

E-pupillen

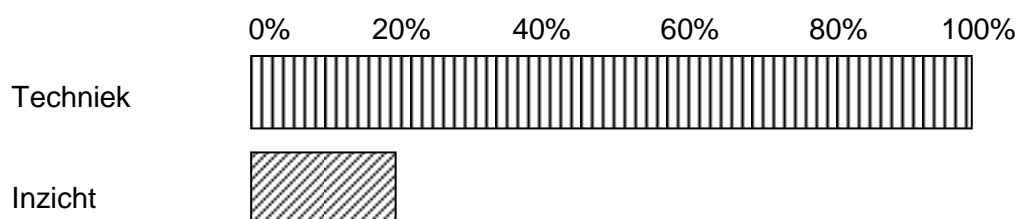
DRIBBELEN

Ter herinnering:

Doelstellingen voor E-pupillen - datgene wat geleerd moet worden

- Verder ontwikkelen van de techniek door middel van het spelen van basisvormen.
 - Passen binnenkant voet
 - Aannemen
 - Dribbelen/drijven/passeren
 - Wreeftrap
 - Koppen
 - Sliding
 - Bloktackle
- Het ontwikkelen van het inzicht in en het herkennen van de spelbedoelingen en algemene uitgangspunten binnen de basisvormen.
- Leren spelen binnen een organisatievorm.

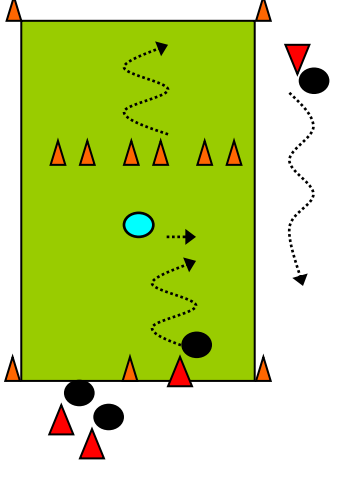
Indicatie coachingsaccenten:



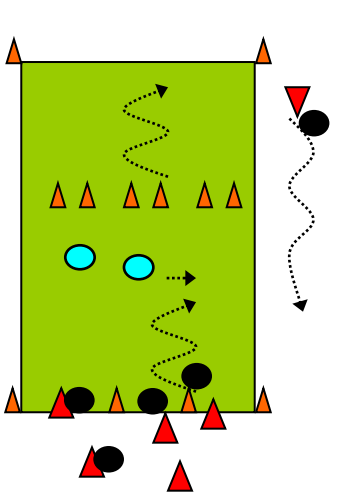
Toelichting doelstelling:

Aan de twee laatstgenoemde doelstellingen dient aandacht te worden besteed omdat deze voorwaarde zijn om de techniek verder te ontwikkelen. Bij spelers/speelsters op deze leeftijd betekent dit dat op hoofdlijnen aangegeven moet worden wat de spelbedoelingen zijn als men (zelf of een medespeler) balbezit heeft of als de tegenpartij balbezit heeft. Datzelfde geldt voor de algemene uitgangspunten en de organisatievorm bij balbezit en bij balbezit van de tegenpartij. **Hoofddoel blijft echter het verder ontwikkelen van de individuele techniek.**

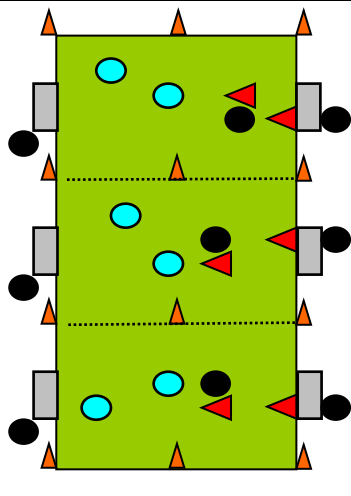
1. Drieluikspel met één verdediger

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>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • veld verbreden/versmallen • meer/minder dribbelaars • meer/minder verdedigers

