



---

# Funino poradnik trenera — zeszyt ćwiczeń

Osiem wariantów gry dla U6-U11, z diagramem i wskazówkami trenerskimi na każdej karcie

*Ten zeszyt ćwiczeń przygotował dla Ciebie areacopa.com.*

DRUŻYNA

KATEGORIA WIEKOWA

TRENER

---

## Przygotowanie boiska w 2 minuty

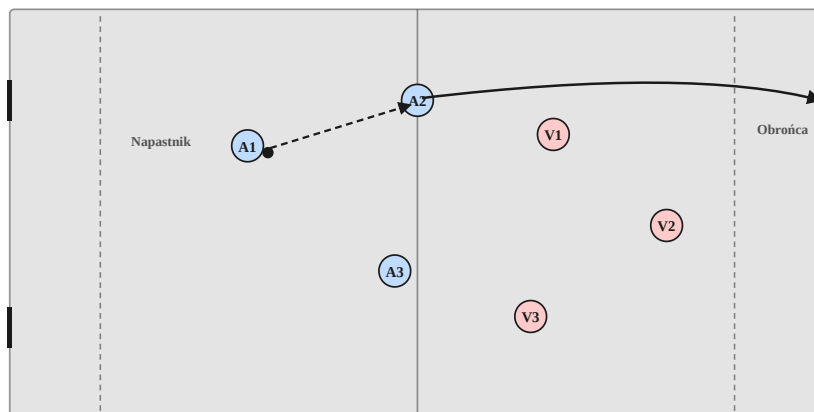
---

Czego potrzebujesz, zanim ruszy pierwszy mecz.

- Cztery mini-bramki, każda szeroka na 2 m i wysoka na 1 m (standard Weina), 12 m odstęp między dwiema bramkami na tej samej linii końcowej
- Boisko 27 × 20 m dla U8-U11, 18 × 12 m dla U6/U7
- Strefę strzału 6 metrów przed każdą bramką wyznacz pachołkami (nie dotyczy 2v2)
- Jedna piłka na drużynę plus piłka zapasowa przy linii boiska
- Znaczniki w dwóch kontrastowych kolorach (np. różowy/czarny, żółty/niebieski)
- Butelki z wodą przy linii boiska, jedna na dziecko
- Podkładka z kolejnością zmian, zalaminowana

## Karta 1 — Funino 3v3 forma podstawowa

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



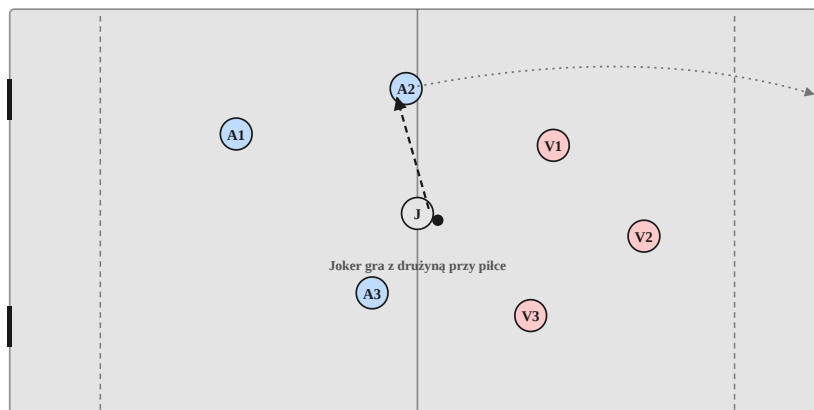
Gol liczy się tylko ze strefy strzału 6 m

*Strzał tylko ze strefy strzału 6 m. Zmiana po każdym golu (U6/U7) lub co 3 min (U8/U9).*

1. Gol liczy się tylko ze strefy strzału
2. Trener pyta w przerwach, zamiast krzycheć podczas gry
3. Rodzice zostają 15 m od boiska
4. Czas gry: 5 × 10 min (U8/U9), 7 × 7 min (U6/U7)

