

Funiño

Övningen tränar spelintelligens, att snabbt skanna av och välja vilket av de två målen som är bäst att anfalla. Den tränar teknik, att använda dribblingar och finter för att ta sig in i den avgörande skjutzonen. Den tränar även samspel och taktik, genom att naturligt skapa en triangel (bredd och djup) så att bollhållaren alltid har passningsalternativ, samt omställning och fysik genom att snabbt växla mellan anfall och försvar i högt tempo. Funiño är det officiella sätt de yngsta spelarna i Tyskland spelar fotboll sedan 2024.

Syfte

Syftet är att tvinga fram smarta beslut (via fyra mål) och tekniska lösningar (via skjutzonen) istället för chansartade långbollar. Det handlar också om att låta spelarna själva upptäcka varför man behöver hålla avstånd (spacing) och byta kant, istället för att tränaren säger åt dem. Slutligen är syftet att träna fotbollens minsta taktiska grunder – stöd i anfall samt press och täckning i försvar – på ett intensivt sätt.

Förberedelser

Övningen spelas som en match med specifika regler för att maximera inlärning:

- **Spelplan:** ca 25x20 m (mostvarande 5-mot-5-plan ungefär).
- **Mål:** 4 st småmål placerade med två mål på vardera kortsida.
- **Matchformat:** 3 mot 3, där varje lag anfaller mot två mål och försvarar två mål.
- **Speltid:** 4x3 minuter (korta perioder för hög intensitet och fokus).

Genomförande

Övningen spelas som en match med specifika regler för att maximera inlärning:

- **Matchformat:** 3v3. Varje lag anfaller mot två mål och försvarar två mål.
- **Målsregel:** För att ett mål ska räknas måste spelaren som skjuter befinna sig *inuti* skjutzonen (6 meter från mållinjen).
- **Byten:** Båda lagen måste byta ut den spelare som spelat längst vid varje mål.
- **Tyst sidlinje:** Det är förbjudet för tränaren att ge instruktioner eller kommentarer till spelarna under pågående spel.
- **Försvarsregel:** Försvarare får inte agera målvakt genom att statiskt stå i eller blockera målet.

- **Omstart (Sidlinje):** Om bollen går ut över sidlinjen ska spelet återupptas genom att "dribbla in" eller passa in bollen (inga inkast).
- **Omstart (Baslinje):** När bollen går ut över baslinjen sätter det försvarande laget igång spelet genom att passa eller dribbla från linjen (motståndarna håller 3 meters avstånd).
- **Frisparkar:** Utförs omedelbart (passning eller dribbling) för att bibehålla högt tempo.

Instruktioner

Tränarens roll är att vara en facilitator som använder "Guided Discovery" (vägledad upptäckt), snarare än en diktator som ger kommandon. Instruktioner ges primärt genom reflekterande frågor under pauser.

- **Kognitiv vägledning:** "Vilket av de två målen var minst försvarat?"
- **Taktisk förståelse:** "Varför är det bra att spela i en triangel?"
- **Offensiva coachingpunkter:** "Bibehåll avstånd (spacing) för att göra det lättare att göra mål." "Skapa en triangel med den centrala spelaren bakom."
- **Omställning:** "Ställ om snabbt från försvar till anfall."

Video

<https://www.youtube.com/embed/fo9tNpFnQA8?si=ijvFKVcLv4HJuwdm>

<https://www.youtube.com/embed/u8JsXAO-mjc?si=ngAFPzLcYyiSVu6->

Revision #10

Created 2025-11-04 13:28:48 UTC by Mattias

Updated 2026-01-08 14:27:46 UTC by Mattias