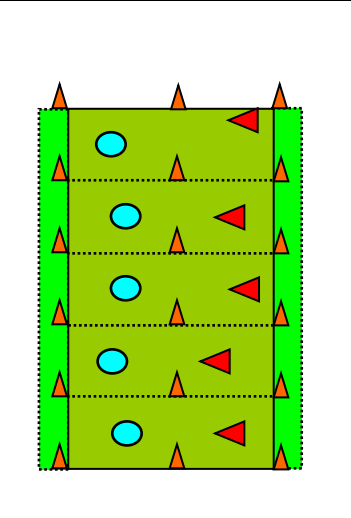
2. Drieluikspel met twee verdedigers

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>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • veld verbreden/versmallen • meer/minder dribbelaars • meer/minder verdedigers

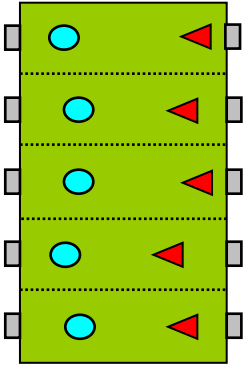
3. Chaos-pingelspel ('1 tegen 2')

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p>- 12 spelers per veld - veld: 12 x 20 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 9 ballen - 12 dopjes/pilonnen - 6 doeltjes (van pilonnen) - 6 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Van de balbezitters is er één doelverdediger en de ander aanvaller die moet proberen bij de twee tegenstanders te scoren. Verdedigers proberen dit te voorkomen en vervolgens zelf te scoren.</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"> Behaalde punten onthouden. Na ieder wedstrijdje kunnen alle teams met rode hesjes aan één veldje naar links doorschuiven. Zo krijgt men steeds een andere tegenstander.

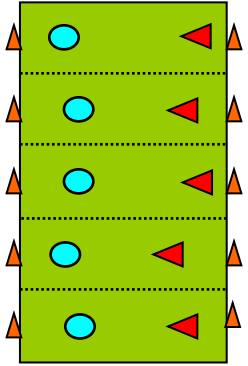
4. 1 tegen 1 lijnvoetbal

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.

5. 1 tegen 1 met doeltjes

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p data-bbox="562 245 763 293">- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p data-bbox="562 547 763 692"><u>Materiaal:</u> - 5 ballen - 18 dopjes/pilonnen - 10 doeltjes (van pilonnen) - 5 rode hesjes</p>	<p data-bbox="813 229 1485 309">Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren in doeltje van tegenstander. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p data-bbox="813 587 1301 699">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 229 1816 277">Veranderingen:</p> <ul data-bbox="1507 256 1816 277" style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen <p data-bbox="1507 368 1644 389">Organisatie:</p> <ul data-bbox="1507 400 2011 703" 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 pilonvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p data-bbox="562 927 763 975">- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p data-bbox="562 1225 763 1321"><u>Materiaal:</u> - 5 ballen - 22 dopjes/pilonnen - 5 rode hesjes</p>	<p data-bbox="813 909 1485 989">Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren door pilon van tegenstander te raken. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p data-bbox="813 1297 1301 1409">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 909 1816 957">Veranderingen:</p> <ul data-bbox="1507 936 1816 989" style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen • meer pilonnen plaatsen <p data-bbox="1507 1080 1644 1101">Organisatie:</p> <ul data-bbox="1507 1112 2011 1415" 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.

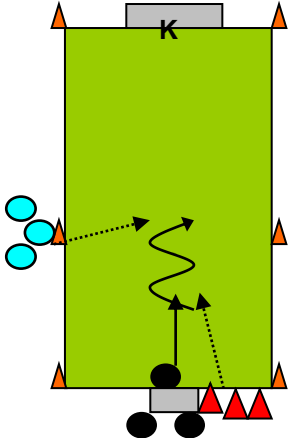
7. 1 tegen 1 na pass trainer (1) (start op gelijke hoogte)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
<p>- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 5 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 1 pupillendoel - 1 klein doeltje</p>	<p>Spelverloop: Trainer speelt bal naar voren. Twee spelers sprinten naar de bal en gaan duel aan. Balbezitter scoort op doel met keeper. Verdediger scoort op klein doeltje.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met pass door trainer. 2. Bal uit: actie over. 3. Hoekschop: actie over.</p>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen • één van de rijtjes krijgt een voorsprong • één van de rijtjes (de aanvallers) worden van opzij onder druk gezet • één van de rijtjes (de aanvallers) worden van voren onder druk gezet