## Karta 2 — Funino 3v3 z jokerem

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

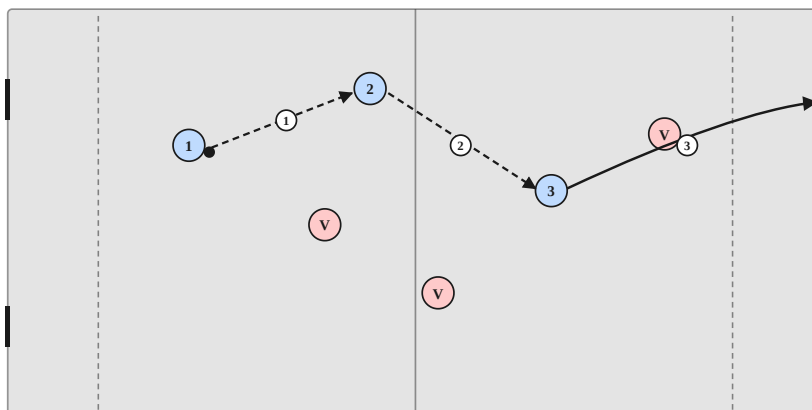


*Joker ma własny kolor znacznika i nigdy nie strzela goli dla siebie.*

1. Joker zawsze oferuje się jako krótkie podanie
2. Po stracie piłki joker natychmiast zmienia stronę
3. Wariant: joker gra tylko z pierwszej piłki, bez prowadzenia
4. Zastosowanie: U8/U9, gdy jedna drużyna jest strukturalnie słabsza

## Karta 3 — Funino 3v3 obowiązkowe podanie

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



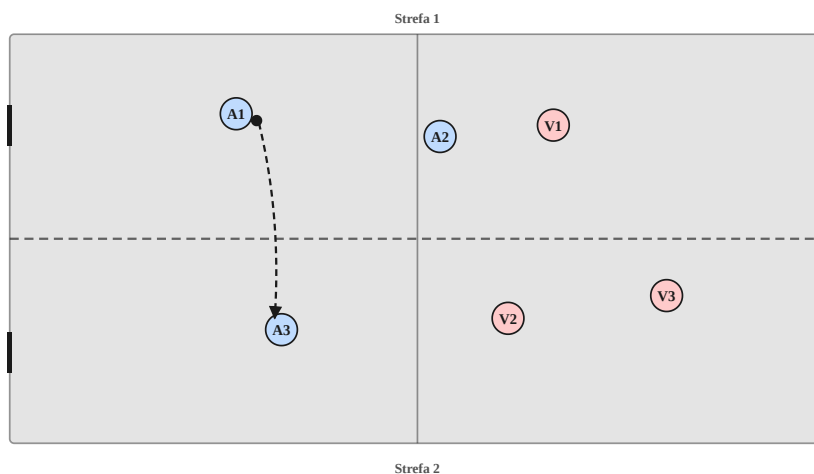
Gol liczy się tylko, gdy wcześniej dotknęli piłki wszyscy trzej

*Gol liczy się tylko, gdy przed strzałem piłki dotknęło wszystkich trzech kolegów z drużyny.*

1. Zawodnik bez piłki uwalnia się, zamiast biec do piłki
2. Trener na głos liczy kontakty z piłką (1, 2, 3 — gol dozwolony)
3. Wariant: żaden zawodnik nie może dotknąć piłki dwa razy z rzędu
4. Zastosowanie: U8-U11, idealne przeciw odruchowi samotnego dryblingu

