnikiem, przegląd pola gry);
- 2) Obrona „każdy swego” to aktywne działanie zawodników obrony, sprowadzające się do indywidualnych prób przeciwdziałania skutecznej grze atakujących, niezależnie od tego czy są oni w posiadaniu piłki, czy też nie;

- 3) Przez „przeciwdziałanie” rozumie się takie ustawienie obrońców w stosunku do zawodników atakujących, które uniemożliwia aktywne podanie i swobodny chwyt piłki oraz prowadzi do błędów technicznych rywali;
- 4) Wyklucza się stosowanie wariantu obrony „każdy swego” z „przekazywaniem”. „Przekazywanie” może mieć miejsce tylko w wyjątkowych sytuacjach:
  - po minięciu obrońcy przez atakującego,
  - po zasłonie uniemożliwiającej obrońcy dojście do „swojego” atakującego,
  - po upadku czy kontuzji obrońcy.
- 5) Regułą systemu obrony „każdy swego” jest wyjście obrońców do zawodników atakujących i prowadzenie działań obronnych przynajmniej na całej „własnej” połowie boiska.
- 6) Gra obrońcy w strefie pomiędzy linią pola bramkowego, a linią rzutów wolnych jest zasadna jedynie, gdy w tej części boiska lub jej bezpośredniej bliskości (1 – 2m) znajduje się zawodnik ataku.
- 7) Wykonywanie rzutu wolnego z linii rzutów wolnych pozwala obrońcom na chwilowe ustawienia obrony strefowej na linii pola bramkowego, celem ewentualnego zablokowania rzutu. Po wykonaniu rzutu wolnego przez przeciwnika obowiązuje obrońców przejście do krycia „każdy swego”;
- 8) Regułą działań obrońcy jest zachowanie pomiędzy nim a zawodnikiem ataku odległości nie większej niż 2m;
- 9) Bramkarze nie mogą przekraczać linii środkowej boiska (rzut wolny).
- 10) Zespół może odstąpić od stosowania obrony „każdy swego” jedynie w przypadku gry w osłabieniu na skutek wykluczenia, dyskwalifikacji czy usunięcia zawodnika;
- 11) Samowolne zmniejszenie liczby zawodników lub przystąpienie do gry w niepełnym składzie nie zwalnia drużyny z obowiązku gry systemem „każdy swego”;
- 12) W przypadku osłabienia obu zespołów na skutek wykluczenia, dyskwalifikacji czy usunięcia zawodników i konieczności gry w polu 5 na 5, 4 na 4 itd. należy stosować system gry „każdy swego”;
- 13) Zasadą gry w obronie „każdy swego” jest nie tylko aktywność obrońców, ale i zawodników atakujących. W przypadku braku aktywności w grze zawodników ataku (wyłączanie się z gry i bierne zachowanie na boisku) stosuje się przepis o grze pasywnej;
- 14) Obrony „każdy swego” nie mogą być stosowane w pierwszej połowie meczu w kategorii młodzików i juniorów młodszych ze względu na nakaz stosowania i doskonalenia, w tym okresie gry w obronie strefowej w ustawieniu 3:3 lub 3:2:1. Dopuszcza się stosowanie tej formy obrony w drugiej połowie meczu w kategorii dzieci.

## **2. Opis oraz interpretacja szkoleniowa systemu gry w obronie 3:3**

- 1) Obrona strefowa 3:3 stosowana na etapie szkolenia młodzieży ma za zadanie:
  - doskonalenie indywidualnych umiejętności niezbędnych i specyficznych dla obron strefowych,
  - nauczanie – kształcenie umiejętności i zasad zorganizowanej współpracy w grze obronnej,
  - kształtowanie nawyku systematycznej inicjacji szybkiego ataku i wznowienia.
- 2) Obrona strefowa 3:3 zachowuje przejrzysty układ obrony dwuliniowej: trzech zawodników w okolicy linii pola bramkowego przeciwdziała atakowi skrzydłowych i obrotowego oraz trzech zawodników w okolicy lub powyżej linii rzutów wolnych, przeciwdziała atakowi zawodników rozgrywających;
- 3) Zespół może odstąpić od stosowania obrony strefowej 3:3 jedynie w przypadku gry w osłabieniu na skutek wykluczenia, dyskwalifikacji lub usunięcia zawodnika. Samowolne zmniejszenie liczby zawodników lub przystąpienie do gry w niepełnym składzie nie zwalnia drużyny od gry systemem obrony strefowej dwuliniowej.
- 4) W przypadku osłabienia obu zespołów za skutek wykluczenia, dyskwalifikacji czy usunięcia zawodników i konieczności gry w polu 5 na 5, 4 na 4 itd., należy nadal stosować obronę strefową dwuliniową 3:2, 2:2 itd.

