



Funino Guia do Treinador — Workbook de Exercícios

Oito variantes de jogo para U6 a U11, com diagrama e coaching cues por cartão

Este workbook 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

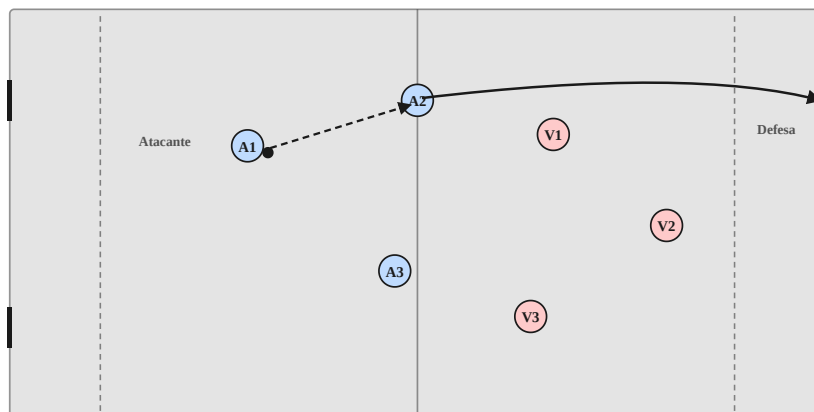
- Coletes em duas cores contrastantes (por exemplo rosa/preto, amarelo/azul)

- 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.



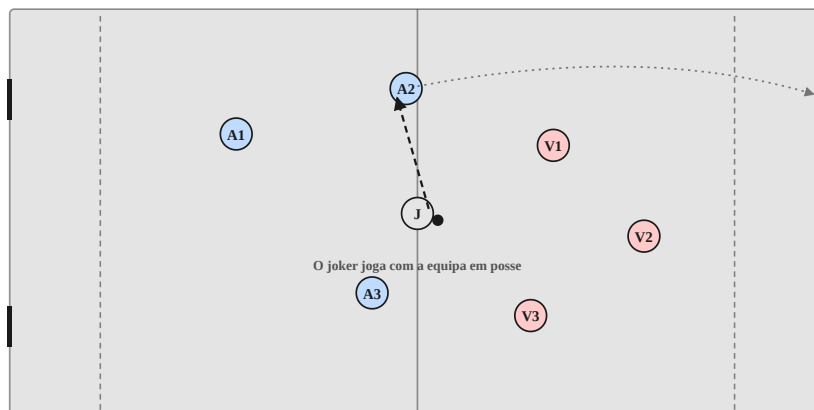
O golo só conta a partir da zona de remate de 6 m

Remate só a partir da zona de remate de 6 m. Substituição após cada golo (U6/U7) ou a cada 3 min (U8/U9).

1. O golo só conta a partir da zona de remate
2. O treinador pergunta nas pausas em vez de gritar durante o jogo
3. Os pais a 15 m do campo
4. Duração: 5 × 10 min (U8/U9), 7 × 7 min (U6/U7)

Cartão 2 — Funino 3v3 com joker

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

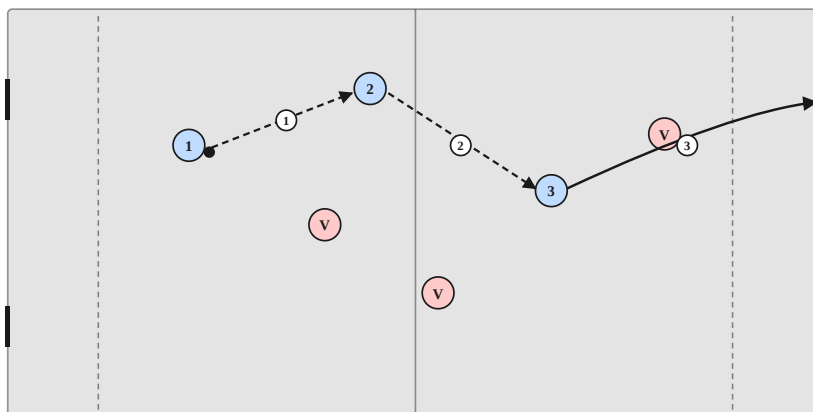


O joker tem cor de colete própria e nunca marca golos próprios.

1. O joker oferece-se sempre como passe curto
2. Ao perder a posse, o joker muda imediatamente de lado
3. Variação: o joker joga só a um toque, sem condução própria
4. 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.



