



Funino Guide de l'Entraîneur — Workbook d'Exercices

Huit variantes de jeu pour U6 à U11, avec schéma et coaching cues par carte

Ce workbook a été fourni par areacopa.com.

ÉQUIPE

CATÉGORIE

ENTRAÎNEUR

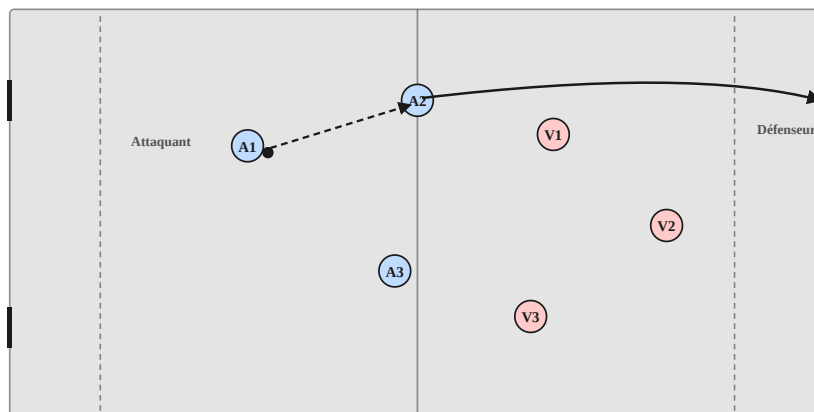
Montage du terrain en 2 minutes

Ce dont tu as besoin avant le premier match.

- Quatre mini-buts, 2 m de large et 1 m de haut (standard Wein), 12 m entre les deux buts d'une même ligne
- Terrain de 27 × 20 m pour U8 à U11, 18 × 12 m pour U6/U7
- Zone de tir de 6 m devant chaque but marquée avec des plots (pas appliquée en 2v2)
- Un ballon par équipe plus un ballon de réserve au bord du terrain
- Chasubles en deux couleurs contrastées (par exemple rose/noir, jaune/bleu)
- Bouteilles d'eau au bord du terrain, une par enfant
- Porte-bloc avec l'ordre de remplacement plastifié

Carte 1 — Funino 3v3 forme de base

Funino standard : trois contre trois sur quatre mini-buts, sans gardien.



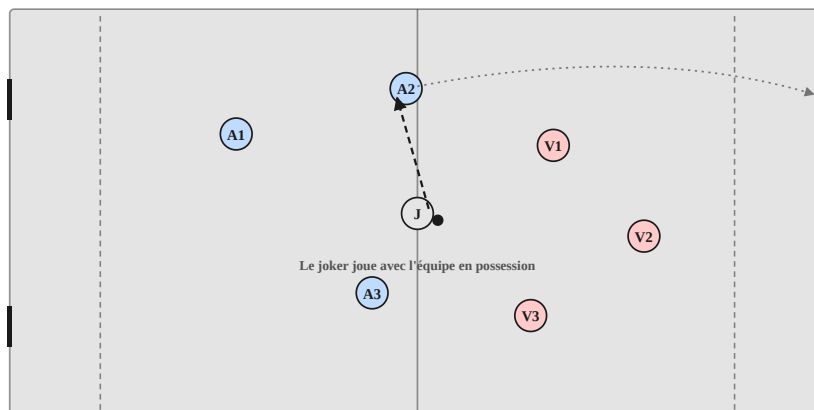
Le but ne compte que depuis la zone de tir de 6 m

Tir uniquement depuis la zone de tir de 6 m. Remplacement après chaque but (U6/U7) ou toutes les 3 min (U8/U9).

1. Le but ne compte que depuis la zone de tir
2. L'entraîneur pose des questions dans les pauses au lieu de crier en jeu
3. Parents à 15 m du terrain
4. Temps de jeu : 5 × 10 min (U8/U9), 7 × 7 min (U6/U7)

Carte 2 — Funino 3v3 avec joker

Joker neutre qui joue toujours avec l'équipe en possession. Crée une supériorité structurelle.