## **3. Opis oraz interpretacja szkoleniowa systemu gry w obronie 3:2:1**

- 1) Obrona strefowa 3:2:1 stosowana na etapie szkolenia młodzieży ma za zadanie:
  - doskonalenie indywidualnych umiejętności niezbędnych i specyficznych dla obron strefowych,
  - nauczanie – kształcenie umiejętności i zasad zorganizowanej współpracy w grze obronnej,
  - kształtowanie nawyku systematycznej inicjacji szybkiego ataku i wznowienia.
- 2) Obrona strefowa 3:2:1 zachowuje przejrzysty układ obrony trzy liniowej:
  - W sytuacji, kiedy piłka znajduje się w posiadaniu środkowego rozgrywającego, najdalej od bramki znajduje się „centralny wysunięty” obrońca (poza linią rzutów wolnych), dwaj zawodnicy broniący na pozycjach „wysuniętych bocznych” znajdują się w okolicach linii rzutów wolnych, obrońca „centralny” i obrońcy „skrajni” znajdują się przy linii 6m;
  - W sytuacji, kiedy piłka jest w posiadaniu „bocznego” rozgrywającego, swoją wysuniętą pozycję utrzymuje „boczny” obrońca po stronie piłki i „centralny wysunięty” obrońca. Możliwe jest „obniżenie” pozycji przez drugiego „bocznego” obrońcę, po przeciwnej stronie piłki;
  - Równocześnie dopuszczalne jest „wysunięcie” skrzydłowych w zależności od sytuacji na boisku.
- 3) Zespół może odstąpić od stosowania obrony strefowej 3:2:1 jedynie w przypadku gry w osłabieniu na skutek wykluczenia, dyskwalifikacji lub usunięcia zawodnika. Samowolne zmniejszenie liczby zawodników lub przystąpienie do gry w

niepełnym składzie nie zwalnia drużyny od gry systemem obrony strefowej trzy lub dwuliniowej.

- 4) W przypadku osłabienia obu zespołów za skutek wykluczenia, dyskwalifikacji czy usunięcia zawodników i konieczności gry w polu 5 na 5, 4 na 4 itd., należy stosować obronę strefową dwuliniową 3:2, 2:2 itd. w zależności od ustawienia zawodników ataku.

#### **4. Opis środków techniczno – taktycznych stosowanych w ustawieniu obrony 3:3 i 3:2:1**

- 1) Podstawowym założeniem gry w tych systemach obrony winna być „presja” obrońców grających w 1 linii (3:3) lub 1 i 2 linii (3:2:1) obrony na zawodników rozgrywających, prowadząca do utrudniania rozgrywania piłki zawodnikom ataku;
- 2) Presja – „podwyższanie” obrońców szczególnie na zawodniku będącym w posiadaniu piłki winno prowadzić do „odrzucenia” rozgrywających od bramki, a tym samym utrudnić im organizację gry polegającą na zmianie pozycji;
- 3) Rekomenduje się stosowanie takich środków techniczno – taktyczne jak: „przesunięcie” (zmniejszenie pola gry), „podwojenie” (pomoc najbliższemu partnerowi) oraz „przekazywanie” w wypadku gry przeciwnika ze zmianami pozycji;
- 4) Zmiany w ustawieniu zawodników ataku winny pociągać zmiany w ustawieniu obrońców, np.: zastosowanie lub przejście atakujących do ustawienia 2:2:2 prowadzi do zmiany ustawienia obrony strefowej na 4:2;

#### **5. Opis i uzasadnienie zakazu dokonywania zmian w sytuacji gdy zespół przeciwnika jest w posiadaniu piłki.**

- 1) Za sytuacje, w których zespół przeciwnika jest w posiadaniu piłki uznaje się te, które umożliwiają temu zespołowi zażądanie przerwy dla drużyny („team time out”);
- 2) Wprowadzenie zakazu dokonywania tego rodzaju zmian zawodników ma na celu:
  - przeciwdziałanie szkoleniu zawodników w zakresie wybranych elementów gry,
  - podniesienie umiejętności gry w obronie wszystkich zawodników,
  - podniesienie efektywności gry w ataku szybkim.
- 3) Zakaz ten dotyczy całych meczów i wszystkich etapów rozgrywek dzieci, młodzików i juniorów młodszych.
- 4) Wyjątek stanowi kontuzja i inne zdarzenia losowe (np.: uszkodzenie osobistego sprzętu sportowego uniemożliwiające zawodnikowi kontynuację gry, kiedy to sędziowie po zatrzymaniu czasu gry wyraźnie sygnalizują konieczność udzielenia pomocy zawodnikowi).

## **6. Opis i uzasadnienie zakazu stosowania obron „kombinowanych”**

- 1) Zakaz ten umożliwia rozwój najbardziej utalentowanym zawodnikom, dając im potencjalną możliwość „swobodnej” gry w kategorii dzieci i młodzików i juniorów młodszych;
- 2) Zakaz ten obejmuje wszystkie ustawienia obron kombinowanych, tzn. połączenia obrony strefowej z kryciem indywidualnym jednego, dwóch lub trzech zawodników (5:0+1, 4:0+2, 3:0+3 itd.).

