



Funino trenérský průvodce — workbook cvičení

Osm herních variant pro U6 až U11, s diagramem a trenérskými pokyny na každé kartě

Tento workbook pro tebe připravil areacopa.com.

TÝM

VĚKOVÁ KATEGORIE

TRENÉR

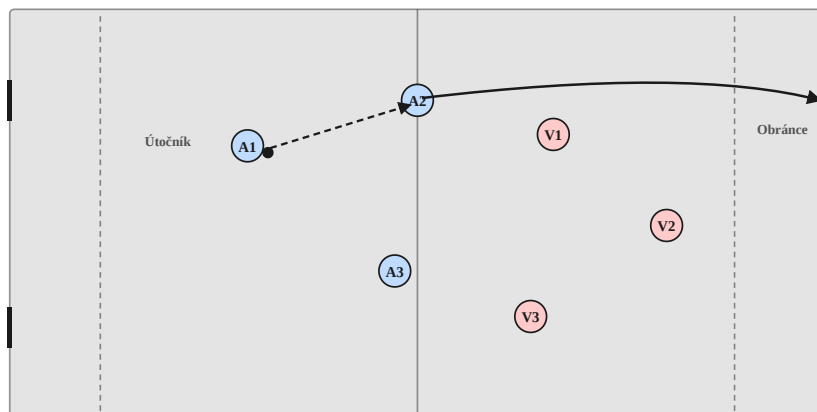
Příprava hřiště za 2 minuty

Co potřebuješ, než začne první zápas.

- ☐ Čtyři minibranky, každá 2 m široká a 1 m vysoká (standard podle Weina), 12 m rozestup mezi oběma brankami na téže brankové čáře
- ☐ Hřiště 27 × 20 m pro U8 až U11, 18 × 12 m pro U6/U7
- ☐ Střeleckou zónu 6 metrů před každou brankou vyznač kužely (u 2v2 odpadá)
- ☐ Jeden míč na tým plus náhradní míč u kraje hřiště
- ☐ Rozlišovací dresy ve dvou kontrastních barvách (např. růžová/černá, žlutá/modrá)
- ☐ Láhve s pitím u kraje hřiště, jedna na každé dítě
- ☐ Podložka s pořadím střídání, zalaminovaná

Karta 1 — Funino 3v3 základní forma

Standardní Funino: tři na tři na čtyři minibranky, bez brankáře.



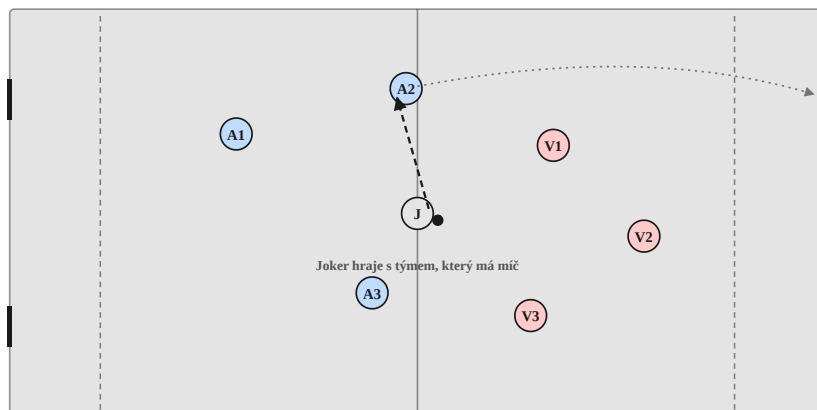
Gól platí jen ze střelecké zóny 6 m

Střela jen ze střelecké zóny 6 m. Střídání po každém gólu (U6/U7), resp. každé 3 min (U8/U9).

1. Gól platí jen ze střelecké zóny
2. Trenér se ptá o přestávkách, místo aby křičel během hry
3. Rodiče zůstávají 15 m od hřiště
4. Herní čas: 5 × 10 min (U8/U9), 7 × 7 min (U6/U7)

Karta 2 — Funino 3v3 se žolíkem

Neutrální žolík hraje vždy s týmem, který má míč. Vytváří strukturální přesilovku.

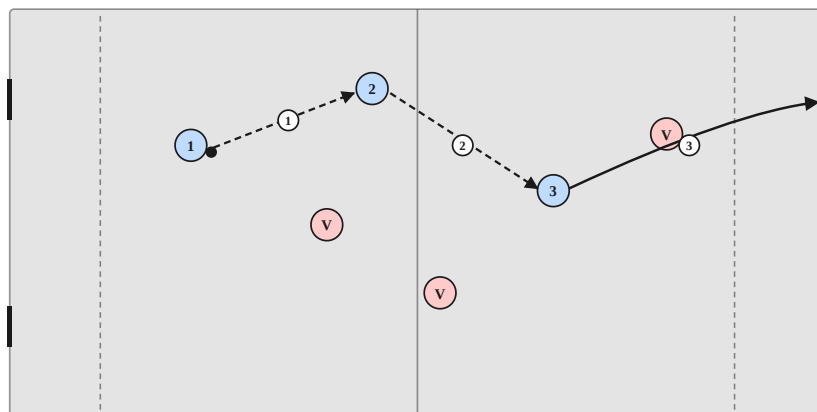


Žolík má vlastní barvu rozlišováku a nikdy nestřílí góly sám za sebe.

1. Žolík se vždy nabízí jako krátká přihrávka
2. Při ztrátě míče žolík ihned mění stranu
3. Variace: žolík hraje jen přímé přihrávky, žádné vlastní vedení míče
4. Nasazení: U8/U9, 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.



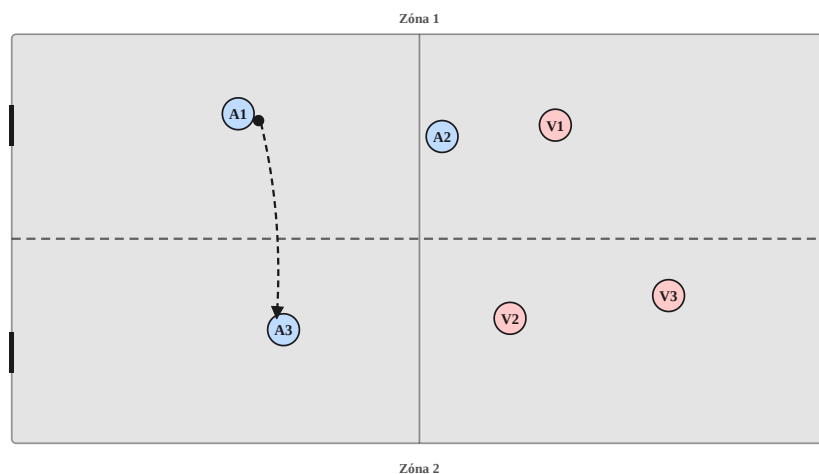
Gól platí, jen když se předtím míče dotkli všichni tři

Gól platí jen tehdy, když se před střelou míče dotkli všichni tři spoluhráči.

1. Hráč bez míče se uvolňuje do prostoru, místo aby běžel k míči
2. Trenér nahlas počítá dotečky míče (1, 2, 3 — gól povolen)
3. Variace: žádný hráč se nesmí dotknout míče dvakrát za sebou
4. Nasazení: U8 až U11, ideální proti reflexu individuálního driblinku

Karta 4 — Funino 3v3 zóny

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

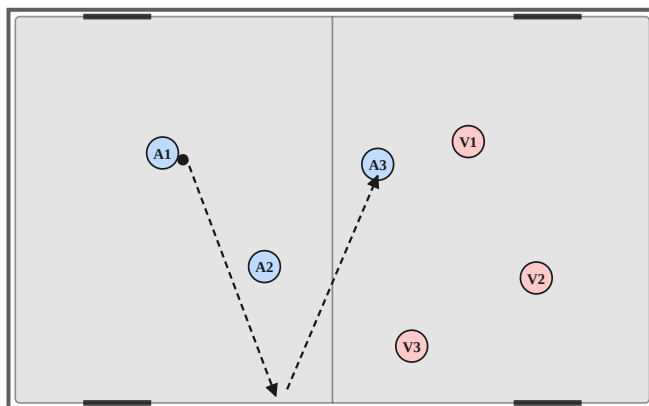


Půlící čára napříč dlouhým hřištěm, zóny nahoře a dole.

1. Ne všichni hráči běží k míči — hráč zóny zůstává
2. Trenér píská při porušení zóny a nařídí volný kop pro druhý tým
3. Variace: každý tým po každém gólu vymění dva hráče zón
4. Nasazení: U8/U9 na konci sezony, U10/U11 průběžně

Karta 5 — Funino 3v3 hala

Užší halové hřiště 15 × 20 m, čárové branky místo minibranek, mantinely jako spoluhráč.



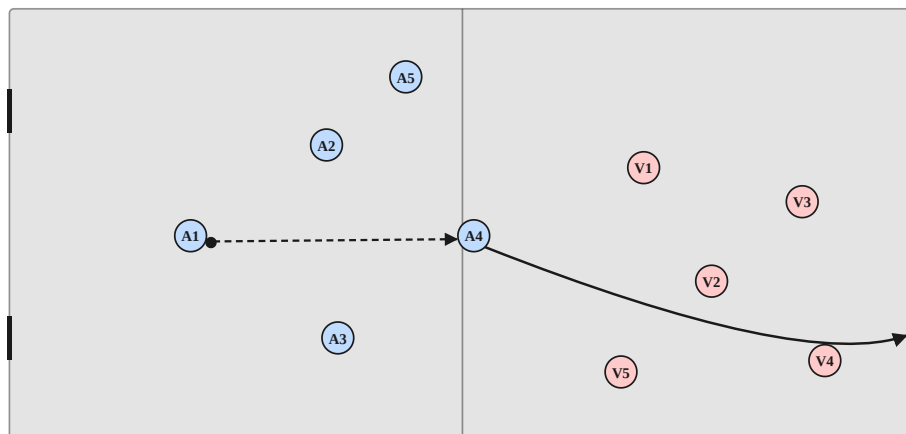
Hra od mantinelu · čárové branky · užší hřiště

Hra od mantinelu · čárové branky · užší hřiště.

1. Přihrávka od mantinelu povolena, míč se pak musí vrátit do hry
2. Herní čas: 6 × 5 min, střídání po každém gólu
3. Trenér volá „mantinel!“, když dítě hledá jen cesty přímo dopředu
4. Halová obuv se světlou podrážkou povinná

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

Most z U8/U9 do U10/U11: pět na pět, čtyři minibranky.



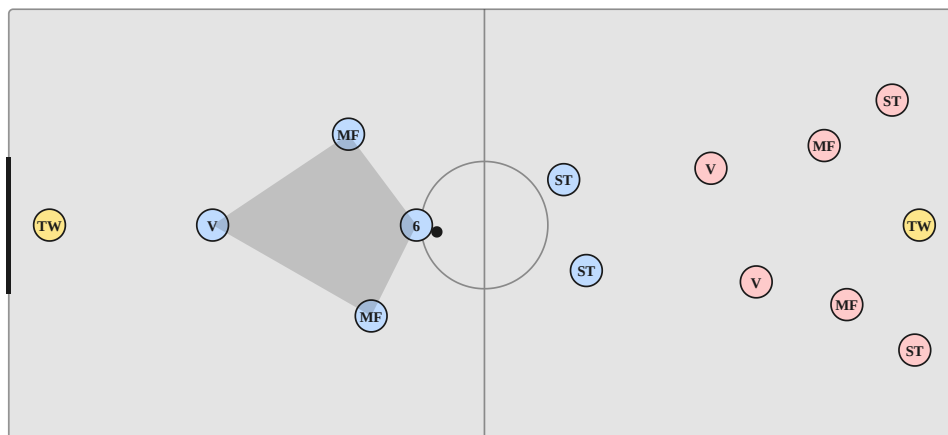
Čtyři mini-branky, volitelně branky na malé hřiště s brankářem

Čtyři minibranky, volitelně jedna branka na malé hřiště s brankářem.

1. Když má míč tvůj spoluhráč vepředu, posuneš se o krok za ním
2. Když má míč tvůj spoluhráč vzadu, jdeš dopředu
3. Variace: jeden gól za poločas počítá dvojnásobně (motivace k přenášení hry)
4. 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.



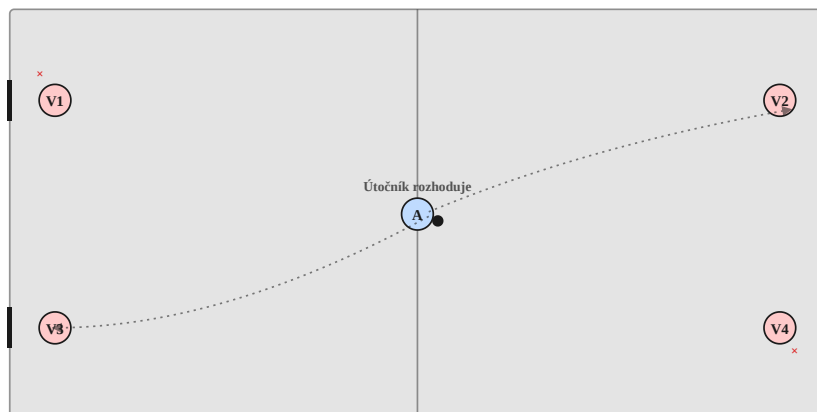
Wein diamant: 1-1-3-2 s volným obráncem a dvojicí útočníků

Weinův diamant: 1-1-3-2 s volným obráncem a dvěma útočníky.

1. Rozehrávku začíná volný obránce, ne brankář
2. Každé dítě jednou za 5 minut vystřídá pozici
3. Herní čas: 2 × 25 min nebo 4 × 15 min
4. Nasazení: U10/U11, od poloviny druhé části sezony

Karta 8 — Funino zakončení

Trénink rozhodování o brance: která ze čtyř branek je právě otevřená?



Která branka je otevřená?

Útočník s míčem uprostřed. Čtyři obránci, dvě branky jsou otevřené, dvě zavřené.

1. Útočník se před náběhem podívá na všechny čtyři branky
2. Trenér po každé akci mění, kteří obránci jsou aktivní
3. Variace: dva útočníci (2 na 4), povoleny jen přímé přihrávky
4. Nasazení: všechny věkové kategorie, jako aktivační fáze 5 až 10 min

Tahák s pokyny na trénink

Zhuštěné trenérské tipy z článku. Připni si je na podložku.

První vysvětlení na hřišti

Stimuluj, místo abys instruoval: ptej se, místo abys přikazoval

Během hry

Opravuj o přestávce, ne za běhu hry

Velikost hřiště na pochybách

Raději větší než menší (Wein: min. 20 × 20 m pro 3v3)

Logika střídání

Pořadí urči před zápasem, během hry žádné diskuse

Rodiče u kraje hřiště

15 m odstup, vysvětli e-mailem před hracím dnem

Výhra vs. učení

Koučuj na učení, ne na výhru

Nevyrovnané týmy

Nasad' žolíka místo přerozdělování hráčů

Po každém tréninku

Krátce do trenérského zápisníku: co dnes fungovalo