



---

# Funino guida allenatore — workbook di esercizi

Otto varianti di gioco per U6-U11, con diagramma e coaching cues per ogni scheda

*Questo workbook ti è offerto da [areacopa.com](https://areacopa.com).*

SQUADRA

CATEGORIA

ALLENATORE

---

## Montaggio del campo in 2 minuti

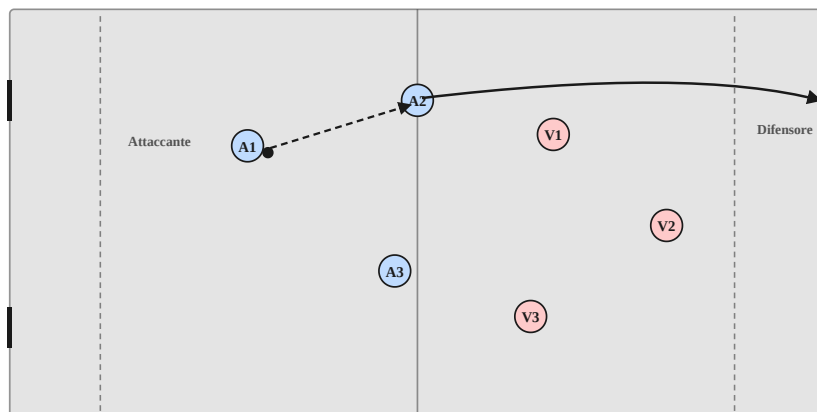
---

Ciò che ti serve prima che inizi la prima partita.

- ☐ Quattro mini-porte, ciascuna larga 2 m e alta 1 m (standard Wein), 12 m di distanza tra le due porte sulla stessa linea di fondo
- ☐ Campo 27 × 20 m per U8-U11, 18 × 12 m per U6/U7
- ☐ Zona di tiro di 6 metri davanti a ogni porta segnata con i coni (non si applica nel 2v2)
- ☐ Un pallone per squadra più un pallone di riserva a bordo campo
- ☐ Casacche in due colori contrastanti (ad 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.



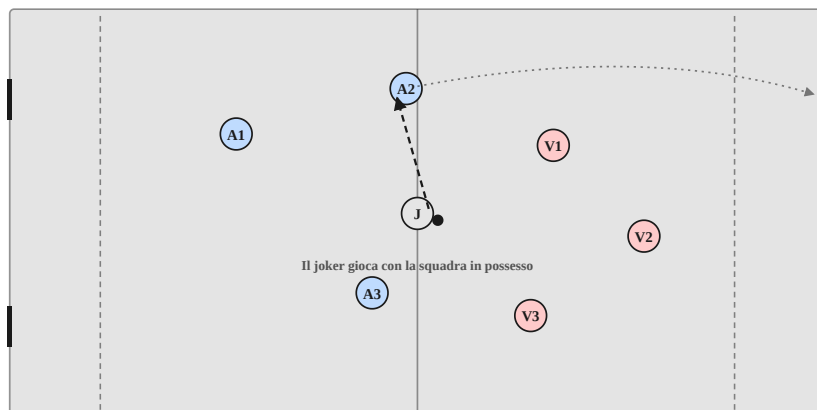
Il gol vale solo dalla zona di tiro dei 6 m

*Tiro solo dalla zona di tiro dei 6 m. Cambio dopo ogni gol (U6/U7) o ogni 3 min (U8/U9).*

1. Il gol vale solo dalla zona di tiro
2. L'allenatore chiede nelle pause invece di gridare durante il gioco
3. I genitori restano a 15 m dal campo
4. Durata: 5 × 10 min (U8/U9), 7 × 7 min (U6/U7)

## Scheda 2 — Funino 3v3 con jolly

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

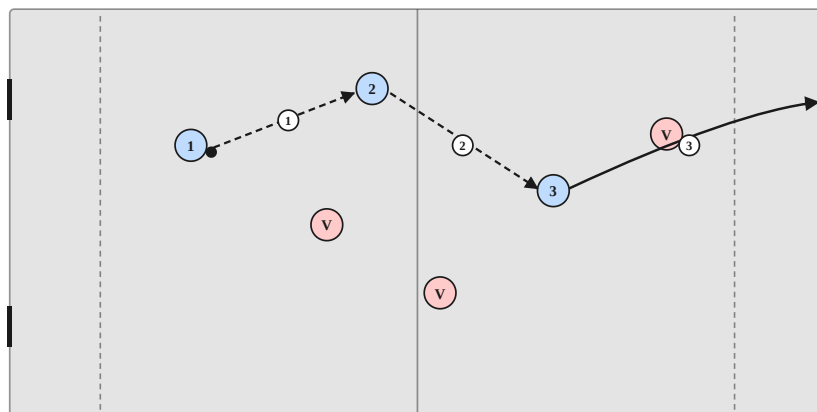


*Il jolly ha una casacca di colore proprio e non segna mai gol per sé.*

1. Il jolly si offre sempre come appoggio corto
2. Alla perdita del pallone il jolly cambia subito lato
3. Variante: il jolly gioca solo di prima, senza condurre palla
4. Uso: U8/U9, 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.