8. 1 tegen 1 na pass trainer (2) (één speler heeft voorsprong en wordt van achteren onder druk gezet)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
<p>- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 5 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 1 pupillendoel - 1 klein doeltje</p>	<p>Spelverloop: Trainer speelt bal naar voren. Twee spelers sprinten naar de bal en gaan duel aan. Balbezitter scoort op doel met keeper. Verdediger scoort op klein doeltje. Nadat actie afgesloten is sluit men aan bij het andere rijtje spelers.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met pass door trainer. 2. Bal uit: actie over. 3. Hoekschop: actie over.</p>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen • spelers starten op gelijke hoogte • één van de rijtjes (de aanvallers) worden van opzij onder druk gezet • één van de rijtjes (de aanvallers) worden van voren onder druk gezet

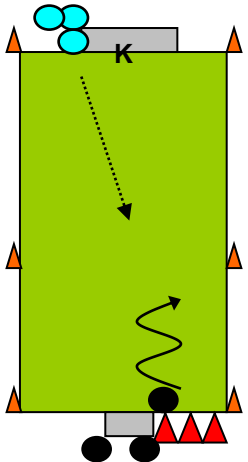
9. 1 tegen 1 na pass trainer (3) (aanvaller/balbezitter wordt van opzij onder druk gezet)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 5 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 1 pupillendoel - 1 klein doeltje</p>	<p>Spelverloop: Trainer speelt bal naar voren. Aanvaller neemt bal mee. Balbezitter scoort op doel met keeper. Verdediger scoort op klein doeltje. Nadat actie afgesloten is sluit men aan bij het andere rijtje spelers.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met pass door trainer. 2. Aanvaller pikt bal op. 3. Bal uit: actie over. 4. Hoekschop: actie over.</p>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen • zowel van links alsook van rechts onder druk zetten • spelers starten op gelijke hoogte • één van de rijtjes krijgt een voorsprong • één van de rijtjes (de aanvallers) worden van voren onder druk gezet

10. 1 tegen 1 na pass trainer (4) (aanvaller/balbezitter wordt van voren onder druk gezet)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 5 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 1 pupillendoel - 1 klein doeltje</p>	<p>Spelverloop: Trainer speelt bal naar voren. Aanvaller neemt bal mee. Balbezitter scoort op doel met keeper. Verdediger scoort op klein doeltje. Nadat actie afgesloten is sluit men aan bij het andere rijtje spelers.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met pass door trainer. 2. Aanvaller pikt bal op. 3. Bal uit: actie over. 4. Hoekschop: actie over.</p>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen • zowel van links alsook van rechts onder druk zetten • spelers starten op gelijke hoogte • één van de rijtjes krijgt een voorsprong • één van de rijtjes (de aanvallers) worden van opzij onder druk gezet

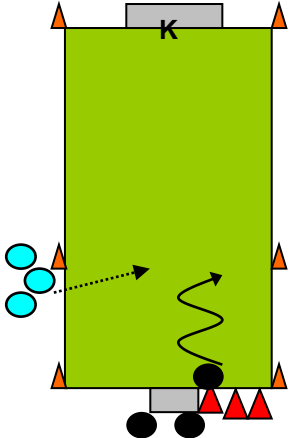
11. 1 tegen 1 (1) (balbezitter wordt van voren onder druk gezet)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 5 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 1 pupillendoel - 1 klein doeltje</p>	<p>Spelverloop: Aanvaller dribbelt vanaf achterlijn. Balbezitter scoort op doel met keeper. Verdediger scoort op klein doeltje. Nadat actie afgesloten is sluit men bij het andere rijtje spelers.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel. 2. Bal uit: actie over. 3. Hoekschop: actie over.</p>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen • balbezitter wordt van achteren onder druk gezet. • balbezitter wordt van opzij onder druk gezet

