



---

# Funino教练指南 — 练习工作簿

U6到U11八种比赛变体,每张卡含场地图和教练提示词

本工作簿由 [areacopa.com](https://areacopa.com) 提供。

球队

年龄段

教练

---

## 2分钟场地布置

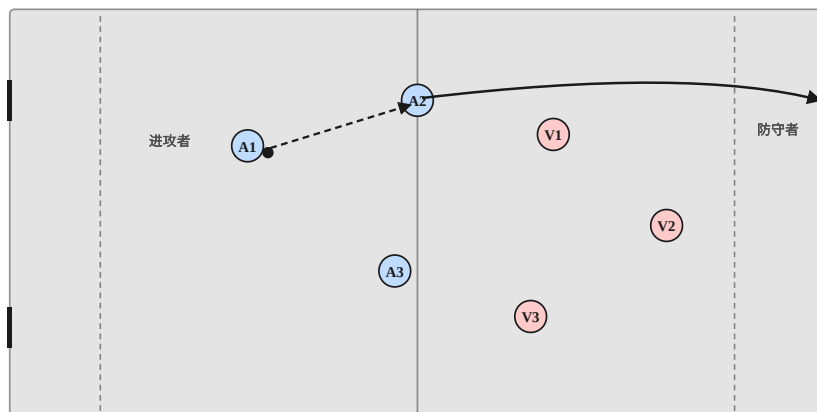
---

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。



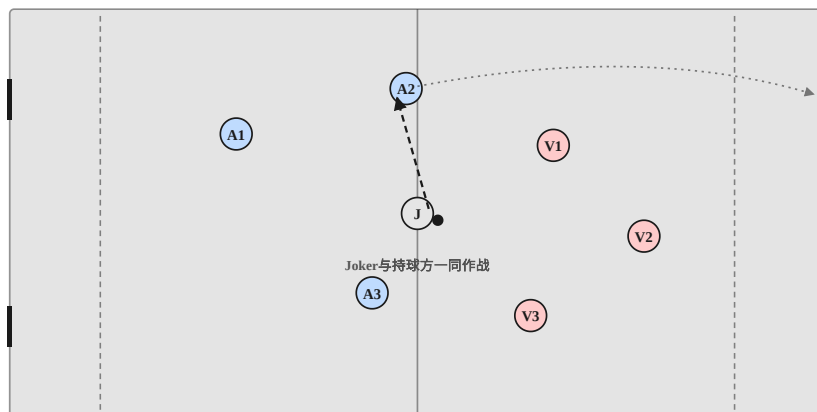
进球须从6米射门区内射出才算

只能从6米射门区内射门。每进球后(U6/U7)或每3分钟(U8/U9)换人。

1. 进球须从射门区内射出
2. 教练在休息时提问,不在比赛中大喊
3. 家长距场地15米
4. 时长:5 × 10分钟(U8/U9)、7 × 7分钟(U6/U7)

