

F-pupillen

WREEFTRAP

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:

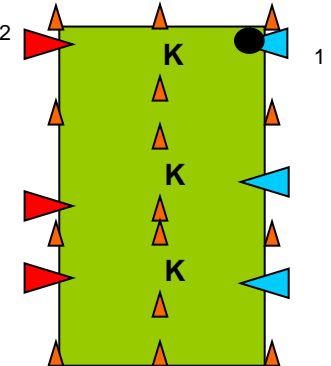


Toelichting doelstelling:

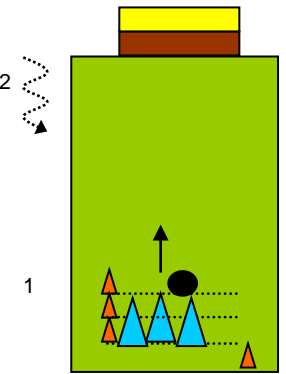
Beginnende F-pupillen kunnen (nog) niet voetballen! Zolang een speler/speelster niet in staat is de bal enigszins te controleren en er datgene mee kan doen wat hij zou willen/moeten doen zou je kunnen stellen dat hij/ zij nog niet aan het voetballen is. In die fase heeft het geen zin andere zaken die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

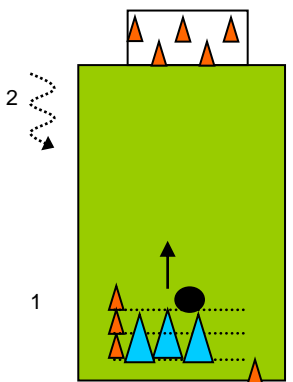
1. Poortschietspel (1)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 9 spelers per veld - veld: 15 x 20 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 15 pilonnen</p>	<p>Spelverloop: Door doel met keeper mikken.</p> <ol style="list-style-type: none"> Pass door doel naar overkant passen. Bal oppikken, naar beginplek dribbelen, bal stil leggen. Enz. <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> De bal op de schietlijn stil leggen. Er is een punt gescoord als de bal door het poortje gemikt is. Wisselen van functie als er drie keer gescoord is 	<ul style="list-style-type: none"> Poortje smaller maken Poortje breder maken Afstanden vergroten Afstanden verkleinen

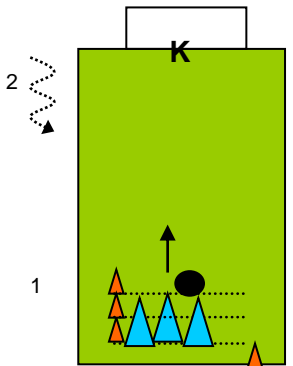
2. Doelschietspel (1) (vakken)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 3/4 spelers per veld - veld: 5 x 10 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 1 bal per speler - 4 pilonnen - 1 lint voor de vakken</p>	<p>Spelverloop: Bal in vakken mikken.</p> <ol style="list-style-type: none"> Mikken vanaf beginplek. Bal oppikken, naar beginplek dribbelen, bal stil leggen. Enz. <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> De bal naast de dichtst bij het doel staande pilon stil leggen. Als de bal geschoten is bal achterna lopen en terug dribbelen naar beginplek. Bal in het 'bruine vak': één pilon verder. Bal in het 'gele vak': twee pilonnen verder. Er is een punt gescoord als vanaf de achterste pilon in het 'gele vak' gescoord is. Betreffende speler begint dan weer vooraan. Als iemand drie punten heeft behaald mag de winnaar schieten vanaf het kampioensdopje. 	<ul style="list-style-type: none"> Schietafstand vergroten Schietafstand verkleinen Grootte vakken variëren Pilonnen aan touw in doel hangen (net boven grond)

3. Doelschietspel (2) (pilonnen)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 3/4 spelers per veld - veld: 5 x 10 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 1 bal per speler - 4 pilonnen - 5 pilonnen die met touw aan lat bevestigd kunnen worden</p>	<p>Spelverloop: Pilonnen raken. 1. Mikken vanaf beginplek. 2. Bal oppikken, naar beginplek dribbelen, bal stil leggen. 1. Enz.</p> <p>Spelregels: 1. De bal naast de dichtst bij het doel staande pilon stil leggen. 2. Als de bal geschoten is bal achterna lopen en terug dribbelen naar beginplek. 3. Pilon raken: één pilon verder. 4. Er is een punt gescoord als vanaf de achterste pilon één van de hangende pilonnen in het doel is geraakt. 5. Betreffende speler begint dan weer vooraan. 6. Als iemand drie punten heeft behaald mag de winnaar schieten vanaf het kampioensdopje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schietafstand vergroten • Schietafstand verkleinen • Meer pilonnen ophangen • Minder pilonnen ophangen • Pilonnen hoger hangen • Doel in vakken verdelen

