

F-pupillen

DRIBBELEN/DRIJVEN/PASSEREN

Ter herinnering:

Doelstellingen voor F-pupillen - datgene wat geleerd moet worden

- Beginnende F-pupillen - 5/6 jaar
 - Leren beheersen van de bal.
 - Passen binnenkant voet
 - Aannemen
 - Dribbelen
 - Wreeftrap
- Gevorderde F-pupillen - 7/8 jaar
 - Leren beheersen van de bal en het leren spelen van basisvormen.
 - Passen binnenkant voet
 - Aannemen
 - Dribbelen
 - Wreeftrap

Indicatie coachingsaccenten:

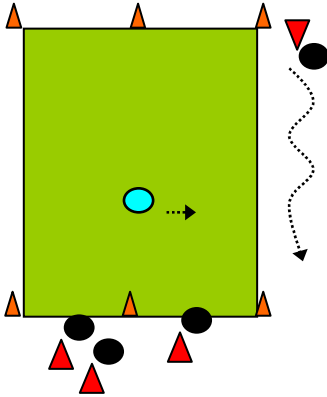


Toelichting doelstelling:

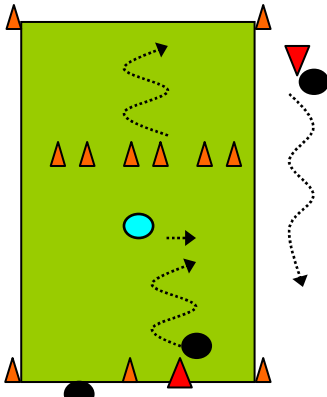
Beginnende F-pupillen kunnen (nog) niet voetballen! Zolang een speler/speelster niet in staat is de bal enigszins te controleren en er datgene mee kan doen wat hij zou willen/moeten doen zou je kunnen stellen dat hij/ zij nog niet aan het voetballen is. In die fase heeft het geen zin andere zaken die betrekking hebben op de uitvoering van het voetballen te benoemen. Het leren beheersen van de bal kan dus gezien worden als het fundament voor het leren voetballen. Eerst de bal enigszins leren beheersen en dan leren voetballen!

Gevorderde F-pupillen beheersen de bal al veel beter dan beginnende F-pupillen. Zij zijn er dan ook al aan toe om naast het nog beter leren beheersen van de bal ook te leren hoe de basisvormen gespeeld worden. Dit als voorbereiding voor de doelstelling zoals die bij de E-pupillen beschreven is. Voor de duidelijkheid: de coaching richt zich op de verdere ontwikkeling van de technische vaardigheid.

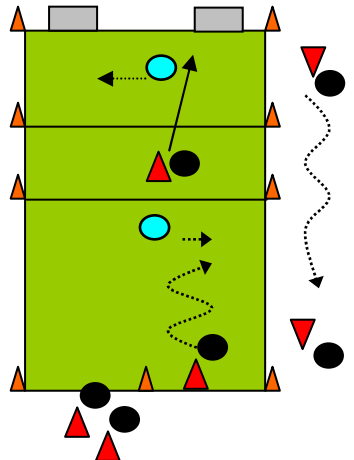
1. Oversteekspel (1)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 5 spelers per veld - veld: 15 x 10 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 4 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 4 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen naar de overkant te dribbelen. De verdediger probeert dit te voorkomen door de bal weg te tikken.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf startlijn. 2. Dribbelaars mogen altijd terug als ze aangevallen worden. 3. Steeds beginnen als er drie dribbelaars staan. 4. Na drie afgepakte/weggetikte ballen wijst de verdediger een andere verdediger aan. 5. De dribbelaar is ook 'af' als hij het dribbelvak aan de zijkant verlaat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • veld verbreden/versmallen • meer/minder dribbelaars • meer/minder verdedigers

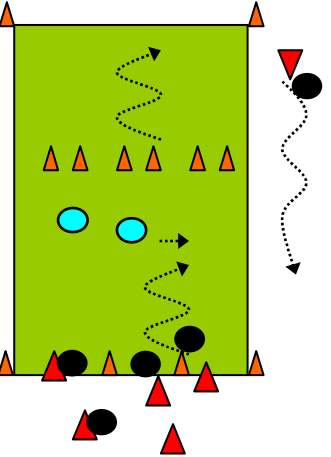
2. Oversteekspel (2)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 5 spelers per veld - veld: 15 x 10 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 4 ballen - 11 dopjes/pilonnen - 4 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen door één van de drie doeltjes te dribbelen. De verdediger probeert dit te voorkomen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf startlijn. 2. Dribbelaars mogen altijd terug als ze aangevallen worden. 3. Na drie afgepakte/weggetikte ballen wijst de verdediger een andere verdediger aan. 4. De dribbelaar is ook 'af' als hij het dribbelvak aan de zijkant verlaat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • veld verbreden/versmallen • meer/minder dribbelaars • meer/minder verdedigers

