



# Funino – poradnik trenera — karty ćwiczeń

Osiem wariantów gry dla U6 do U11, ze wskazówkami trenerskimi na boisko

Ten dokument udostępnił Ci areacopa.com.

DRUŻYNA

KATEGORIA WIEKOWA

TRENER

## Ustawienie boiska w 2 minuty

To, czego potrzebujesz, zanim ruszy pierwsza gra.

- Cztery mini-bramki, każda 2 m szerokości i 1 m wysokości (standard Wein), 12 m odstęp między obiema bramkami na każdej linii końcowej
- Boisko 27 × 20 m dla U8 do U11, 18 × 12 m dla U6/U7
- Sześciometrową strefę strzału przed każdą bramką oznacz pachołkami (nie dotyczy 2v2)
- Jedna piłka na drużynę plus jedna piłka zapasowa przy linii bocznej
- Znaczniki w dwóch kontrastowych kolorach (np. różowy/czarny, żółty/niebieski)
- Bidony przy linii bocznej, jeden na dziecko
- Podkładka z zalaminowaną kolejnością zmian

## Karta 1 — Funino 3v3 forma podstawowa

Standardowe Funino: trzech na trzech na cztery mini-bramki, bez bramkarza.

- Ustawienie: cztery mini-bramki w układzie diamentu, boisko 27 × 20 m, strefa strzału 6 m oznaczona
- Czas gry: 5 × 10 minut (U8/U9), 7 × 7 minut (U6/U7)
- Zmiana: w U6/U7 po każdym голу, w U8/U9 co 3 minuty na gwizdek
- Wskazówka: gol liczy się tylko ze strefy strzału
- Wskazówka: trener pyta w przerwach, zamiast krzyżeć podczas gry
- Wskazówka: rodzice zostają 15 m od boiska

## Karta 2 — Funino 3v3 z jokerem

---

Neutralny joker gra zawsze z drużyną przy piłce. Tworzy przewagę strukturalną.

- Ustawienie: standardowe boisko Funino, dodatkowy zawodnik joker na linii środkowej
- Joker ma własny kolor znacznika i nigdy nie strzela własnych goli
- Wskazówka: joker zawsze oferuje się jako krótkie podanie
- Wskazówka: przy stracie piłki joker natychmiast zmienia stronę
- Wariant: joker gra tylko podania z pierwszej piłki, bez własnego prowadzenia
- Zastosowanie: U8/U9, przydatne gdy jedna drużyna jest strukturalnie słabsza

## Karta 3 — Funino 3v3 obowiązkowe podanie

---

Przed każdym strzałem wszyscy trzej partnerzy muszą dotknąć piłki. Wymusza grę zespołową.

- Ustawienie: standardowe boisko Funino, bez dodatkowego sprzętu
- Zasada: gol liczy się tylko, gdy przed strzałem wszyscy trzej partnerzy dotknęli piłki
- Wskazówka: zawodnik bez piłki uwalnia się, zamiast biec do piłki
- Wskazówka: trener na głos liczy dotknięcia piłki (1, 2, 3 — gol wolny)
- Wariant: żaden z trzech zawodników nie może przyjąć piłki dwa razy z rzędu
- Zastosowanie: U8 do U11, idealne przeciw odruchowi solowego dryblingu

## Karta 4 — Funino 3v3 strefy

---

Boisko podzielone na dwie strefy. Każda drużyna ma co najmniej jednego zawodnika w każdej strefie.

- Ustawienie: linia środkowa w poprzek długiego boiska, strefy u góry i u dołu
- Zasada: każda drużyna stale obsadza obie strefy co najmniej jednym zawodnikiem
- Wskazówka: nie wszyscy zawodnicy biegną do piłki — zawodnik strefy zostaje
- Wskazówka: trener gwizdże przy naruszeniu strefy i przyznaje rzut wolny drugiej drużynie
- Wariant: każda drużyna wymienia dwóch zawodników stref po każdym golu
- Zastosowanie: koniec sezonu U8/U9, przez cały U10/U11

## Karta 5 — Funino 3v3 hala

Węższe boisko halowe 15 × 20 m, bramki liniowe zamiast mini-bramek, bandy jako partner.

- Ustawienie: boisko halowe 15 × 20 m, cztery bramki liniowe oznaczone w narożnikach (60 cm szerokości)
- Zasada: podanie od bandy dozwolone, piłka musi następnie wrócić do gry
- Czas gry: 6 × 5 minut, zmiana po każdym голу
- Wskazówka: trener woła „opcje od bandy”, gdy dziecko szuka tylko dróg na wprost
- Wskazówka: obuwie halowe bez ciemnej podeszwy obowiązkowe
- Zastosowanie: miesiące zimowe U6 do U9, od połowy sezonu

## Karta 6 — Funino 5v5 przejście U8/U9 do U10/U11

Most od U8/U9 do U10/U11: pięciu na pięciu, cztery mini-bramki, wysunięcie drugiej linii.

- Ustawienie: boisko 30 × 20 m, cztery mini-bramki, opcjonalnie jedna mała bramka z bramkarzem
- Czas gry: 6 × 12 minut, rotacja co 3 minuty na gwizdek
- Wskazówka: gdy twój partner z przodu ma piłkę, robisz krok do przodu
- Wskazówka: gdy twój partner z tyłu ma piłkę, idziesz do przodu
- Wariant: jeden gol na połowę liczy się podwójnie (zachęta do zmiany kierunku gry)
- Zastosowanie: druga połowa sezonu U8/U9, pierwsza połowa U10/U11

## Karta 7 — Funino 7v7 diament Weina

Most U10/U11 do klasycznej gry zespołowej: ustawienie 1-1-3-2 w romb.

- Ustawienie: w poprzek połowy dużego boiska, dwie klasyczne bramki, oznaczony romb
- Ustawienie: 1 bramkarz, 1 wolny obrońca, 3 pomocników w rombie, 2 napastników
- Czas gry: 2 × 25 minut lub 4 × 15 minut
- Rotacja: każde dziecko raz na 5 minut zmienia pozycję
- Wskazówka: wolny obrońca rozpoczyna każdą akcję, nie bramkarz
- Zastosowanie: U10/U11, od połowy drugiej części sezonu

## Karta 8 — Funino finalizacja

---

Trenuj decyzję o strzale: która z czterech bramek jest teraz otwarta?

- Ustawienie: standardowe boisko Funino, jeden napastnik z piłką na środku
- Czterej obrońcy: dwóch „biernych” (stoją dalej), dwóch „aktywnych” (przed bramką)
- Napastnik ma 5 sekund, by strzelić do jednej z otwartych bramek
- Wskazówka: napastnik patrzy na wszystkie cztery bramki przed rozbiegiem
- Wskazówka: trener po każdej akcji zmienia, którzy obrońcy stoją aktywnie
- Wariant: dwóch napastników (2 na 4), dozwolone tylko podania bezpośrednie
- Zastosowanie: wszystkie kategorie wiekowe, jako faza aktywacji 5 do 10 minut

## Ściąga ze wskazówkami na boisko

---

Zagęszczone wskazówki trenerskie z artykułu. Przypnij do podkładki.

- Stymuluj zamiast instruować: pytaj zamiast rozkazywać
- Poprawiaj w przerwie, nie podczas gry
- Wybieraj boisko raczej za duże niż za małe (Wein: min. 20 × 20 m dla 3v3)
- Kolejność zmian ustal przed grą, w grze żadnej dyskusji
- Rodzice 15 m odstępu, wyjaśnij e-mailem przed dniem gry
- Trenuj na naukę, nie na zwycięstwo
- Przy przewadze jednej drużyny: wstaw jokera zamiast przetasowywać zawodników
- Po każdym treningu krótko do zeszytu trenera: co dziś zadziało

