



Funino – guida per l'allenatore — schede di esercizio

Otto varianti di gioco per U6 a U11, con coaching cue per il campo

Questo documento è stato messo a disposizione da areacopa.com.

SQUADRA

CATEGORIA D'ETÀ

ALLENATORE

Allestimento del campo in 2 minuti

Ciò che ti serve prima che parta la prima partita.

- ☐ Quattro mini-porte, larghe 2 m e alte 1 m (standard Wein), 12 m di distanza tra le due porte sulla stessa linea di fondo
- ☐ Campo di 27 × 20 m per U8 a U11, 18 × 12 m per U6/U7
- ☐ Segna con cinesini la zona di tiro di 6 metri davanti a ogni porta (non si applica nel 2v2)
- ☐ Un pallone per squadra più un pallone di riserva a bordo campo
- ☐ Casacche in due colori contrastanti (es. rosa/nero, giallo/blu)
- ☐ Borracce a bordo campo, una per bambino
- ☐ Cartellina con l'ordine dei cambi plastificata

Scheda 1 — Funino 3v3 forma base

Funino standard: tre contro tre su quattro mini-porte, senza portiere.

- ☐ Allestimento: quattro mini-porte a rombo, campo 27 × 20 m, zona di tiro di 6 m segnata
- ☐ Durata: 5 × 10 minuti (U8/U9), 7 × 7 minuti (U6/U7)
- ☐ Cambio: in U6/U7 dopo ogni gol, in U8/U9 ogni 3 minuti al fischio
- ☐ Cue: il gol vale solo dalla zona di tiro
- ☐ Cue: l'allenatore chiede nelle pause invece di gridare durante il gioco
- ☐ Cue: i genitori restano a 15 m dal campo

Scheda 2 — Funino 3v3 con jolly

Jolly neutro che gioca sempre con la squadra in possesso. Crea superiorità strutturale.

- ☐ Allestimento: campo standard Funino, giocatore jolly aggiuntivo sulla linea di metà campo
- ☐ Il jolly ha una casacca di colore proprio e non segna mai gol propri
- ☐ Cue: il jolly si offre sempre come appoggio corto
- ☐ Cue: alla perdita del possesso, il jolly cambia subito lato
- ☐ Variante: il jolly gioca solo di prima, senza conduzione propria
- ☐ Uso: U8/U9, adatto quando una squadra è strutturalmente più debole

Scheda 3 — Funino 3v3 passaggio obbligatorio

Prima di ogni tiro tutti e tre i compagni devono aver toccato il pallone. Impone il gioco di squadra.

- ☐ Allestimento: campo standard Funino, nessun materiale aggiuntivo
- ☐ Regola: il gol vale solo se prima del tiro tutti e tre i compagni hanno toccato il pallone
- ☐ Cue: il giocatore senza palla si smarca invece di correre verso il pallone
- ☐ Cue: l'allenatore conta i tocchi ad alta voce (1, 2, 3 — via libera)
- ☐ Variante: nessuno dei tre giocatori può toccare il pallone due volte di seguito
- ☐ Uso: U8 a U11, ideale contro il riflesso del dribbling solitario

Scheda 4 — Funino 3v3 a zone

Campo diviso in due zone. Ogni squadra tiene almeno un giocatore in ogni zona.

- ☐ Allestimento: linea di metà campo trasversale sul campo lungo, zone sopra e sotto
- ☐ Regola: ogni squadra occupa in modo continuo entrambe le zone con almeno un giocatore
- ☐ Cue: non tutti i giocatori corrono verso il pallone — il giocatore di zona resta
- ☐ Cue: l'allenatore fischia alla violazione della zona e concede una punizione all'altra squadra
- ☐ Variante: ogni squadra cambia due giocatori di zona dopo ogni gol
- ☐ Uso: fine stagione U8/U9, tutto U10/U11

Scheda 5 — Funino 3v3 palazzetto

Campo indoor più stretto 15 × 20 m, porte a linea invece delle mini-porte, sponde come compagno.

- ☐ Allestimento: campo indoor 15 × 20 m, quattro porte a linea segnate agli angoli (60 cm di larghezza)
- ☐ Regola: passaggio contro la sponda permesso, il pallone deve poi tornare in gioco
- ☐ Durata: 6 × 5 minuti, cambio dopo ogni gol
- ☐ Cue: l'allenatore grida «opzioni sponda» quando un bambino cerca solo vie frontali
- ☐ Cue: scarpe da palazzetto con suola non marcante obbligatorie
- ☐ Uso: mesi invernali U6 a U9, da metà stagione

Scheda 6 — Funino 5v5 transizione U8/U9 a U10/U11

Ponte da U8/U9 a U10/U11: cinque contro cinque, quattro mini-porte, avanzamento della seconda linea.

- ☐ Allestimento: campo 30 × 20 m, quattro mini-porte, opzionale una porta di campo ridotto con portiere
- ☐ Durata: 6 × 12 minuti, rotazione ogni 3 minuti al fischio
- ☐ Cue: quando il tuo compagno davanti ha il pallone, fai un passo avanti
- ☐ Cue: quando il tuo compagno dietro ha il pallone, vai in avanti
- ☐ Variante: un gol per tempo vale doppio (incentivo al cambio di gioco)
- ☐ Uso: seconda metà di stagione U8/U9, prima metà U10/U11

Scheda 7 — Funino 7v7 rombo di Wein

Ponte U10/U11 al gioco di squadra classico: modulo 1-1-3-2 a rombo.

- ☐ Allestimento: in larghezza su mezzo campo grande, due porte classiche, rombo segnato
- ☐ Modulo: 1 portiere, 1 difensore libero, 3 centrocampisti a rombo, 2 punte
- ☐ Durata: 2 × 25 minuti o 4 × 15 minuti
- ☐ Rotazione: ogni bambino scambia posizione una volta ogni 5 minuti
- ☐ Cue: il difensore libero avvia ogni costruzione, non il portiere
- ☐ Uso: U10/U11, da metà della seconda parte di stagione

Scheda 8 — Funino finalizzazione

Allena la decisione di tiro: quale delle quattro porte è aperta ora?

- ☐ Allestimento: campo standard Funino, un attaccante con palla al centro
- ☐ Quattro difensori: due «passivi» (più arretrati), due «attivi» (davanti alla porta)
- ☐ L'attaccante ha 5 secondi per segnare in una delle porte aperte
- ☐ Cue: l'attaccante guarda tutte e quattro le porte prima di partire
- ☐ Cue: l'allenatore cambia dopo ogni azione quali difensori sono attivi
- ☐ Variante: due attaccanti (2 contro 4), solo passaggi diretti
- ☐ Uso: tutte le categorie, come fase di attivazione 5 a 10 minuti

Bigliettino dei cue per il campo

Coaching cue condensati dell'articolo. Fissalo alla cartellina.

- ☐ Stimola invece di istruire: chiedi invece di comandare
- ☐ Correggi nella pausa, non durante il gioco
- ☐ Scegli il campo più grande che piccolo (Wein: min. 20 × 20 m per il 3v3)
- ☐ Fissa l'ordine dei cambi prima della partita, in campo nessuna discussione
- ☐ Genitori a 15 m di distanza, spiegalo per email prima del giorno di gara
- ☐ Allena per imparare, non per vincere
- ☐ Se una squadra è troppo superiore: inserisci un jolly invece di ridistribuire i giocatori
- ☐ Dopo ogni allenamento annota brevemente nel taccuino: cosa ha funzionato oggi

