



areacopa.com/ar/blog/funino-dalil
-al-mudarrib

دليل مدرب فونينو — بطاقات التمارين

ثمانى صيغ لعب من تحت 6 إلى تحت 11 سنة، مع عبارات توجيه للملعب التدريب

أعدّ هذا المستند موقع areacopa.com.

المدرب

الفئة العمرية

الفريق

الملعب والأدوات في دقيقتين

ما تحتاج إليه قبل أن تبدأ المباراة الأولى.

- ☐ أربعة مرام صغيرة، عرض كل منها 2 م وارتفاعه 1 م (مقاس Wein الأصلي)، و12 م بين مرمى كل خط نهاية
- ☐ الملعب 27 × 20 م من تحت 8 إلى تحت 11، و12 × 18 م لفئة تحت 6 و7
- ☐ حدّد بالأقماع منطقة تسديد بعمق 6 أمتار أمام كل مرمى (لا توجد في 2 ضد 2)
- ☐ كرة لكل فريق، وكرة احتياطية على حافة الملعب
- ☐ صديرات بلونين واضحى التمييز (مثل وردي/أسود، أو أصفر/أزرق)
- ☐ قوارير ماء على حافة الملعب، واحدة لكل طفل
- ☐ لوحة المدرب وعليها بطاقة مغلقة بترتيب التبديل

البطاقة 1 — فونينو 3 ضد 3: الصيغة الأساسية

فونينو القياسي: ثلاثة ضد ثلاثة على أربعة مرام صغيرة، بلا حارس مرمى.

- ☐ التجهيز: أربعة مرام صغيرة على شكل معيّن، وملعب 27 × 20 م، ومنطقة تسديد 6 م محددة
- ☐ زمن اللعب: 5 × 10 د (تحت 9)، و7 × 7 د (تحت 7)
- ☐ التبديل: بعد كل هدف في تحت 7، وكل 3 دقائق بصافرة في تحت 9
- ☐ توجيه: لا يُحتسب الهدف إلا من منطقة التسديد
- ☐ توجيه: يطرح المدرب أسئلته في الاستراحات ولا يصيح أثناء اللعب
- ☐ توجيه: أولياء الأمور على بعد 15 مترًا من الملعب (الحد الألمانى الأدنى: 3 أمتار)

البطاقة 2 — فونينو 3 ضد 3 مع الجوكر

جوكر محايد يلعب دائمًا مع الفريق المستحوذ على الكرة، فينشأ تفوق عددي بنيوي.

- ☐ التجهيز: ملعب فونينو القياسي، ولاعب جوكر إضافي على خط المنتصف
- ☐ للجوكر صدرية بلون خاص، ولا يسجل أهدافًا بنفسه
- ☐ توجيه: يتمركز الجوكر دائمًا خيارًا قريبًا للتمرير
- ☐ توجيه: عند فقدان الكرة ينتقل الجوكر فورًا إلى الفريق الآخر
- ☐ تنويع: الجوكر يمرر من لمسة واحدة فقط، ولا يقود الكرة بنفسه
- ☐ الاستخدام: فئة تحت 9، حين يكون أحد الفريقين أضعف بنيويًا

البطاقة 3 — فونينو 3 ضد 3 مع التمرير الإلزامي

قبل كل تسديدة يجب أن يكون اللاعبون الثلاثة قد لمسوا الكرة. يفرض اللعب الجماعي.

- ☐ التجهيز: ملعب فونينو القياسي، دون أدوات إضافية
- ☐ القاعدة: لا يُحتسب الهدف إلا إذا لمس اللاعبون الثلاثة الكرة قبل التسديد
- ☐ توجيه: يتحرك اللاعب دون كرة إلى المساحة الحرة بدل الركض نحو الكرة
- ☐ توجيه: يعدّ المدرب اللمسات بصوت عالٍ (1، 2، 3، والتسديد مسموح)
- ☐ تنويع: لا يستلم أي من اللاعبين الثلاثة الكرة مرتين متتاليتين
- ☐ الاستخدام: من تحت 8 إلى تحت 11، ومثالي ضد نزعة المراوغة الفردية

البطاقة 4 — فونينو 3 ضد 3 بالمناطق

ملعب مقسوم إلى منطقتين. لكل فريق لاعب واحد على الأقل في كل منطقة.

- ☐ التجهيز: خط في منتصف الملعب موازٍ للضلع الطويل، ومنطقة على كل جانب منه
- ☐ القاعدة: يُبقي كل فريق لاعبًا واحدًا على الأقل في كل منطقة طوال الوقت
- ☐ توجيه: لا يركض الجميع نحو الكرة، فلاعب المنطقة يبقى في مكانه
- ☐ توجيه: عند مخالفة المناطق يصقّر المدرب ويمنح ركلة حرة للفريق الآخر
- ☐ تنويع: يبدّل كل فريق لاعبين من لاعبي المناطق بعد كل هدف
- ☐ الاستخدام: تحت 9 في نهاية الموسم، وتحت 11 طوال الموسم

البطاقة 5 — فونينو 3 ضد 3 في الصالة

ملعب صالة أضيق 15 × 20 م، وممرام مرسومة بدل المرامي الصغيرة، والجدران زميل.