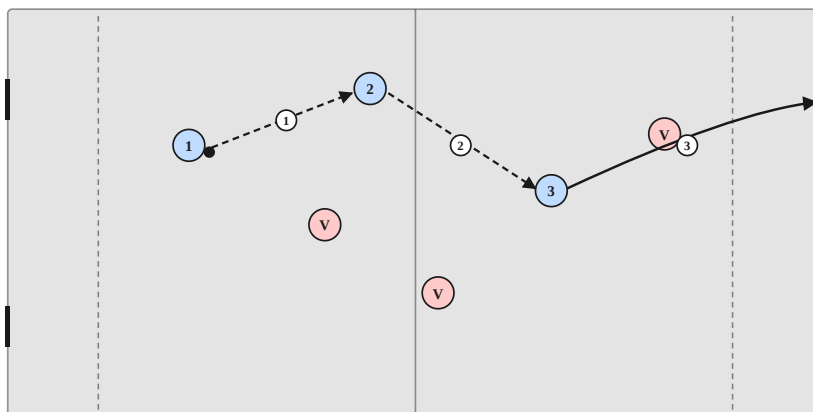


Le joker porte une chasuble de couleur propre et ne marque jamais ses propres buts.

1. Le joker se propose toujours comme passe courte
2. À la perte de balle, le joker change immédiatement de côté
3. Variation : le joker ne joue qu'à une touche, pas de conduite
4. Usage : U8/U9, quand une équipe est structurellement plus faible

Carte 3 — Funino 3v3 passe obligatoire

Avant chaque tir, les trois coéquipiers doivent avoir touché le ballon. Force le jeu collectif.



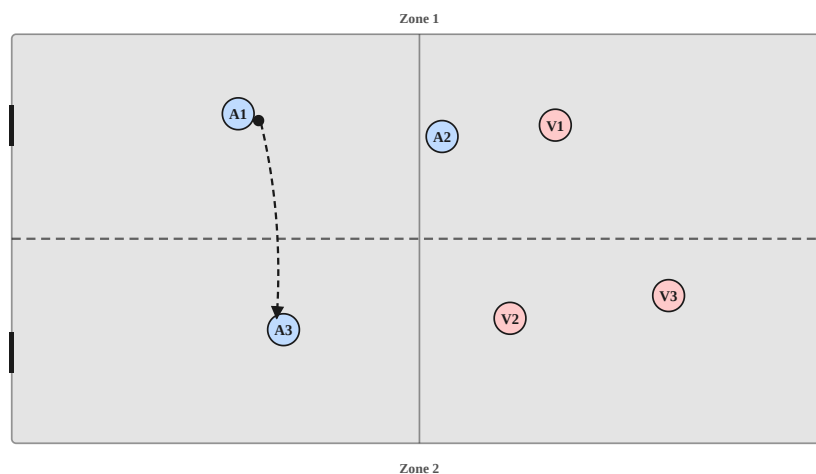
Le but ne compte que si les trois l'ont touché avant

Le but ne compte que si les trois coéquipiers ont touché le ballon avant le tir.

1. Le joueur sans ballon se démarque au lieu de courir vers le ballon
2. L'entraîneur compte les touches à voix haute (1, 2, 3 — but autorisé)
3. Variation : aucun joueur ne peut toucher le ballon deux fois de suite
4. Usage : U8 à U11, idéal contre le réflexe de dribble en solo

Carte 4 — Funino 3v3 par zones

Terrain divisé en deux zones. Chaque équipe garde au moins un joueur dans chaque zone.