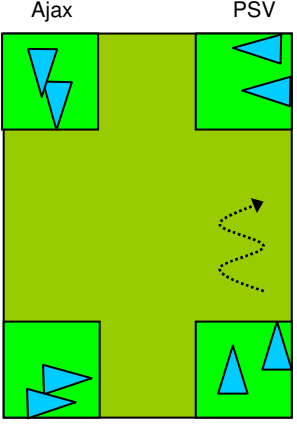
3. Oversteekspel (2) (afsluiten met scoren)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="562 245 763 293">- 8 spelers per veld - veld: 20 x 10 meter</p> <p data-bbox="562 544 763 639"><u>Materiaal:</u> - 6 ballen - 9 dopjes/pilonnen - 6 rode hesjes</p>	<p data-bbox="810 225 1487 336">Spelverloop: Spelers met bal proberen naar de overkant (het volgend vak) te dribbelen en vervolgens in één van de doeltjes te passen. De verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p data-bbox="810 475 1487 699">Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf startlijn. 2. Dribbelaars mogen altijd terug als ze aangevallen worden. 3. Na drie afgepakte/weggetikte (eerste verdediger) of gestopte ballen (laatste verdediger) wijzen de verdediger een andere verdediger aan. 4. De dribbelaar is ook 'af' als hij het dribbelvak aan de zijkant verlaat.</p>	<ul data-bbox="1505 225 1839 336" style="list-style-type: none"> • veld verbreden/versmallen • meer/minder dribbelaars • meer/minder verdedigers • meer/minder doeltjes

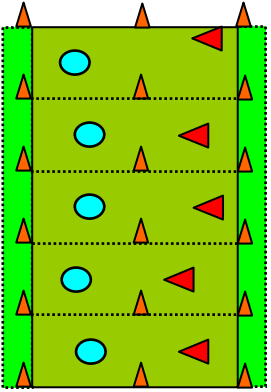
4. Drieliukspel met twee verdedigers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="562 924 763 971">- 8 spelers per veld - veld: 20 x 12 meter</p> <p data-bbox="562 1174 763 1270"><u>Materiaal:</u> - 6 ballen - 12 dopjes/pilonnen - 6 rode hesjes</p>	<p data-bbox="810 903 1487 983">Spelverloop: Spelers met bal proberen door één van de drie doeltjes te dribbelen. De verdediger probeert dit te voorkomen.</p> <p data-bbox="810 1211 1487 1402">Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf startlijn. 2. Dribbelaars mogen altijd terug als ze aangevallen worden. 3. Na drie afgepakte/weggetikte ballen wijzen de verdedigers andere verdedigers aan. 4. De dribbelaar is ook 'af' als hij het dribbelvak aan de zijkant verlaat.</p>	<ul data-bbox="1505 903 1839 999" style="list-style-type: none"> • veld verbreden/versmallen • meer/minder dribbelaars • meer/minder verdedigers

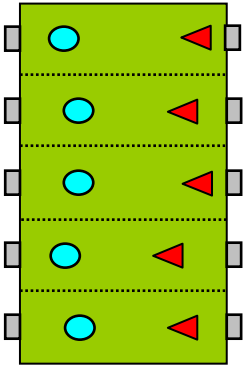
5. Stadionspel

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 10 spelers per veld - veld: 30 x 20 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 1 bal per speler - 16 pilonnen</p>	<p>Spelverloop: Dribbelen naar andere stadions. Spelers krijgen dribbelopdracht van trainer. - 'Dribbel zo snel mogelijk in volgende stadion te komen.' - 'Dribbel zo snel mogelijk twee stadions verder.' - 'Dribbel zo snel mogelijk langs alle stadions tot je weer thuis bent.'</p> <p>Spelregels: 1. De bal in je eigen stadion stil leggen. 2. Opdracht van trainer uitvoeren. 3. Er is een punt gescoord als de opdracht is gelukt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Afstanden tussen stadions vergroten • Afstanden tussen stadions verkleinen • Afpakker tussen stadions plaatsen