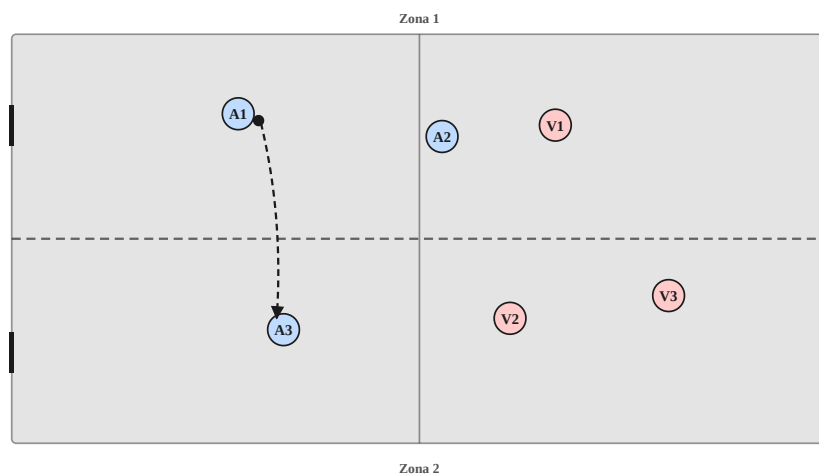
Il gol vale solo se tutti e tre lo hanno toccato prima

*Il gol vale solo se prima del tiro tutti e tre i compagni hanno toccato il pallone.*

1. Il giocatore senza palla si smarca invece di correre verso il pallone
2. L'allenatore conta i tocchi ad alta voce (1, 2, 3 — via libera)
3. Variante: nessun giocatore può toccare il pallone due volte di fila
4. Uso: U8-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 ciascuna zona.

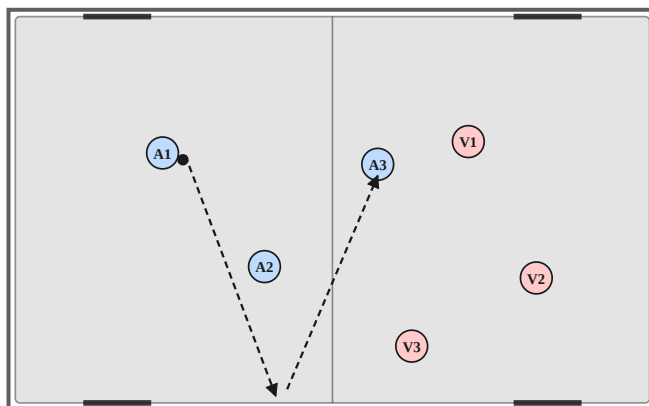


*Linea mediana trasversale sul campo lungo, zone sopra e sotto.*

1. Non tutti i giocatori corrono al pallone — il giocatore di zona resta
2. L'allenatore fischia alla violazione di zona e concede una punizione all'altra squadra
3. Variante: ogni squadra cambia due giocatori di zona dopo ogni gol
4. Uso: fine stagione U8/U9, tutto U10/U11

## Scheda 5 — Funino 3v3 indoor

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



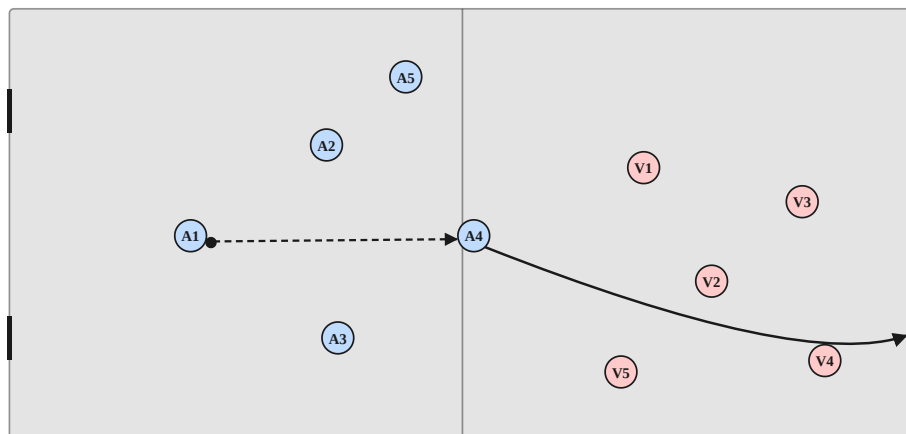
Gioco di sponda · porte-linea · campo più stretto

*Gioco di sponda · porte-linea · campo più stretto.*

1. Passaggio di sponda permesso, poi il pallone deve tornare in gioco
2. Durata: 6 × 5 min, cambio dopo ogni gol
3. L'allenatore grida «opzioni di sponda» quando un bambino cerca solo vie frontali
4. Scarpe da indoor con suola non marcante obbligatorie