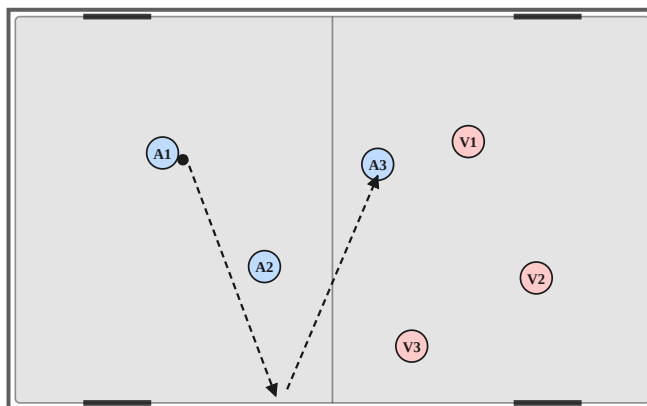


Ligne médiane transversale sur le terrain long, zones haut et bas.

1. Tous les joueurs ne courent pas au ballon — le joueur de zone reste
2. L'entraîneur siffle l'infraction de zone et donne un coup franc à l'autre équipe
3. Variation : chaque équipe change deux joueurs de zone après chaque but
4. Usage : fin de saison U8/U9, toute la saison U10/U11

Carte 5 — Funino 3v3 en salle

Salle plus serrée 15 × 20 m, buts-lignes à la place des mini-buts, murs comme coéquipiers.



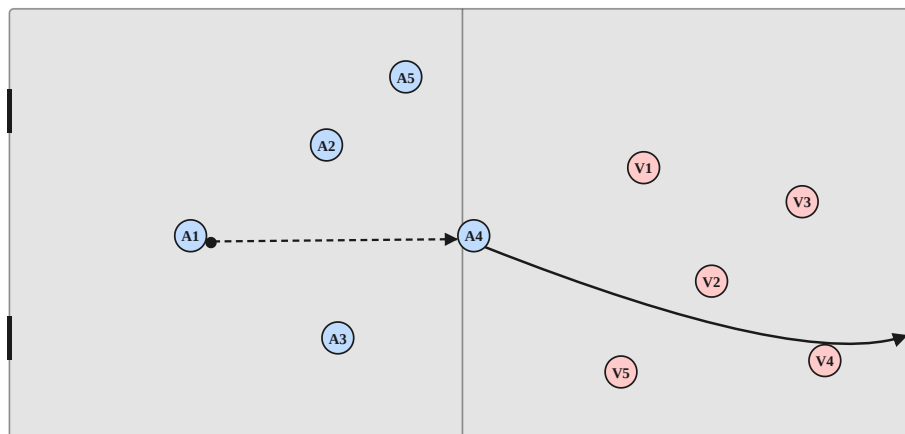
Jeu de murs · buts-lignes · terrain plus serré

Jeu de murs · buts-lignes · terrain plus serré.

1. Passe contre le mur autorisée, le ballon doit revenir en jeu ensuite
2. Temps de jeu : 6 × 5 min, remplacement après chaque but
3. L'entraîneur crie « option mur » quand un enfant ne cherche que les chemins frontaux
4. Chaussures de salle à semelle non marquante obligatoires

Carte 6 — Funino 5v5 transition U8/U9 vers U10/U11

Pont des U8/U9 aux U10/U11 : cinq contre cinq, quatre mini-but.



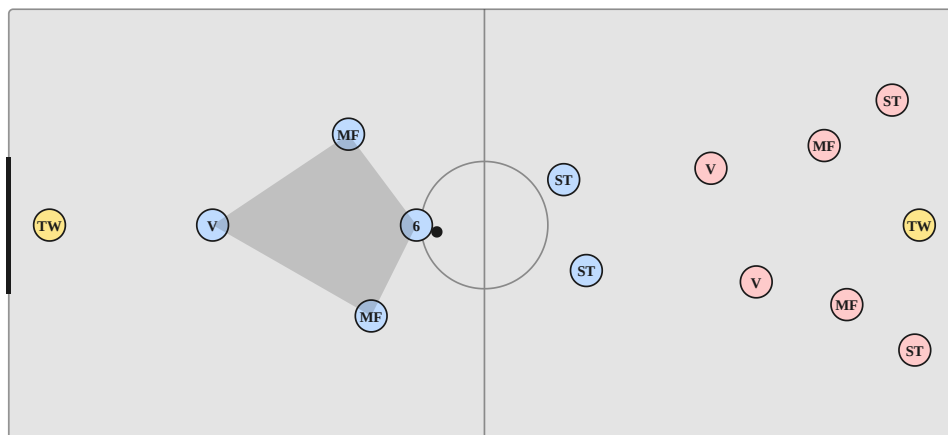
Quatre mini-but, optionnel petit but avec gardien

Quatre mini-but, optionnel un petit but avec gardien.