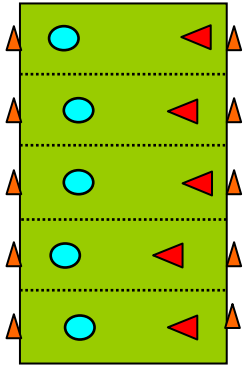
5. 1 tegen 1 lijnvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p>- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 5 ballen - 18 dopjes/pilonnen - 5 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen bal over achterlijn te dribbelen en in scoorvak stil te leggen. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt.</p>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korte wedstrijdjes laten spelen (1 minuut). • Behaalde punten onthouden. • Na ieder wedstrijdje kunnen alle spelers met rode hesjes aan één veldje naar links doorschuiven. Zo krijgt men steeds een andere tegenstander. • Bij een oneven aantal staat de speler die over is buiten het veld met een rood hesje aan. Hij schuift met de spelers met de rode hesjes mee. Zo staat iedere speler één ronde stil.

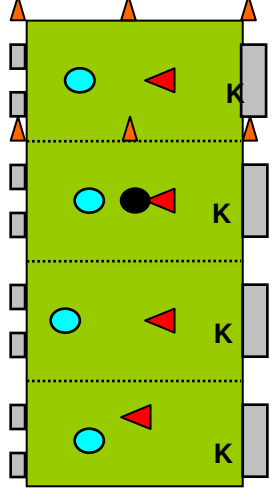
6. 1 tegen 1 met doeltjes

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p data-bbox="560 247 772 295">- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p data-bbox="560 542 772 694"><u>Materiaal:</u> - 5 ballen - 18 dopjes/pilonnen - 10 doeltjes (van pilonnen) - 5 rode hesjes</p>	<p data-bbox="806 231 1489 311">Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren in doeltje van tegenstander. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p data-bbox="806 614 1489 726">Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt.</p>	<p data-bbox="1500 231 2016 255">Veranderingen:</p> <ul data-bbox="1500 263 1825 287" style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen <p data-bbox="1500 367 2016 391">Organisatie:</p> <ul data-bbox="1500 399 2016 702" style="list-style-type: none"> • Korte wedstrijdje laten spelen (1 minuut). • Behaalde punten onthouden. • Na ieder wedstrijdje kunnen alle spelers met rode hesjes aan één veldje naar links doorschuiven. Zo krijgt men steeds een andere tegenstander. • Bij een oneven aantal staat de speler die over is buiten het veld met een rood hesje aan. Hij schuift met de spelers met de rode hesjes mee. Zo staat iedere speler één ronde stil.

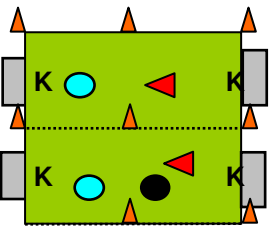
7. 1 tegen 1 pilonvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p data-bbox="560 954 772 1002">- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p data-bbox="560 1220 772 1324"><u>Materiaal:</u> - 5 ballen - 22 dopjes/pilonnen - 5 rode hesjes</p>	<p data-bbox="806 938 1489 1018">Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren door pilon van tegenstander te raken. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p data-bbox="806 1292 1489 1404">Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt.</p>	<p data-bbox="1500 938 2016 962">Veranderingen:</p> <ul data-bbox="1500 970 1825 1021" style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen • meer pilonnen plaatsen <p data-bbox="1500 1077 2016 1101">Organisatie:</p> <ul data-bbox="1500 1109 2016 1412" style="list-style-type: none"> • Korte wedstrijdje laten spelen (1 minuut). • Behaalde punten onthouden. • Na ieder wedstrijdje kunnen alle spelers met rode hesjes aan één veldje naar links doorschuiven. Zo krijgt men steeds een andere tegenstander. • Bij een oneven aantal staat de speler die over is buiten het veld met een rood hesje aan. Hij schuift met de spelers met de rode hesjes mee. Zo staat iedere speler één ronde stil.