## 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。

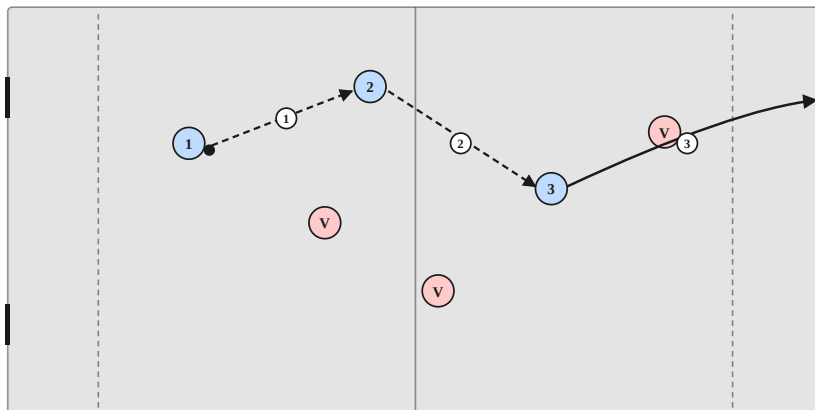


*Joker穿独立色背心,从不自己进球。*

1. Joker始终作为短传选项
2. 失球后Joker立即换边
3. 变体:Joker只一脚出球,无个人带球
4. 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。



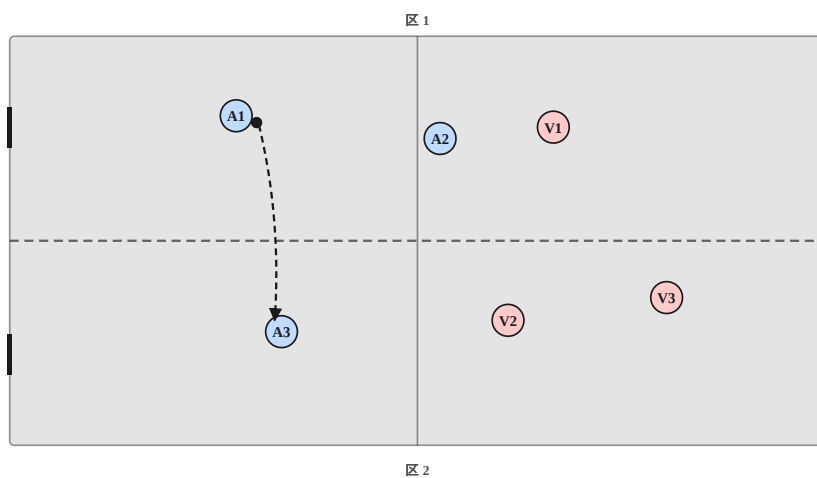
只有三人都触过球进球才算

三名队友射门前都触过球,进球才算。

1. 无球队员跑出空位,而不是冲向球
2. 教练大声数触球次数(1、2、3 — 可射门)
3. 变体:任何球员不能连续触球两次
4. 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。

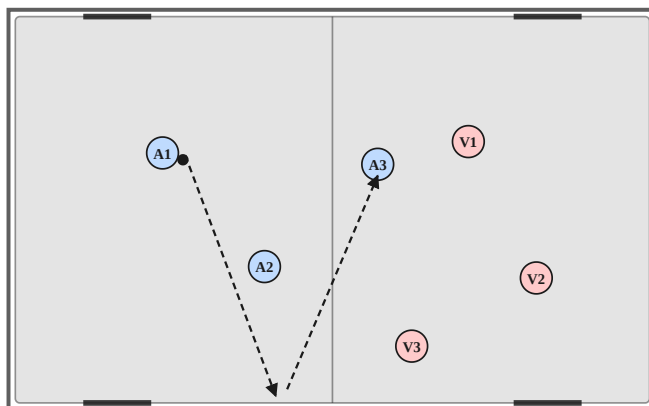


沿长场横向画一条中线,上下两区。

1. 不全队冲向球——区里的球员留下
2. 教练吹哨判区违规,另一队获任意球
3. 变体:每队每进球后更换两名区位球员
4. 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。



