

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:

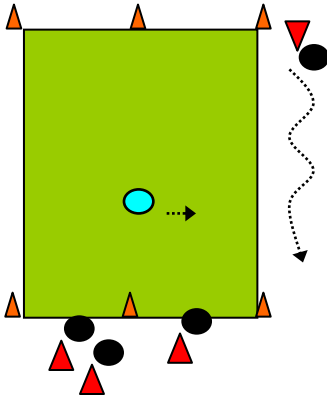


Toelichting doelstelling:

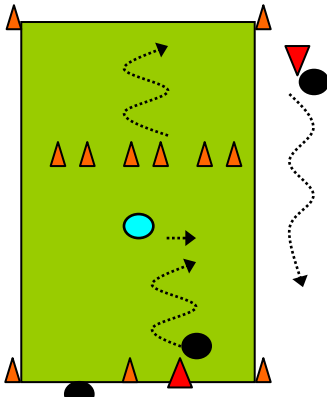
Beginnende F-pupillen kunnen (nog) niet voetballen! Zolang een speler/speelster niet in staat is de bal enigszins te controleren en er datgene mee kan doen wat hij zou willen/moeten doen zou je kunnen stellen dat hij/ zij nog niet aan het voetballen is. In die fase heeft het geen zin andere zaken die 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.

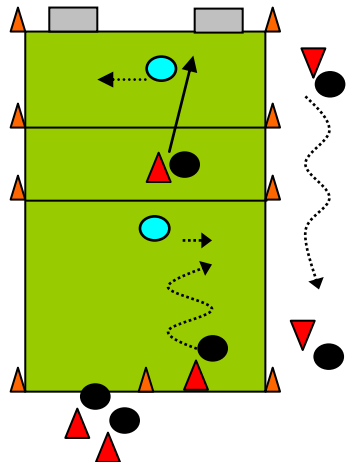
1. Oversteekspel (1)

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

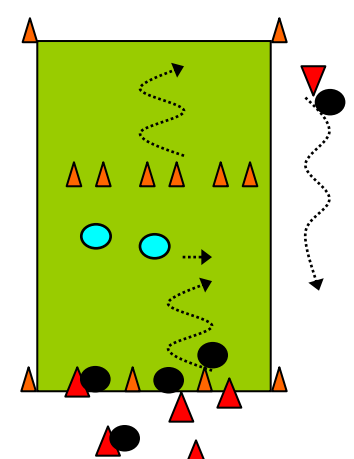
2. Oversteekspel (2)

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

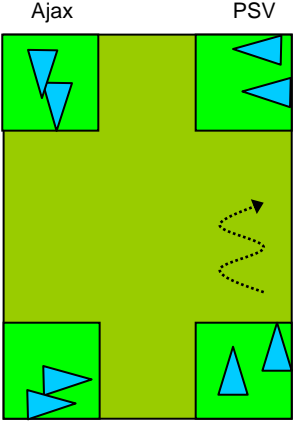
3. Oversteekspel (2) (afsluiten met scoren)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 8 spelers per veld - veld: 20 x 10 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 6 ballen - 9 dopjes/pilonnen - 6 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen naar de overkant (het volgend vak) te dribbelen en vervolgens in één van de doeltjes te passeren. De verdedigers proberen 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 (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 style="list-style-type: none"> • veld verbreden/versmallen • meer/minder dribbelaars • meer/minder verdedigers • meer/minder doeltjes

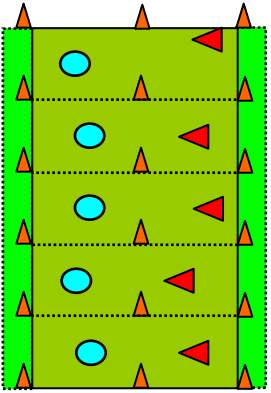
4. Drieliukspel met twee verdedigers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 8 spelers per veld - veld: 20 x 12 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 6 ballen - 12 dopjes/pilonnen - 6 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 wijzen de verdedigers andere verdedigers 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