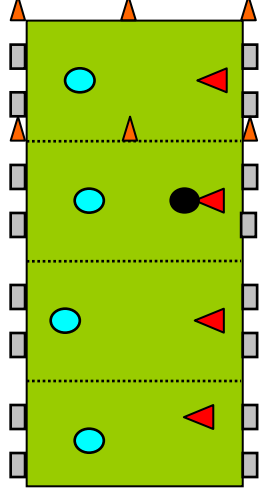
8. 1 tegen 1 (met 1 keeper)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p data-bbox="560 247 772 327">- 8 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter per tweetal</p> <p data-bbox="560 566 772 718"><u>Materiaal:</u> - 4 ballen - 15 dopjes/pilonnen - 16 doeltjes (van pilonnen) - 4 rode hesjes</p>	<p data-bbox="813 231 1485 311">Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren in één van de doeltjes van tegenstander. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p data-bbox="813 582 1485 694">Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt.</p>	<p data-bbox="1507 231 2018 255">Veranderingen:</p> <ul data-bbox="1507 263 1825 287" style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen <p data-bbox="1507 367 2018 391">Organisatie:</p> <ul data-bbox="1507 399 2018 702" style="list-style-type: none"> • Korte wedstrijdjes laten spelen (1 minuut). • Behaalde punten onthouden. • Na ieder wedstrijdje kunnen alle spelers met rode hesjes aan één veldje naar links doorschuiven. Zo krijgt men steeds een andere tegenstander. • Bij een oneven aantal staat de speler die over is buiten het veld met een rood hesje aan. Hij schuift met de spelers met de rode hesjes mee. Zo staat iedere speler één ronde stil.

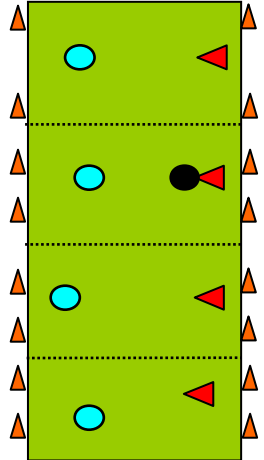
9. 1 tegen 1 (met 2 keepers)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p data-bbox="560 1045 772 1125">- 8 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter per tweetal</p> <p data-bbox="560 1228 772 1380"><u>Materiaal:</u> - 4 ballen - 15 dopjes/pilonnen - 16 doeltjes (van pilonnen) - 4 rode hesjes</p>	<p data-bbox="813 925 1485 1005">Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren in één van de doeltjes van tegenstander. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p data-bbox="813 1308 1485 1420">Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt.</p>	<p data-bbox="1507 925 2018 949">Veranderingen:</p> <ul data-bbox="1507 957 1825 981" style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen <p data-bbox="1507 1061 2018 1085">Organisatie:</p> <ul data-bbox="1507 1093 2018 1396" style="list-style-type: none"> • Korte wedstrijdjes laten spelen (1 minuut). • Behaalde punten onthouden. • Na ieder wedstrijdje krijgen alle spelers een andere rol. Keepers worden voetballers en andersom. • Tweetallen wisselen van tegenstander. • Bij een oneven aantal staat de speler die 'over' is buiten het veld met een rood hesje aan. Hij schuift met de spelers met de rode hesjes mee. Zo staat iedere speler één ronde stil.

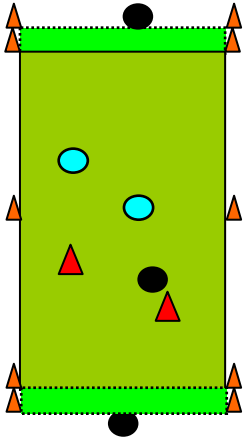
10. Pingelspel 1 (met doeltjes)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p>The diagram shows a rectangular field divided into four horizontal sections by dashed lines. Each section contains a blue circle (ball) and a red triangle (goal). The top and bottom sections have a black circle (ball) and a red triangle (goal) in the center. The field is surrounded by grey rectangles (pillars) and orange triangles (goals) on the top and bottom edges.</p> <p>- 8 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter per tweetal</p> <p><u>Materiaal:</u> - 4 ballen - 15 dopjes/pilonnen - 16 doeltjes (van pilonnen) - 4 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren in één van de doeltjes van tegenstander. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt.</p>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> Korte wedstrijdjjes laten spelen (1 minuut). Behaalde punten onthouden. Na ieder wedstrijdje kunnen alle spelers met rode hesjes aan één veldje naar links doorschuiven. Zo krijgt men steeds een andere tegenstander. Bij een oneven aantal staat de speler die over is buiten het veld met een rood hesje aan. Hij schuift met de spelers met de rode hesjes mee. Zo staat iedere speler één ronde stil.