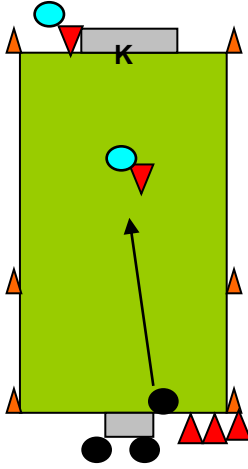
12. 1 tegen 1 (2) (balbezitter wordt van achteren onder druk gezet)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 5 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 1 pupillendoel - 1 klein doeltje</p>	<p>Spelverloop: Aanvaller dribbelt vanaf achterlijn. Balbezitter scoort op doel met keeper. Verdediger start vanaf zijlijn als aanvaller pilonnen gepasseerd is en scoort op klein doeltje. Nadat actie afgesloten is sluit men aan bij het andere rijtje spelers.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met pass door trainer. 2. Bal uit: actie over. 3. Hoekschop: actie over.</p>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen • plaats van startpilon verder naar voren of naar achteren plaatsen • balbezitter wordt van opzij onder druk gezet • balbezitter wordt van voren onder druk gezet

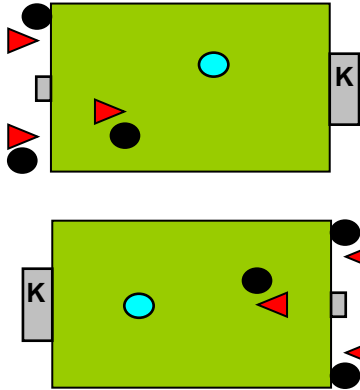
13. 1 tegen 1 (3) (balbezitter wordt van opzij onder druk gezet)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 5 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 1 pupillendoel - 1 klein doeltje</p>	<p>Spelverloop: Aanvaller dribbelt vanaf achterlijn. Balbezitter scoort op doel met keeper. Verdediger start tegelijk vanaf zijlijn en scoort op klein doeltje. Nadat actie afgesloten is sluit men aan bij het andere rijtje spelers.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met pass door trainer. 2. Aanvaller pikt bal op. 3. Bal uit: actie over. 4. Hoekschop: actie over.</p>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen • zowel van links alsook van rechts onder druk zetten • plaats van startpilon verder naar voren of naar achteren plaatsen • balbezitter wordt van achteren onder druk gezet. • balbezitter wordt van voren onder druk gezet

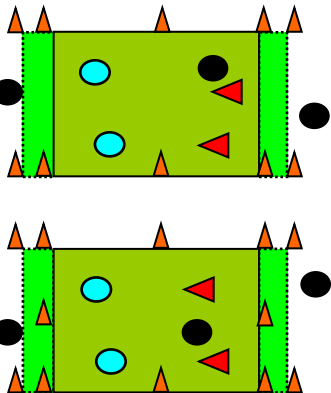
14.1 tegen 1 (4) (in dekking)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 8 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 1 pupillendoel - 1 klein doeltje</p>	<p>Spelverloop: Aanvaller ontvangt bal van medespeler, probeert zich vrij te spelen en te scoren op doel met keeper. Verdediger probeert bal te onderscheppen en te scoren op klein doeltje. Sluit men aan bij eigen groep.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met pass door medespeler. 2. Aanvaller pikt bal op. 3. Bal uit: actie over. 4. Hoekschop: actie over.</p>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen •