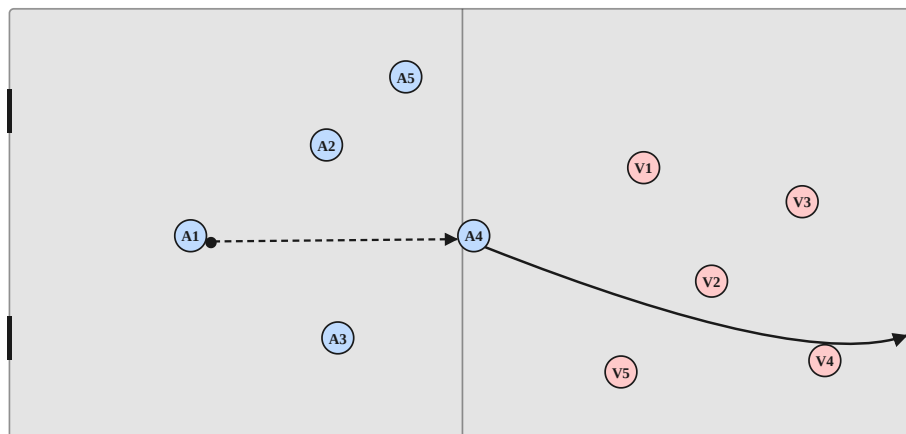
墙传·线门·更紧凑场地

墙传·线门·更紧凑场地。

1. 允许墙传,随后球必须重新进入比赛
2. 时长:6 × 5分钟,每进球后换人
3. 孩子只走正面时,教练喊"墙体选项"
4. 必须穿无痕底室内运动鞋

## 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。



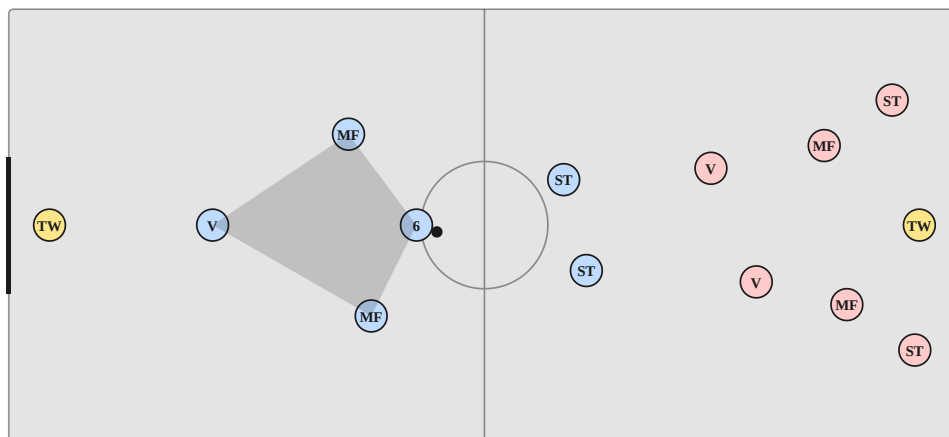
四个迷你球门,可选带门将的小球门

四个迷你球门,可选一个带门将的小球门。

1. 前方队友持球时,你前推一步
2. 后方队友持球时,你前压
3. 变体:每半时一球计双倍(鼓励变线进攻)
4. 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。



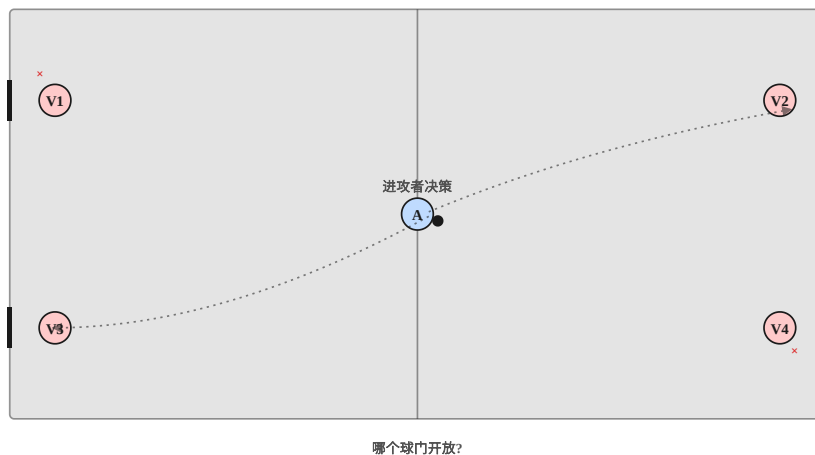
Wein-Diamond:1-1-3-2,带自由后卫和双前锋

*Wein-Diamond:1-1-3-2,带自由后卫和双前锋。*

1. 自由后卫发动每次组织,而非门将
2. 每个孩子每5分钟换一次位置
3. 时长:2 × 25分钟或4 × 15分钟
4. 使用:U10/U11,赛季后半段中段起

## 卡8 — Funino终结

训练射门决策:四个球门中哪个是开放的?



中央带球的进攻者。四名防守者,两个球门开放、两个被封。

1. 进攻者起动前先看四个球门
2. 每次行动后教练轮换哪两名防守者主动
3. 变体:两名进攻者(2对4),只允许直接传球
4. 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。

### 场上首次解释

激发而非指挥:提问而不是发指令

### 比赛进行中

在休息时纠正,不在比赛中纠正

### 场地尺寸有疑虑

宁可稍大也别太小(Wein:3v3至少20 × 20米)

### 换人逻辑

顺序赛前敲定,比赛中不讨论

### 场边家长

15米距离,赛前邮件解释

### 胜利 vs 学习

为学习训练,而非为胜利

### 实力悬殊的两队

加一名Joker而非重分配球员

### 每次训练后

在教练笔记里简短记下哪些有效