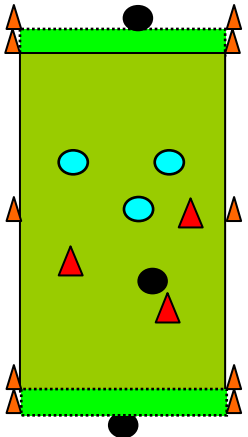
11. Pingelspel 2 (met pilonnen)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p>The diagram shows a rectangular field divided into four horizontal sections by dashed lines. Each section contains a blue circle (ball) and a red triangle (goal). The top and bottom sections have a black circle (ball) and a red triangle (goal) in the center. The field is surrounded by grey rectangles (pillars) and orange triangles (goals) on the top and bottom edges.</p> <p>- 8 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter per tweetal</p> <p><u>Materiaal:</u> - 4 ballen - 15 dopjes/pilonnen - 16 scoorpilonnen - 4 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren door één van de scoorpilonnen van de tegenstander te raken. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt.</p>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen scoorpilonnen dichtter bij elkaar plaatsen scoorpilonnen verder uit elkaar plaatsen meer scoorpilonnen plaatsen <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> Korte wedstrijdjjes laten spelen (1 minuut). Behaalde punten onthouden. Na ieder wedstrijdje kunnen alle spelers met rode hesjes aan één veldje naar links doorschuiven. Zo krijgt men steeds een andere tegenstander. Bij een oneven aantal staat de speler die over is buiten het veld met een rood hesje aan. Hij schuift met de spelers met de rode hesjes mee. Zo staat iedere speler één ronde stil.

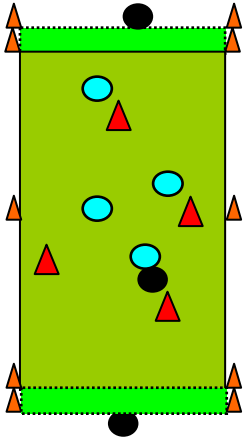
12. 2 tegen 2 lijnvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 4 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 10 dopjes/pilonnen - 2 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen bal via samenspel en/of individuele acties over achterlijn te dribbelen en in scoorvak stil te leggen. Verdedigers proberen dit te voorkomen en vervolgens tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen

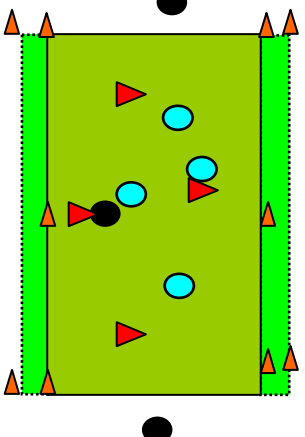
13. 3 tegen 3 lijnvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 6 spelers per veld - veld: 15 x 25 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 10 dopjes/pilonnen - 3 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen bal via samenspel en/of individuele acties over achterlijn te dribbelen en in scoorvak stil te leggen. Verdedigers proberen dit te voorkomen en vervolgens tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen

14. 4 tegen 4 lijnvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="560 247 772 295">- 8 spelers per veld - veld: 20 x 30 meter</p> <p data-bbox="560 391 772 486"><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 10 dopjes/pilonnen - 4 rode hesjes</p>	<p data-bbox="810 223 963 247">Spelverloop: Spelers met bal proberen bal via samenspel en/of individuele acties over achterlijn te dribbelen en in scoorvak stil te leggen. Verdedigers proberen dit te voorkomen en vervolgens samen met neutrale speler tot scoren te komen.</p> <p data-bbox="810 582 952 606">Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt.</p>	<ul data-bbox="1505 223 1825 247" style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen

15. 4 tegen 4 lijnvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="560 925 772 973">- 8 spelers per veld - veld: 20 x 30 meter</p> <p data-bbox="560 1069 772 1165"><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 10 dopjes/pilonnen - 4 rode hesjes</p>	<p data-bbox="810 901 963 925">Spelverloop: Spelers met bal proberen bal via samenspel en/of individuele acties over achterlijn te dribbelen en in scoorvak stil te leggen. Verdedigers proberen dit te voorkomen en vervolgens samen met neutrale speler tot scoren te komen.</p> <p data-bbox="810 1292 952 1316">Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt.</p>	<ul data-bbox="1505 901 1825 925" style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen