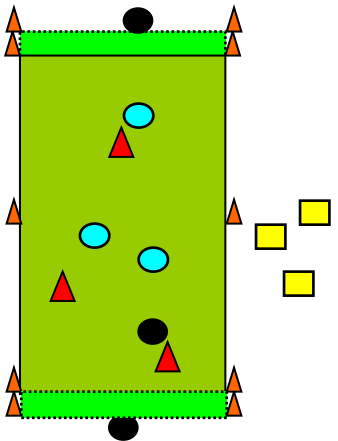
15. 1 tegen 1 met keeper

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p>- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 6 ballen - 12 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 2 doeltjes (van pilonnen) - 5 rode hesjes</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren door bal in doel van keeper te schieten. Verdedigers proberen dit te voorkomen en scoren op klein doeltje.</p> <p>Spelregels: 1. Spel begint met dribbel door aanvaller. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn of actie is voorbij en volgende aanvaller start. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt of actie is voorbij en volgende aanvaller start.</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). Gescoorde doelpunten onthouden. Spelers blijven steeds op hun eigen veldje of schuiven na de actie door naar volgend veldje. Eventueel kunnen op ieder veldje twee verdedigers spelen die elkaar na iedere aanvaller afwisselen. De verdedigers worden gewisseld op teken van de trainer. Verdediger wisselt als er 3, 4 of 5 keer achter elkaar niet gescoord is.

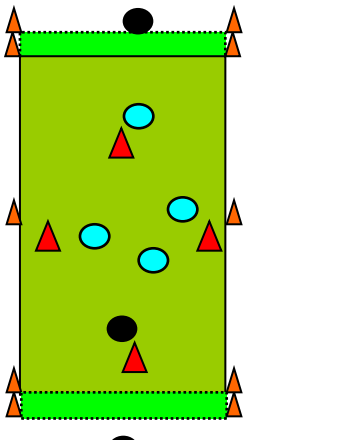
16. 2 tegen 2 lijnvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p>- 8 spelers per veld - veld: 12 x 20 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 6 ballen - 20 dopjes/pilonnen - 4 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.</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>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> Behaalde punten onthouden. Na ieder wedstrijdje krijgt men een andere tegenstander. Bij een oneven aantal spelers wordt er één drietal geformeerd. Elke keer als het spel 'dood' is (uit, achter, doelpunt) wordt er in het drietal doorgeschoven.

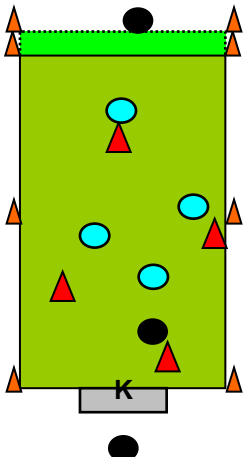
17. 3 tegen 3 lijnvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p>- 6 spelers per veld - veld: 15 x 25 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 10 dopjes/pilonnen - 3 rode hesjes - 3 gele 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.</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>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> Behaalde punten onthouden. Na ieder wedstrijdje krijgt men een andere tegenstander. Als er 9 spelers zijn kan er een extra team gemaakt worden dat langs de kant staat en gaat spelen als er bijvoorbeeld 2 of 3 doelpunten gemaakt zijn. Het winnende team wordt dan gewisseld.

18. 4 tegen 4 lijnvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p>- 8 spelers per veld - veld: 20 x 35 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 10 dopjes/pilonnen - 4 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.</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>	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen <p>Organisatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> Behaalde punten onthouden.

19. 4 tegen 4 lijnvoetbal in combinatie met scoren op doel

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p data-bbox="562 245 763 293">- 9 spelers per veld - veld: 20 x 35 meter</p> <p data-bbox="562 544 772 639"><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 8 dopjes/pilonnen - 4 rode hesjes</p>	<p data-bbox="810 225 1473 360">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 te scoren in het doel.</p> <p data-bbox="810 555 1460 699">Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn of inrollen vanaf de keeper. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt.</p>	<p data-bbox="1505 225 1995 336">Veranderingen:</p> <ul data-bbox="1505 252 1995 336" style="list-style-type: none">• veld vergroten/verkleinen• spelen met andere aantallen (2 tegen 2 of 3 tegen 3) <p data-bbox="1505 619 1995 671">Organisatie:</p> <ul data-bbox="1505 646 1995 671" style="list-style-type: none">• Na verloop van tijd wisselen van speelhelft.