



# Funino教练指南 — 练习卡

U6到U11八种比赛变体,附场地教练提示词

本文档由 areacopa.com 提供。

球队

年龄段

教练

## 2分钟场地布置

第一场比赛开始前你需要的物品。

- 四个迷你球门,各宽2米、高1米(Wein标准),同一底线两个球门相距12米
- 场地27 × 20米(U8至U11),18 × 12米(U6/U7)
- 每个球门前6米射门区,用锥筒标出(2v2不适用)
- 每队一只比赛球,加一只场边备用球
- 两色明显对比的背心(例如粉/黑、黄/蓝)
- 场边一人一只水瓶
- 夹住塑封换人顺序卡的写字板

## 卡1 — Funino 3v3基础形式

标准Funino:三对三、四个迷你球门、无门将。

- 布置:四个迷你球门、27 × 20米场地、6米射门区标出
- 时长:5 × 10分钟(U8/U9)、7 × 7分钟(U6/U7)
- 换人:U6/U7每进球后,U8/U9每3分钟哨声
- 提示词:进球须从射门区内射出
- 提示词:教练在休息时提问,不在比赛中大喊
- 提示词:家长距场地15米

## 卡2 — 带Joker的Funino 3v3

中立Joker始终与持球方作战。形成结构性人数优势。

- 布置:标准Funino场地,中线上额外加一名Joker
- Joker穿独立色背心,从不自己进球
- 提示词:Joker始终作为短传选项
- 提示词:失球后Joker立即换边
- 变体:Joker只一脚出球,无个人带球
- 使用:U8/U9,当一队结构性较弱时

## 卡3 — 带强制传球的Funino 3v3

每次射门前三名队友必须都触过球。强制团队配合。

- 布置:标准Funino场地,无额外器材
- 规则:三名队友射门前都触过球,进球才算
- 提示词:无球队员跑出空位,而不是冲向球
- 提示词:教练大声数触球次数(1、2、3 — 可射门)
- 变体:任何球员不能连续触球两次
- 使用:U8到U11,对治单人盘带反射的良方

## 卡4 — 分区Funino 3v3

场地分成两个区。每队在每个区至少保持一名球员。

- 布置:沿长场横向画一条中线,上下两区
- 规则:每队在两个区里始终至少各一名球员
- 提示词:不全队冲向球——区里的球员留下
- 提示词:教练吹哨判区违规,另一队获任意球
- 变体:每队每进球后更换两名区位球员
- 使用:U8/U9赛季末、U10/U11全季

## 卡5 — Funino 3v3室内

更紧凑的室内场15 × 20米,线门取代迷你球门,墙体作队友。

- 布置:15 × 20米室内场,四个角落标出线门(各宽60厘米)
- 规则:允许墙传,随后球必须重新进入比赛
- 时长:6 × 5分钟,每进球后换人
- 提示词:孩子只走正面时,教练喊"墙体选项"
- 提示词:必须穿无痕底室内运动鞋
- 使用:U6至U9冬季月份,赛季中段起

## 卡6 — Funino 5v5 U8/U9到U10/U11过渡

U8/U9到U10/U11的桥梁:五对五、四个迷你球门,二线前压。

- 布置:30 × 20米场地、四个迷你球门、可选一个带门将的小球门
- 时长:6 × 12分钟,每3分钟哨声轮换
- 提示词:前方队友持球时,你前推一步
- 提示词:后方队友持球时,你前压
- 变体:每半时一球计双倍(鼓励变线进攻)
- 使用:U8/U9赛季下半段、U10/U11上半段

## 卡7 — Funino 7v7 Wein-Diamond

U10/U11通向传统团队比赛的桥梁:1-1-3-2菱形阵。

- 布置:横跨半个大球场,两个传统球门,菱形位置标出
- 阵型:1门将、1自由后卫、3菱形中场、2前锋
- 时长:2 × 25分钟或4 × 15分钟
- 轮换:每个孩子每5分钟换一次位置
- 提示词:自由后卫发动每次组织,而非门将
- 使用:U10/U11,赛季后半段中段起

## 卡8 — Funino终结

---

训练射门决策:哪个球门是开放的?

- 布置:标准Funino场地,中央一名带球进攻者
- 四名防守者:两名"被动"(站远),两名"主动"(站在球门前)
- 进攻者有5秒,向其中一个开放球门射门
- 提示词:进攻者起动前先看四个球门
- 提示词:每次行动后教练轮换哪两名防守者主动
- 变体:两名进攻者(2对4),只允许直接传球
- 使用:所有年龄段,作为5至10分钟的激活阶段

## 场地教练提示词速查表

---

文章中浓缩的教练提示词。夹在写字板上。

- 激发而非指挥:提问而不是发指令
- 在休息时纠正,不在比赛中纠正
- 场地宁可稍大也别太小(Wein:3v3至少20 × 20米)
- 换人顺序赛前敲定,比赛中不讨论
- 家长距15米,赛前邮件解释
- 为学习训练,而非为胜利
- 若队伍实力悬殊:加一名Joker而非重分配球员
- 每次训练后简短记下哪些有效