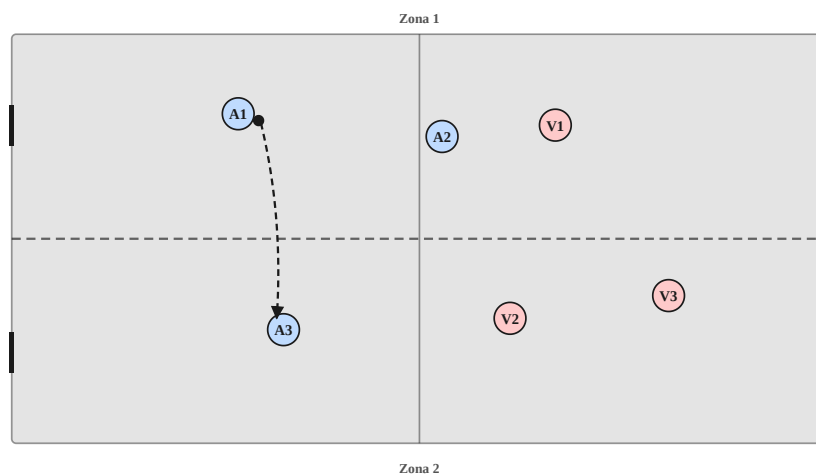
O golo só conta se os três a tiverem tocado antes

O golo só conta se antes do remate os três colegas tiverem tocado a bola.

1. O jogador sem bola desmarca-se em vez de correr para a bola
2. O treinador conta os toques em voz alta (1, 2, 3 — golo livre)
3. Variação: nenhum jogador pode tocar a bola duas vezes seguidas
4. 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.

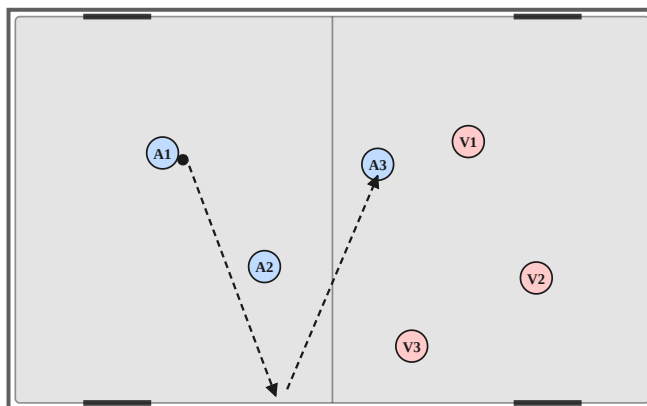


Linha de meio-campo transversal sobre o campo longo, zonas em cima e em baixo.

1. Não correm todos para a bola — o jogador de zona fica
2. O treinador apita ao infringir a zona e dá pontapé livre à outra equipa
3. Variação: cada equipa troca dois jogadores de zona após cada golo
4. 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.



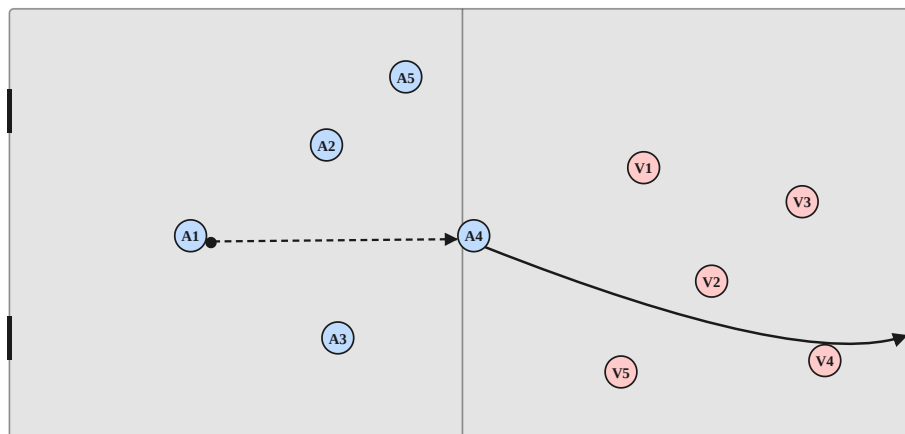
Jogo de paredes · balizas-linha · campo mais apertado

Jogo de paredes · balizas-linha · campo mais apertado.

1. Passe contra a parede permitido, a bola tem de voltar a entrar em jogo depois
2. Duração: 6 × 5 min, substituição após cada golo
3. O treinador grita «opções de parede» quando uma criança só procura caminhos frontais
4. Tênis de sala com sola não-marcante obrigatórios

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

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



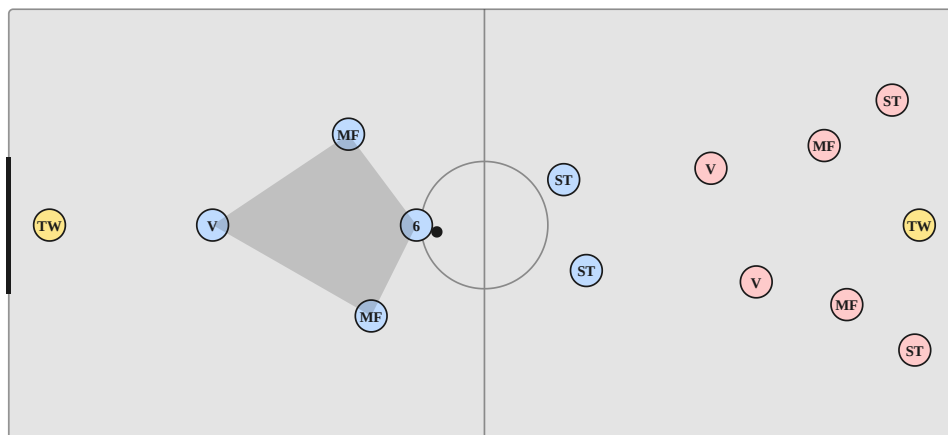
Quatro mini-balizas, opcional baliza de campo pequeno com guarda-redes

Quatro mini-balizas, opcional uma baliza de campo pequeno com guarda-redes.

1. Quando o teu colega à frente tem a bola, dás um passo em frente
2. Quando o teu colega atrás tem a bola, avanças
3. Variação: um golo por parte conta a dobrar (incentivo para mudança de jogo)
4. 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.



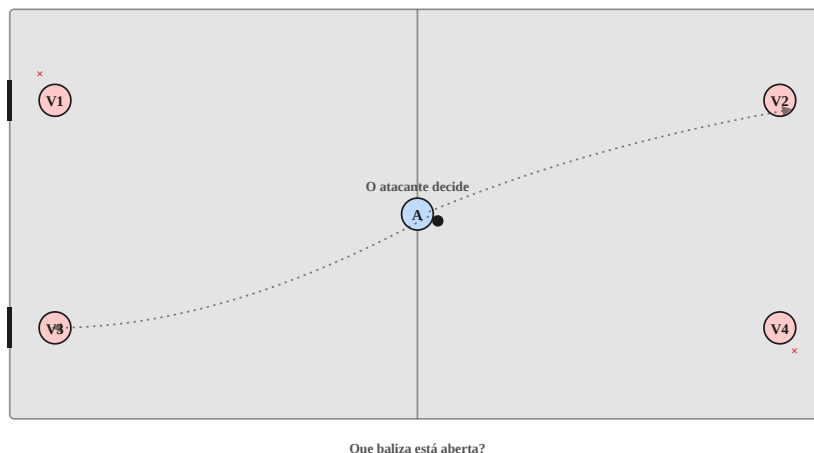
Diamante de Wein: 1-1-3-2 com defesa-líbero e dupla de pontas

Diamante de Wein: 1-1-3-2 com defesa-líbero e dupla de pontas.

1. O defesa-líbero inicia cada construção, não o guarda-redes
2. Cada criança troca de posição uma vez a cada 5 min
3. Duração: 2 × 25 min ou 4 × 15 min
4. Uso: U10/U11, a partir de meados da segunda metade da época

Cartão 8 — Funino finalização

Treinar a decisão de remate: que baliza das quatro está aberta?



Atacante com bola no centro. Quatro defensores, duas balizas abertas e duas fechadas.

1. O atacante olha as quatro balizas antes de arrancar
2. O treinador alterna quais defensores estão activos após cada acção
3. Variação: dois atacantes (2 contra 4), só passes directos
4. 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.

Primeira explicação no campo

Estimula em vez de instruir; pergunta em vez de mandar

Durante o jogo

Corrige na pausa, não em jogo

Dúvidas sobre o tamanho do campo

Maior antes do que menor (Wein: mín. 20 × 20 m para 3v3)

Lógica de substituições

Fixa a ordem antes do jogo, em jogo sem discussão

Pais na linha

15 m de distância, explica por e-mail na noite anterior

Vitória vs aprendizagem

Treina para aprender, não para ganhar

Equipas desequilibradas

Adiciona um joker em vez de redistribuir jogadores

Após cada sessão

Anota brevemente o que funcionou no caderno do treinador