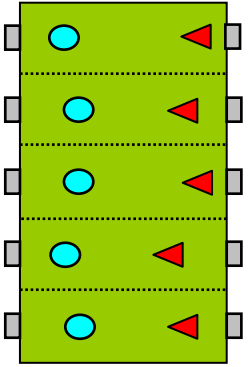
5. Stadionspel

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

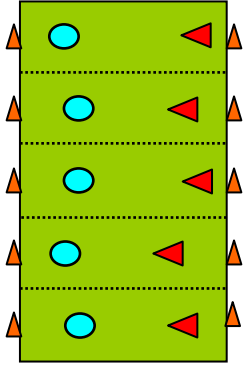
5. 1 tegen 1 lijnvoetbal

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. Hoekschoop: 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="562 248 763 296">- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p data-bbox="562 549 763 692"><u>Materiaal:</u> - 5 ballen - 18 dopjes/pilonnen - 10 doeltjes (van pilonnen) - 5 rode hesjes</p>	<p data-bbox="808 229 1489 309">Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren in doeltje van tegenstander. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p data-bbox="808 616 1489 724">Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt.</p>	<p data-bbox="1503 229 2020 261">Veranderingen:</p> <ul data-bbox="1503 261 2020 293" style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen <p data-bbox="1503 368 2020 400">Organisatie:</p> <ul data-bbox="1503 400 2020 703" 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="562 956 763 1003">- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p data-bbox="562 1230 763 1326"><u>Materiaal:</u> - 5 ballen - 22 dopjes/pilonnen - 5 rode hesjes</p>	<p data-bbox="808 935 1489 1015">Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren door pilon van tegenstander te raken. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p data-bbox="808 1294 1489 1406">Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt.</p>	<p data-bbox="1503 935 2020 967">Veranderingen:</p> <ul data-bbox="1503 967 2020 1023" style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen • meer pilonnen plaatsen <p data-bbox="1503 1078 2020 1110">Organisatie:</p> <ul data-bbox="1503 1110 2020 1414" 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.

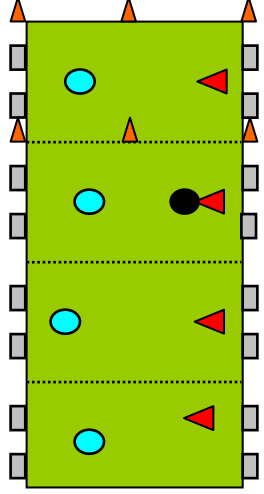
8. 1 tegen 1 (met 1 keeper)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
<p>- 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. Hoekschoop: 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.

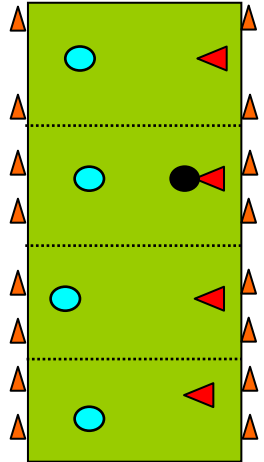
9. 1 tegen 1 (met 2 keepers)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
<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. Hoekschoop: 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 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 orange triangles (pillars) at the corners. The middle two sections have a black circle (ball) and a red triangle (goal) in the center. The field is surrounded by grey rectangles (pillars).</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 orange triangles (pillars) at the corners. The middle two sections have a black circle (ball) and a red triangle (goal) in the center. The field is surrounded by orange triangles (pillars).</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.

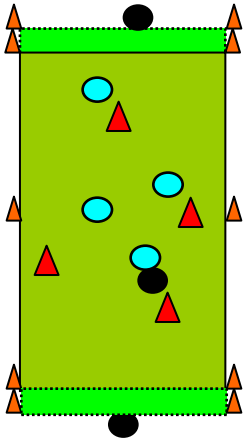
12. 2 tegen 2 lijnvoetbal

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

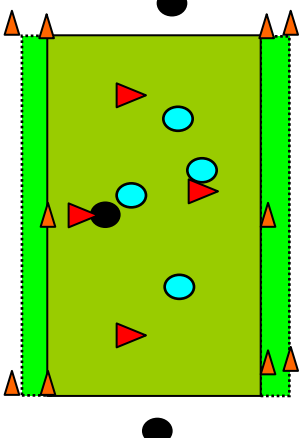
13. 3 tegen 3 lijnvoetbal

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="813 231 963 255">Spelverloop:</p> <p data-bbox="813 255 1485 367">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="813 582 952 606">Spelregels:</p> <ol data-bbox="813 614 1433 694" style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt. 	<ul data-bbox="1507 231 1825 255" 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="813 909 963 933">Spelverloop:</p> <p data-bbox="813 933 1485 1045">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="813 1292 952 1316">Spelregels:</p> <ol data-bbox="813 1324 1433 1404" style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt. 	<ul data-bbox="1507 909 1825 933" style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen

