



Funino Guia do Treinador — Cartões de Exercício

Oito variantes de jogo para U6 a U11, com coaching cues para o campo

Este documento foi disponibilizado por areacopa.com.

EQUIPA

ESCALÃO

TREINADOR

Montagem do campo em 2 minutos

O que precisas antes de começar o primeiro jogo.

- Quatro mini-balizas, com 2 m de largura e 1 m de altura (padrão Wein), 12 m de afastamento entre as duas balizas da mesma linha
- Campo de 27 × 20 m para U8 a U11, 18 × 12 m para U6/U7
- Zona de remate de 6 metros à frente de cada baliza marcada com cones (não se aplica em 2v2)
- Uma bola por equipa mais uma bola de reserva à beira do campo
- Coletes em duas cores contrastantes (por exemplo rosa/preto, amarelo/azul)
- Garrafas de água à beira do campo, uma por criança
- Porta-blocos com a ordem de substituições plastificada

Cartão 1 — Funino 3v3 forma básica

Funino padrão: três contra três em quatro mini-balizas, sem guarda-redes.

- Montagem: quatro mini-balizas, campo 27 × 20 m, zona de remate de 6 m marcada
- Duração: 5 × 10 min (U8/U9), 7 × 7 min (U6/U7)
- Substituição: em U6/U7 após cada golo, em U8/U9 a cada 3 minutos com apito
- Cue: o golo só conta a partir da zona de remate
- Cue: o treinador pergunta nas pausas em vez de gritar durante o jogo
- Cue: os pais a 15 m do campo

Cartão 2 — Funino 3v3 com joker

Joker neutral que joga sempre com a equipa em posse. Cria superioridade estrutural.

- Montagem: campo padrão de Funino, jogador joker adicional na linha de meio-campo
- O joker tem cor de colete própria e nunca marca golos próprios
- Cue: o joker oferece-se sempre como passe curto
- Cue: ao perder a posse, o joker muda imediatamente de lado
- Variação: o joker joga só a um toque, sem condução própria
- Uso: U8/U9, quando uma equipa é estruturalmente mais fraca

Cartão 3 — Funino 3v3 passe obrigatório

Antes de cada remate, os três colegas têm de ter tocado a bola. Força o jogo colectivo.

- Montagem: campo padrão de Funino, sem material adicional
- Regra: o golo só conta se antes do remate os três colegas tiverem tocado a bola
- Cue: o jogador sem bola desmarca-se em vez de correr para a bola
- Cue: o treinador conta os toques em voz alta (1, 2, 3 — golo livre)
- Variação: nenhum jogador pode tocar a bola duas vezes seguidas
- Uso: U8 a U11, ideal contra o reflexo de drible solitário

Cartão 4 — Funino 3v3 por zonas

Campo dividido em duas zonas. Cada equipa mantém pelo menos um jogador em cada zona.

- Montagem: linha de meio-campo transversal sobre o campo longo, zonas em cima e em baixo
- Regra: cada equipa ocupa permanentemente ambas as zonas com pelo menos um jogador
- Cue: não correm todos para a bola — o jogador de zona fica
- Cue: o treinador apita ao infringir a zona e dá pontapé livre à outra equipa
- Variação: cada equipa troca dois jogadores de zona após cada golo
- Uso: final de época U8/U9, todo U10/U11

Cartão 5 — Funino 3v3 pavilhão

Pavilhão mais apertado 15 × 20 m, balizas-linha em vez de mini-balizas, paredes como colegas.

- Montagem: pavilhão 15 × 20 m, quatro balizas-linha marcadas nos cantos (60 cm de largura)
- Regra: passe contra a parede permitido, a bola tem de voltar a entrar em jogo depois
- Duração: 6 × 5 min, substituição após cada golo
- Cue: o treinador grita «opções de parede» quando uma criança só procura caminhos frontais
- Cue: ténis de sala com sola não-marcante obrigatórios
- Uso: meses de Inverno U6 a U9, a partir de meados da época

Cartão 6 — Funino 5v5 transição U8/U9 a U10/U11

Ponte de U8/U9 para U10/U11: cinco contra cinco, quatro mini-balizas, avanço da segunda linha.

- Montagem: campo 30 × 20 m, quatro mini-balizas, opcional uma baliza de campo pequeno com guarda-redes
- Duração: 6 × 12 min, rotação a cada 3 minutos com apito
- Cue: quando o teu colega à frente tem a bola, dás um passo em frente
- Cue: quando o teu colega atrás tem a bola, avanças
- Variação: um golo por parte conta a dobrar (incentivo para mudança de jogo)
- Uso: segunda metade da época U8/U9, primeira metade de U10/U11

Cartão 7 — Funino 7v7 diamante de Wein

Ponte U10/U11 para o jogo clássico de equipa: formação 1-1-3-2 em losango.

- Montagem: ao largo de meio campo grande, duas balizas clássicas, diamante marcado
- Formação: 1 guarda-redes, 1 defesa-líbero, 3 médios em losango, 2 pontas
- Duração: 2 × 25 min ou 4 × 15 min
- Rotação: cada criança troca de posição uma vez a cada 5 min
- Cue: o defesa-líbero inicia cada construção, não o guarda-redes
- Uso: U10/U11, a partir de meados da segunda metade da época

Cartão 8 — Funino finalização

Treinar a decisão de remate: que baliza está aberta?

- Montagem: campo padrão de Funino, um atacante com bola no centro
- Quatro defensores: dois «passivos» (mais afastados), dois «activos» (à frente da baliza)
- O atacante tem 5 segundos para marcar numa das balizas abertas
- Cue: o atacante olha as quatro balizas antes de arrancar
- Cue: o treinador alterna quais defensores estão activos após cada acção
- Variação: dois atacantes (2 contra 4), só passes directos
- Uso: todos os escalões, como fase de activação 5 a 10 min

Resumo de cues para o campo

Coaching cues condensados do artigo. Prende-o ao porta-blocos.

- Estimula em vez de instruir: pergunta em vez de mandar
- Corrige na pausa, não durante o jogo
- Escolhe o campo antes maior do que menor (Wein: mín. 20 × 20 m para 3v3)
- Fixa a ordem de substituições antes do jogo, em jogo sem discussão
- Pais a 15 m de distância, explica por e-mail antes do jogo
- Treina para aprender, não para ganhar
- Se uma equipa é muito superior: adiciona um joker em vez de redistribuir
- Após cada treino, anota brevemente o que funcionou