## Karta 4 — Funino 3v3 strefy

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

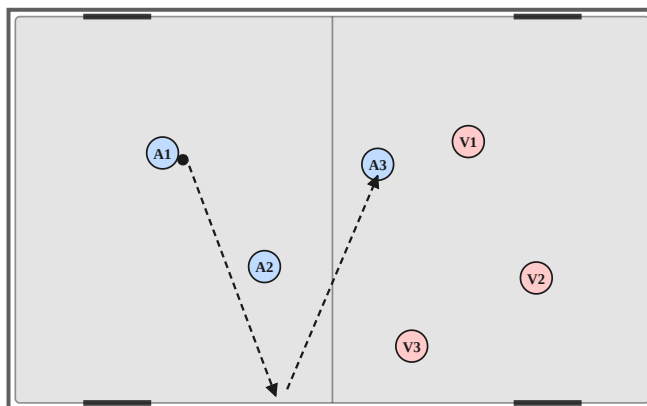


*Linia środkowa w poprzek długiego boiska, strefy na górze i na dole.*

1. Nie wszyscy będą biegali do piłki — zawodnik strefy zostaje
2. Trener gwizdże przy naruszeniu strefy i przyznaje rzut wolny drugiej drużynie
3. Wariant: każda drużyna po każdym golu zmienia dwóch zawodników stref
4. Zastosowanie: koniec sezonu U8/U9, cały U10/U11

## Karta 5 — Funino 3v3 hala

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



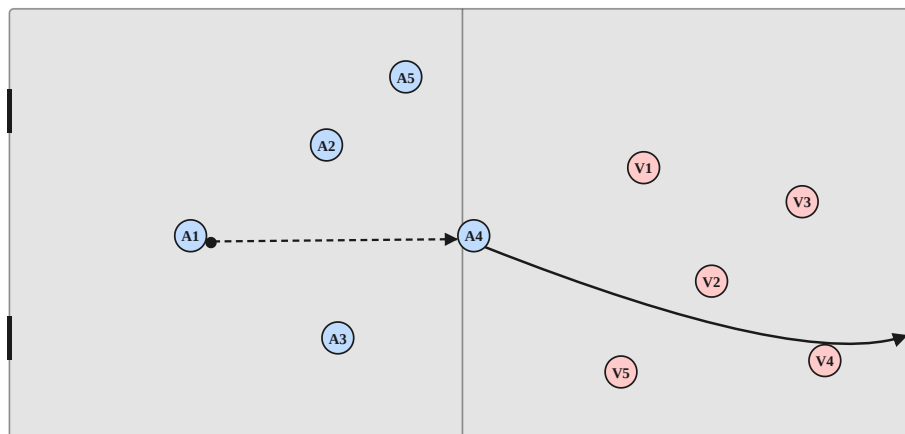
Gra o bandę · bramki liniowe · węższe boisko

*Gra z bandą · bramki liniowe · węższe boisko.*

1. Podanie od bandy dozwolone, piłka musi potem wrócić do gry
2. Czas gry: 6 × 5 min, zmiana po każdym голу
3. Trener woła „opcje przy bandzie”, gdy dziecko szuka tylko dróg na wprost
4. Obuwie halowe z jasną podeszwą obowiązkowe

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

Pomost z U8/U9 do U10/U11: pięciu na pięciu, cztery mini-bramki.



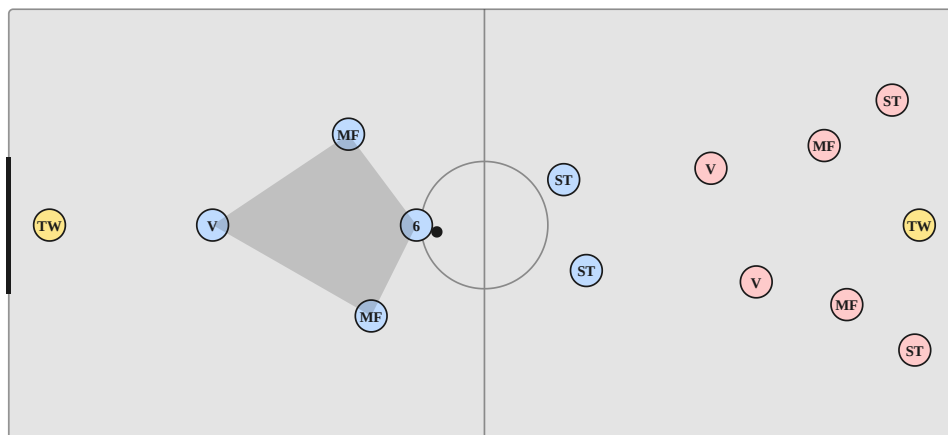
Cztery mini-bramki, opcjonalnie bramki na małe boisko z bramkarzem