1. Quand ton coéquipier devant a le ballon, tu avances d'un pas
2. Quand ton coéquipier derrière a le ballon, tu pars vers l'avant
3. Variation : un but par mi-temps compte double (incitation au changement de jeu)
4. Usage : seconde moitié de saison U8/U9, première moitié U10/U11

Carte 7 — Funino 7v7 diamant de Wein

Pont U10/U11 vers le jeu d'équipe classique : formation 1-1-3-2 en losange.



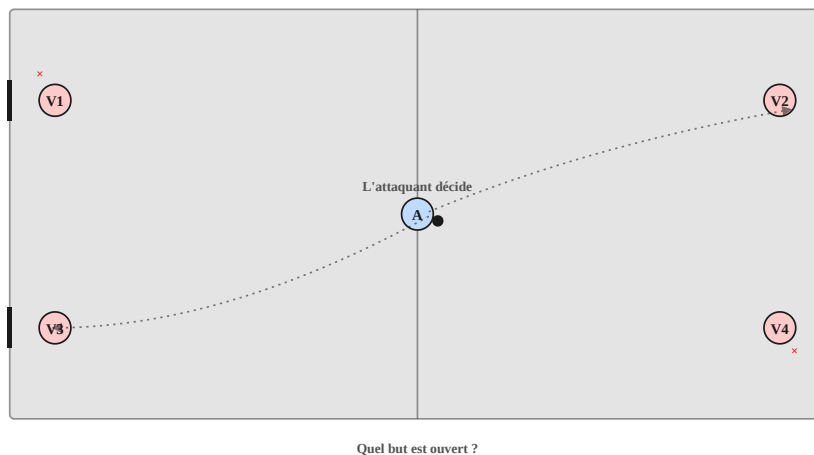
Diamant de Wein : 1-1-3-2 avec défenseur libre et double pointe

Diamant de Wein : 1-1-3-2 avec défenseur libre et double pointe.

1. Le défenseur libre lance chaque construction, pas le gardien
2. Chaque enfant change de position une fois toutes les 5 min
3. Temps de jeu : 2 × 25 min ou 4 × 15 min
4. Usage : U10/U11, à partir du milieu de seconde moitié de saison

Carte 8 — Funino finalisation

Entraîner la décision de tir : quel des quatre buts est ouvert ?



Attaquant avec ballon au centre. Quatre défenseurs, deux buts ouverts et deux fermés.

1. L'attaquant regarde les quatre buts avant de partir
2. L'entraîneur change quels défenseurs sont actifs après chaque action
3. Variation : deux attaquants (2 contre 4), seulement des passes directes
4. Usage : toutes catégories, comme phase d'activation 5 à 10 min

Aide-mémoire de cues pour le terrain

Coaching cues condensés de l'article. Fixe-le au porte-bloc.

Première explication sur le terrain

Stimule au lieu d'instruire : pose des questions plutôt que de donner des ordres

Pendant le jeu

Corrige dans la pause, pas pendant le jeu

Doute sur la taille du terrain

Plutôt grand que petit (Wein : min. 20 × 20 m pour 3v3)

Logique de remplacement

Fixe l'ordre avant le match, en jeu aucune discussion

Parents en bord de touche

15 m de distance, explique par e-mail la veille

Victoire vs apprentissage

Entraîne pour apprendre, pas pour gagner

Équipes inégales

Ajoute un joker plutôt que de redistribuer les joueurs

Après chaque séance

Note brièvement ce qui a fonctionné dans le carnet de l'entraîneur