☐ التجهيز: ملعب صالة 15 × 20 م، وأربعة مرام مرسومة عند الزوايا (عرضها 60 سم)

☐ القاعدة: تمرير الكرة إلى الجدار مسموح، ثم يجب إعادتها إلى اللاعب

☐ زمن اللعب: 6 × 5 د، والتبديل بعد كل هدف

☐ توجيه: ينادي المدرب «خيار الجدار» حين لا يبحث الطفل إلا عن الطريق المباشر

☐ توجيه: أحذية الصالة بنعال لا تترك أثراً إلزامية

☐ الاستخدام: موسم الصالة من تحت 6 إلى تحت 9، ابتداءً من منتصف الموسم

البطاقة 6 — فونينو 5 ضد 5: الانتقال من تحت 9 إلى تحت 11

جسر من تحت 9 إلى تحت 11: خمسة ضد خمسة، وأربعة مرام صغيرة، وتقدم الصف الثاني.

☐ التجهيز: ملعب 20 × 30 م، وأربعة مرام صغيرة، واختيارياً مرمى ملعب صغير مع حارس

☐ زمن اللعب: 6 × 12 د، والتدوير كل 3 دقائق بصافرة

☐ توجيه: إذا كان زميلك الأمامي يملك الكرة فالحق به بخطوة

☐ توجيه: إذا كان زميلك الخلفي يملك الكرة فتقدم إلى الأمام

☐ تنوع: يُحتسب هدف واحد في كل نصف مباراة هدفين (حافز لنقل اللعب)

☐ الاستخدام: النصف الثاني من الموسم في تحت 9، والنصف الأول في تحت 11

البطاقة 7 — فونينو 7 ضد 7: معين Wein

جسر تحت 11 إلى اللعب الجماعي التقليدي: التشكيلة 1-1-3-2 على شكل معين.

☐ التجهيز: عرضياً على نصف ملعب كبير، ومرميان تقليديان، وتشكيل المعين محدد بعلامات

☐ التشكيلة: حارس مرمى، ومدافع حر، وثلاثة لاعبي وسط على شكل معين، ومهاجمان

☐ زمن اللعب: 2 × 25 د أو 4 × 15 د

☐ التدوير: يغير كل طفل مركزه مرة واحدة كل 5 دقائق

☐ توجيه: المدافع الحر يبدأ كل بناء للعب، لا حارس المرمى

☐ الاستخدام: تحت 10 و11، ابتداءً من منتصف النصف الثاني من الموسم

البطاقة 8 — فونينو الإنهاء

تدريب قرار التسديد: أي المرامي الأربعة مفتوح الآن؟

- ☐ التجهيز: ملعب فونينو القياسي، ومهاجم بالكرة في نقطة المنتصف
- ☐ أربعة مدافعين: اثنان «سليبان» (يبتعدان إلى الخلف)، واثنان «نشطان» (أمام المرمى)
- ☐ لدى المهاجم 5 ثوانٍ ليسجل في أحد المرميين المفتوحين
- ☐ توجيه: ينظر المهاجم إلى المرامي الأربعة كلها قبل أن ينطلق
- ☐ توجيه: يغيّر المدرب بعد كل محاولة المدافعين النشطين
- ☐ تنويع: مهاجمان (2 ضد 4)، والتمرير المباشر فقط
- ☐ الاستخدام: كل الفئات العمرية، مرحلة تنشيط من 5 إلى 10 دقائق

ورقة تذكير بعبارات التوجيه لملاعب التدريب

عبارات التوجيه من المقال باختصار. ثبتها على لوحة المدرب.

- ☐ حفّز ولا تلقّن: اطرح أسئلة ولا تعطِ أوامر
- ☐ صحّح في الاستراحة، لا أثناء اللعب
- ☐ الملعب الأكبر قليلًا أفضل من الأصغر (Wein: 20 × 20 م على الأقل لصيغة 3 ضد 3)
- ☐ حدّد ترتيب التبديل قبل المباراة، ولا نقاش أثناء اللعب
- ☐ أولياء الأمور على بعد 15 مترًا (الحد الألماني 3 أمتار)، وأرسل الشرح قبل يوم المباراة
- ☐ درّب على التعلم لا على الفوز
- ☐ إذا كان أحد الفريقين أقوى بكثير فأدخل جوكرا بدل إعادة توزيع اللاعبين
- ☐ بعد كل تدريب دوّن في دفتر المدرب: ما الذي نجح اليوم؟