*Cztery mini-bramki, opcjonalnie jedna bramka na małe boisko z bramkarzem.*

1. Gdy twój kolega z przodu ma piłkę, robisz krok za nim
2. Gdy twój kolega z tyłu ma piłkę, ruszasz do przodu
3. Wariant: jeden gol na połowę liczy się podwójnie (zachęta do przenoszenia gry)
4. Zastosowanie: druga połowa sezonu U8/U9, pierwsza połowa U10/U11

## Karta 7 — Funino 7v7 romb Weina

Pomost U10/U11 do klasycznej gry zespołowej: ustawienie 1-1-3-2 w rombie.



Diamant Wein: 1-1-3-2 z wolnym obrońcą i dwójką napastników

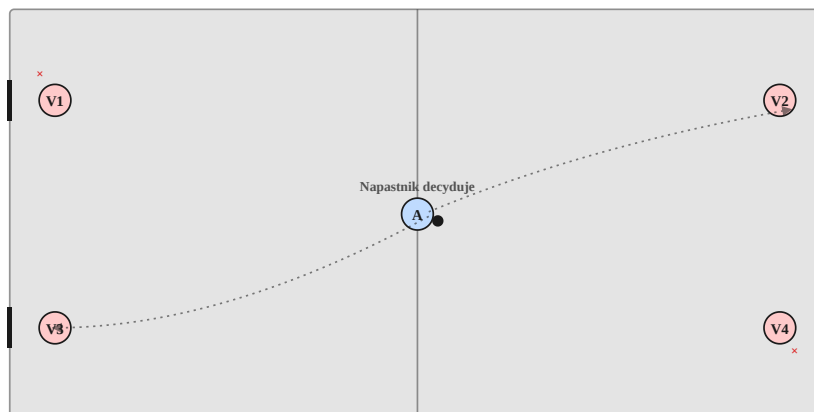
*Romb Weina: 1-1-3-2 z wolnym obrońcą i dwoma napastnikami.*

1. Rozegranie zaczyna wolny obrońca, nie bramkarz
2. Każde dziecko raz na 5 minut zmienia pozycję
3. Czas gry: 2 × 25 min lub 4 × 15 min
4. Zastosowanie: U10/U11, od połowy drugiej części sezonu

## Karta 8 — Funino wykończenie

---

Trening decyzji o strzale: która z czterech bramek jest teraz otwarta?



Która bramka jest otwarta?

*Napastnik z piłką w środku. Czterej obrońcy, dwie bramki otwarte, dwie zamknięte.*

1. Napastnik patrzy na wszystkie cztery bramki, zanim ruszy
2. Trener po każdej akcji zmienia, którzy obrońcy są aktywni
3. Wariant: dwóch napastników (2 na 4), tylko podania bezpośrednie
4. Zastosowanie: wszystkie kategorie wiekowe, jako faza aktywacji 5-10 min

# Ściąga ze wskazówkami na boisko

---

Skondensowane wskazówki trenerskie z artykułu. Przytnij do podkładki.

## **Pierwsze wyjaśnienie na boisku**

Stymuluj, zamiast instruować: pytaj, zamiast rozkazywać

## **Podczas gry**

Poprawiaj w przerwie, nie w trakcie gry

## **Wątpliwości co do wielkości boiska**

Lepiej za duże niż za małe (Wein: min. 20 × 20 m dla 3v3)

## **Logika zmian**

Ustal kolejność przed meczem, w grze żadnych dyskusji

## **Rodzice przy linii boiska**

15 m odstępu, wyjaśnij mailem przed dniem gry

## **Zwycięstwo vs nauka**

Trenuj pod naukę, nie pod zwycięstwo

## **Nierówne drużyny**

Wstaw jokera zamiast przetasowywać zawodników

## **Po każdym treningu**

Krótko do notesu trenera: co dziś zadziałało