



Funino – trenérský průvodce — cvičební karty

Osm herních variant pro U6 až U11, s koučovacími pokyny na hřiště

Tento dokument ti poskytl areacopa.com.

TÝM

VĚKOVÁ KATEGORIE

TRENÉR

Příprava hřiště za 2 minuty

Co potřebuješ, než začne první hra.

- ☐ Čtyři mini-branky, každá 2 m široká a 1 m vysoká (standard Wein), 12 m rozestup mezi oběma brankami na každé základní čáře
- ☐ Hřiště 27 × 20 m pro U8 až U11, 18 × 12 m pro U6/U7
- ☐ Šestimetrovou střeleckou zónu před každou brankou vyznač kloboučky (odpadá u 2v2)
- ☐ Jeden míč na tým plus jeden náhradní míč u čáry
- ☐ Rozlišovací dresy ve dvou kontrastních barvách (např. růžová/černá, žlutá/modrá)
- ☐ Láhve s pitím u čáry, jedna na dítě
- ☐ Podložka s laminovaným pořadím střídání

Karta 1 — Funino 3v3 základní forma

Standardní Funino: tři na tři na čtyři mini-branky, bez brankáře.

- ☐ Příprava: čtyři mini-branky v uspořádání diamantu, hřiště 27 × 20 m, střelecká zóna 6 m vyznačena
- ☐ Hrací doba: 5 × 10 minut (U8/U9), 7 × 7 minut (U6/U7)
- ☐ Střídání: u U6/U7 po každém gólu, u U8/U9 každé 3 minuty na hvizd
- ☐ Pokyn: gól platí jen ze střelecké zóny
- ☐ Pokyn: trenér se ptá o přestávkách, místo aby křičel během hry
- ☐ Pokyn: rodiče zůstávají 15 m od hřiště

Karta 2 — Funino 3v3 s jokerem

Neutrální joker hraje vždy za tým s míčem. Vytváří strukturální přesilu.

- ☐ Příprava: standardní hřiště Funino, navíc hráč joker na střední čáře
- ☐ Joker má vlastní barvu dresu a nikdy nedává vlastní góly
- ☐ Pokyn: joker se vždy nabízí jako krátká přihrávka
- ☐ Pokyn: při ztrátě míče joker okamžitě mění stranu
- ☐ Variace: joker hraje jen přímé přihrávky, žádné vlastní vedení míče
- ☐ Nasazení: U8/U9, vhodné když je jeden tým strukturálně slabší

Karta 3 — Funino 3v3 povinná přihrávka

Před každou střelou se musí míče dotknout všichni tři spoluhráči. Vynucuje týmovou hru.

- ☐ Příprava: standardní hřiště Funino, žádný další materiál
- ☐ Pravidlo: gól platí jen tehdy, když se před střelou míče dotkli všichni tři spoluhráči
- ☐ Pokyn: hráč bez míče se uvolňuje, místo aby běžel k míči
- ☐ Pokyn: trenér nahlas počítá doteky míče (1, 2, 3 — gól volný)
- ☐ Variace: žádný ze tří hráčů nesmí přijmout míč dvakrát za sebou
- ☐ Nasazení: U8 až U11, ideální proti reflexu sólového driblinku

Karta 4 — Funino 3v3 zóny

Hřiště rozdělené na dvě zóny. Každý tým má alespoň jednoho hráče v každé zóně.

- ☐ Příprava: střední čára napříč dlouhým hřištěm, zóny nahoře a dole
- ☐ Pravidlo: každý tým trvale obsazuje obě zóny alespoň jedním hráčem
- ☐ Pokyn: ne všichni hráči běží k míči — hráč zóny zůstává
- ☐ Pokyn: trenér píská při porušení zóny a nařizuje volný kop pro druhý tým
- ☐ Variace: každý tým vymění dva hráče zón po každém gólu
- ☐ Nasazení: konec sezony U8/U9, po celou dobu U10/U11

Karta 5 — Funino 3v3 hala

Užší halové hřiště 15 × 20 m, čárové branky místo mini-branek, mantinely jako spoluhráč.

- ☐ Příprava: halové hřiště 15 × 20 m, čtyři čárové branky vyznačené v rozích (60 cm široké)
- ☐ Pravidlo: přihrávka od mantinelu povolena, míč musí být poté znovu uveden do hry
- ☐ Hrací doba: 6 × 5 minut, střídání po každém gólu
- ☐ Pokyn: trenér volá „mantinelové možnosti“, když dítě hledá jen čelní cesty
- ☐ Pokyn: halová obuv bez tmavé podrážky povinná
- ☐ Nasazení: zimní měsíce U6 až U9, od poloviny sezony

Karta 6 — Funino 5v5 přechod U8/U9 na U10/U11

Most z U8/U9 na U10/U11: pět na pět, čtyři mini-branky, vysunutí druhé řady.

- ☐ Příprava: hřiště 30 × 20 m, čtyři mini-branky, volitelně jedna malá branka s brankářem
- ☐ Hrací doba: 6 × 12 minut, rotace každé 3 minuty na hvizd
- ☐ Pokyn: když má tvůj spoluhráč vpředu míč, popojdeš o krok dopředu
- ☐ Pokyn: když má tvůj spoluhráč vzadu míč, jdeš dopředu
- ☐ Variace: jeden gól za poločas platí dvojnásobně (motivace k přenášení hry)
- ☐ Nasazení: druhá polovina sezony U8/U9, první polovina U10/U11

Karta 7 — Funino 7v7 Weinův diamant

Most U10/U11 ke klasické týmové hře: rozestavení 1-1-3-2 v kosočtverci.

- ☐ Příprava: napříč polovinou velkého hřiště, dvě klasické branky, vyznačený diamant
- ☐ Rozestavení: 1 brankář, 1 volný obránce, 3 záložníci v kosočtverci, 2 útočné hroty
- ☐ Hrací doba: 2 × 25 minut nebo 4 × 15 minut
- ☐ Rotace: každé dítě jednou za 5 minut vymění pozici
- ☐ Pokyn: volný obránce zahajuje každou rozehrávku, ne brankář
- ☐ Nasazení: U10/U11, od poloviny druhé části sezony

Karta 8 — Funino zakončení

Trénuj rozhodování o střele: která ze čtyř branek je právě otevřená?

- ☐ Příprava: standardní hřiště Funino, jeden útočník s míčem ve středu
- ☐ Čtyři obránci: dva „pasivní“ (stojí dál), dva „aktivní“ (před brankou)
- ☐ Útočník má 5 sekund, aby skóroval do jedné z otevřených branek
- ☐ Pokyn: útočník se před rozběhem podívá na všechny čtyři branky
- ☐ Pokyn: trenér po každé akci mění, kteří obránci stojí aktivně
- ☐ Variace: dva útočníci (2 vs. 4), povoleny jen přímé přihrávky
- ☐ Nasazení: všechny věkové kategorie, jako aktivační fáze 5 až 10 minut

Tahák s pokyny na hřiště

Zhuštěné koučovací pokyny z článku. Připni na podložku.

- ☐ Stimuluj, místo abys instruoval: ptej se, místo abys přikazoval
- ☐ Opravuj o přestávce, ne během hry
- ☐ Volej hřiště raději větší než menší (Wein: min. 20 × 20 m pro 3v3)
- ☐ Pořadí střídání stanov před hrou, během hry žádná diskuze
- ☐ Rodiče 15 m odstup, vysvětli e-mailem před hracím dnem
- ☐ Kouč na učení, ne na vítězství
- ☐ Při převaze jednoho týmu: nasad' jokera místo přerozdělování hráčů
- ☐ Po každém tréninku krátce do trenérského zápisníku: co dnes fungovalo