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

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



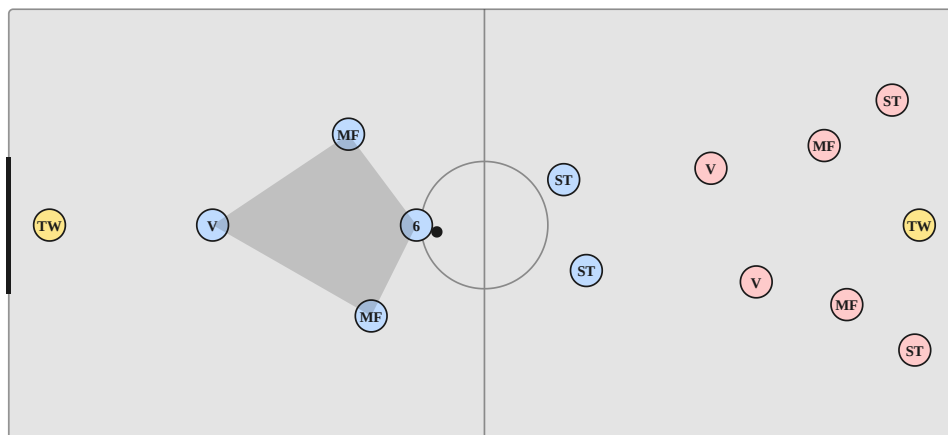
Quattro mini-porte, in opzione porte da campo piccolo con portiere

*Quattro mini-porte, in opzione una porta da campo piccolo con portiere.*

1. Quando il tuo compagno davanti ha il pallone, fai un passo in avanti
2. Quando il tuo compagno dietro ha il pallone, ti muovi in avanti
3. Variante: un gol per tempo vale doppio (incentivo per cambiare gioco)
4. Uso: seconda metà di stagione U8/U9, prima metà U10/U11

## Scheda 7 — Funino 7v7 diamante di Wein

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



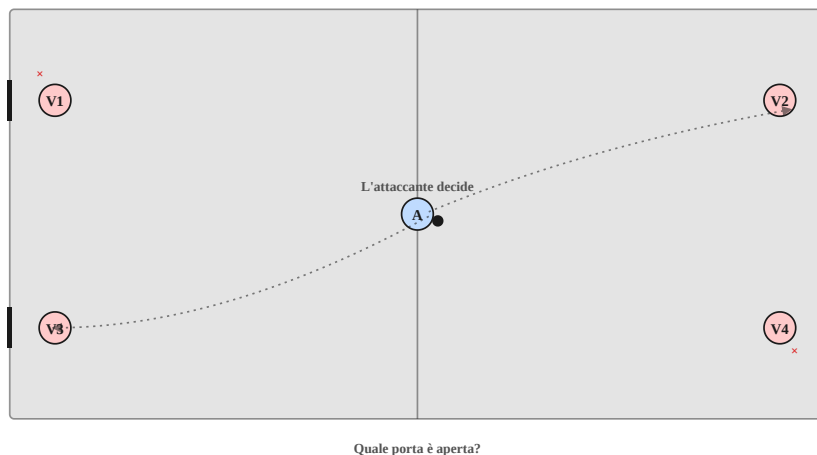
Diamante di Wein: 1-1-3-2 con libero e doppia punta

*Diamante di Wein: 1-1-3-2 con difensore libero e doppia punta.*

1. Il difensore libero avvia ogni costruzione, non il portiere
2. Ogni bambino cambia posizione una volta ogni 5 minuti
3. Durata: 2 × 25 min o 4 × 15 min
4. Uso: U10/U11, da metà della seconda parte di stagione

## Scheda 8 — Funino finalizzazione

Allenare la scelta di tiro: quale delle quattro porte è aperta in questo momento?



*Attaccante con palla al centro. Quattro difensori, due porte aperte e due chiuse.*

1. L'attaccante guarda tutte e quattro le porte prima di partire
2. L'allenatore cambia dopo ogni azione quali difensori sono attivi
3. Variante: due attaccanti (2 contro 4), solo passaggi diretti
4. Uso: tutte le categorie, come fase di attivazione 5-10 min

# Bigliettino dei cues per il campo

---

Coaching cues condensati dall'articolo. Fissalo alla cartellina.

## **Prima spiegazione sul campo**

Stimola invece di istruire: chiedi invece di comandare

## **Durante il gioco**

Correggi nella pausa, non a gioco in corso

## **Dubbi sulla dimensione del campo**

Meglio grande che piccolo (Wein: min. 20 × 20 m per il 3v3)

## **Logica dei cambi**

Fissa l'ordine prima della partita, in campo nessuna discussione

## **Genitori a bordo campo**

15 m di distanza, spiegalo via mail la sera prima

## **Vittoria vs apprendimento**

Allena per imparare, non per vincere

## **Squadre sbilanciate**

Inserisci un jolly invece di ridistribuire i giocatori

## **Dopo ogni allenamento**

Annota brevemente cosa ha funzionato nel quaderno dell'allenatore