## **7. Opis i uzasadnienie wprowadzenia dodatkowych, obligatoryjnych przerw technicznych w grze.**

- 1) Dodatkowe przerwy w grze w kategoriach młodzieżowych pozwolą trenerom na przekazywanie zawodnikom, w najdogodniejszej formie, uwag dotyczących przebiegu gry;
- 2) Przerwę techniczną sygnalizują sędziowie po rozpoczęciu odpowiedniej minuty meczu w momencie, kiedy następuje przerwa w wyniku uzyskania bramki, zarządzenia rzutu wolnego, rzutu karnego czy rzutu z linii bocznej lub rozpoznany jest brak zagrożenia rzutem czy aktywnym atakiem bramki przeciwnika;
- 3) Trenerowi przysługuje również „normalna” przerwa dla drużyny wynikająca z ogólnych przepisów gry.

## **IV. Uzupełniające przepisy gry oraz zasady weryfikacji zawodów.**

### **1. Nie stosowanie zasad – przepisów szkoleniowych wymienionych w pk.II pociąga za sobą następującą sekwencję decyzji sędziowskich:**

- 1) w pierwszym przypadku - przerwanie gry i zwrócenie uwagi kapitanowi i trenerowi o nieprzestrzeganiu przepisu;
- 2) w kolejnych przypadkach:
  - a. sygnalizację przez sędziów (biała kartka) nie stosowania przepisu;
  - b. zarządzenie przerwy w grze i rzutu karnego jeżeli drużyna broniąca, mimo uprzedniej sygnalizacji sędziów (pkt. 1. 2 a), nie podejmie gry w obronie wg wymaganego systemu.

#### Komentarz:

Po pierwszym zwróceniu uwagi, poinformowaniu kapitana i trenera o nieprzestrzeganiu przepisu, każde następne rozpoznanie niedozwolonej gry musi być karane rzutem karnym po uprzednim zasygnalizowaniu zaistniałej sytuacji. Rozpoznanie niedozwolonej gry polega na pokazaniu białej kartki w wysoko uniesionej dłoni. Zespół winien przejść do wymaganego ustawienia w obronie w czasie nie dłuższym niż pięć sekund. Po pięciu sekundach zaprzestaje się sygnalizacji białą kartką i o ile drużyna uprzednio ostrzegana nie zastosuje w kolejnych trzech sekundach wymaganego ustawienia sędzia przerywa grę i zarządza rzut karny.

Sygnalizacja niedozwolonego systemu stosowanego przez drużynę broniącą może nastąpić wyłącznie jeden raz w trakcie danej akcji obronnej (w czasie od przejęcia piłki przez przeciwnika do jej utraty). Ponowne (po uprzedniej sygnalizacji) przejście do



niewłaściwego systemu obronnego w tej samej akcji powoduje natychmiastowe przerwanie gry i podyktowanie rzutu karnego.

Rzut karny za niedozwoloną grę w obronie winien być zaznaczony w protokóle zawodów symbolem KT (karny techniczny).

Poza obowiązkową sygnalizacją zaleca się, bez przerywania gry, zwłaszcza w początkowej fazie zawodów, ustne informowanie zawodników o rozpoznaniu stosowania niedopuszczalnego systemu gry w obronie.

- 3) Przekroczenie przez bramkarza linii środkowej boiska w sytuacji gdy obowiązuje przepis o stosowaniu obrony „każdy swego” karane jest rzutem wolnym. Rzut wolny wykonywany jest z linii środkowej w miejscu jej przekroczenia przez bramkarza.
- 4) Zmiana zawodnika w sytuacji gdy zespół przeciwnika jest w posiadaniu piłki musi być ukarana wykluczeniem zawodnika **wchodzącego** na boisko – zespół gra w osłabieniu.

## 2. Zasady weryfikacji wyników zawodów.

- 1) Nie stosowanie się do zasad – przepisów szkoleniowych nie może być powodem zakończenia meczu przed jego regulaminowym upływem;
- 2) Trzykrotne (lub więcej) podyktowanie rzutów karnych przeciwko drużynie uporczywie uchylającej się od stosowania nakazanego systemu gry w obronie (trzy lub więcej wpisów KT w protokóle zawodów) obliguje do weryfikacji zawodów wynikiem 10:0 (jeden zespół 3 x KT) lub utrzymaniem rzeczywistego wyniku zawodów (oba zespoły z wpisem 3 x KT) i przyznanie następującej liczby punktów:
  - a. zespół nie stosujący się do zasad – przepisów 0 pkt. – przeciwnik 2 pkt.
  - b. oba zespoły nie stosujące się do zasad – przepisów – po 0 pkt.

Warszawa, 01.06.2010 r.

Kierownik Wyszkożenia  
Związku Piłki Ręcznej w Polsce

*Jerzy Noszczak*