4. Doelschietspel (3) (met keeper)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 3/4 spelers per veld - 1 keeper - veld: 5 x 10 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 1 bal per speler - 4 pilonnen - 1 pupillendoel of doel van pilonnen</p>	<p>Spelverloop: Bal in doel mikken. 1. Scoren vanaf beginplek. 2. Bal oppikken, naar beginplek dribbelen, bal stil leggen. 1. Enz.</p> <p>Spelregels: 1. De bal naast de dichtst bij het doel staande pilon stil leggen. 2. Als de bal geschoten is bal achterna lopen en terug dribbelen naar beginplek. 3. Bal in het doel: één pilon verder. 4. Er is een punt gescoord als vanaf de derde pilon gescoord is. 5. Betreffende speler begint dan weer vooraan. 6. Als iemand drie punten heeft behaald mag de winnaar schieten vanaf de kampioenspilon.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schietafstand vergroten • Schietafstand verkleinen • Groter doel • Kleiner doel

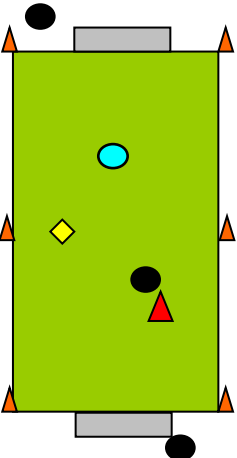
5. 1 tegen 1 (met 1 keeper)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
<p data-bbox="562 245 763 320">- 8 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter per tweetal</p> <p data-bbox="562 568 763 715"><u>Materiaal:</u> - 4 ballen - 15 dopjes/pilonnen - 16 doeltjes (van pilonnen) - 4 rode hesjes</p>	<p data-bbox="808 229 1491 304">Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren in één van de doeltjes van tegenstander. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p data-bbox="808 584 1491 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="1498 229 2018 280">Veranderingen:</p> <ul data-bbox="1498 256 1816 280" style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen <p data-bbox="1498 368 2018 392">Organisatie:</p> <ul data-bbox="1498 400 2018 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.

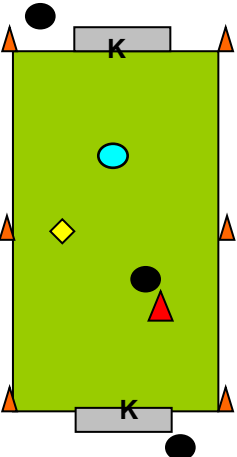
6. 1 tegen 1 (met 2 keepers)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
<p data-bbox="562 1038 763 1114">- 8 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter per tweetal</p> <p data-bbox="562 1230 763 1377"><u>Materiaal:</u> - 4 ballen - 15 dopjes/pilonnen - 16 doeltjes (van pilonnen) - 4 rode hesjes</p>	<p data-bbox="808 924 1491 999">Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren in één van de doeltjes van tegenstander. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p data-bbox="808 1310 1491 1425">Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt.</p>	<p data-bbox="1498 924 2018 975">Veranderingen:</p> <ul data-bbox="1498 951 1816 975" style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen <p data-bbox="1498 1062 2018 1086">Organisatie:</p> <ul data-bbox="1498 1094 2018 1398" 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.

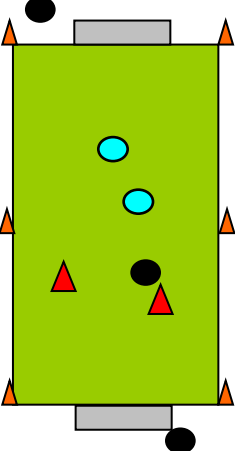
7. 2 tegen 1 met twee pupillendoelen zonder keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 3 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 1 rood hesje - 1 geel hesje <p>◆ Neutrale speler speelt samen met balbezitters.</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal (balbezitter en partij-ongebonden (neutrale) speler) proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in het pupillendoeltje. Verdediger probeert dit te voorkomen en vervolgens met neutrale speler tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels:</p> <ol 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 style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen

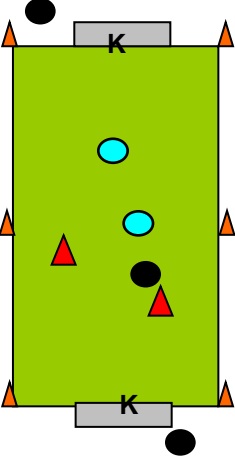
8. 2 tegen 1 met twee pupillendoelen met keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 5 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 1 rood hesje - 1 geel hesje <p>◆ Neutrale speler speelt samen met balbezitters.</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal (balbezitter en partij-ongebonden (neutrale) speler) proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in het pupillendoeltje. Verdediger probeert dit te voorkomen en vervolgens met neutrale speler tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met inrol vanaf keeper. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt. 	<ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen

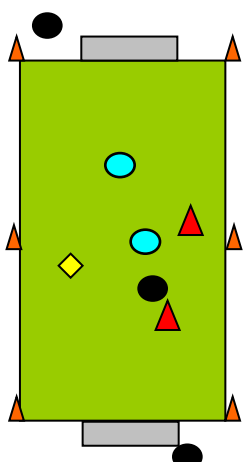
9. 2 tegen 2 met twee pupillendoelen zonder keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="562 247 750 295">- 4 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p data-bbox="562 391 772 510"><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 2 rode hesjes</p>	<p data-bbox="810 231 963 252">Spelverloop: Spelers met bal proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in het pupillendoeltje. Verdedigers proberen dit te voorkomen en vervolgens tot scoren te komen.</p> <p data-bbox="810 587 952 608">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 231 1814 252" style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen

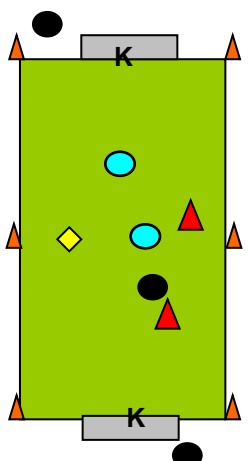
10. 2 tegen 2 met twee pupillendoelen met keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="562 925 750 973">- 6 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p data-bbox="562 1069 772 1189"><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 2 rode hesjes</p>	<p data-bbox="810 909 963 930">Spelverloop: Spelers met bal proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in het pupillendoeltje. Verdediger probeert dit te voorkomen en vervolgens tot scoren te komen.</p> <p data-bbox="810 1297 952 1318">Spelregels: 1. Spel begint met inrol vanaf keeper. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt.</p>	<ul data-bbox="1505 909 1814 930" style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen

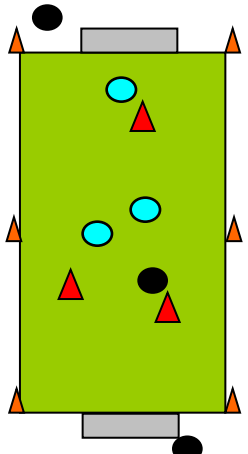
11. 3 tegen 2 met twee pupillendoelen zonder keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 5 spelers per veld - veld: 12 x 20 meter</p> <p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 2 rode hesjes - 1 geel hesje <p>◆ Neutrale speler speelt samen met balbezitters.</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal (balbezitter en partij-ongebonden (neutrale) speler) proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in het pupillendoeltje. Verdediger probeert dit te voorkomen en vervolgens met neutrale speler tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels:</p> <ol 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 style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen

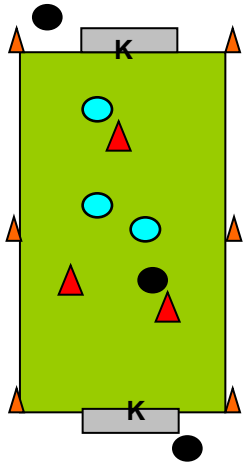
12. 3 tegen 2 met twee pupillendoelen met keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 5 spelers per veld - veld: 12 x 20 meter</p> <p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 2 rode hesjes - 1 geel hesje <p>◆ Neutrale speler speelt samen met balbezitters.</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal (balbezitter en partij-ongebonden (neutrale) speler) proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in het pupillendoeltje. Verdediger probeert dit te voorkomen en vervolgens met neutrale speler tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met inrol vanaf keeper. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt. 	<ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen

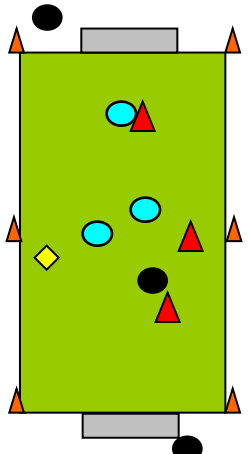
13. 3 tegen 3 met twee pupillendoelen zonder keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 6 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 3 rode hesjes 	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in het pupillendoeltje. Verdedigers proberen dit te voorkomen en vervolgens tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels:</p> <ol 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 style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen

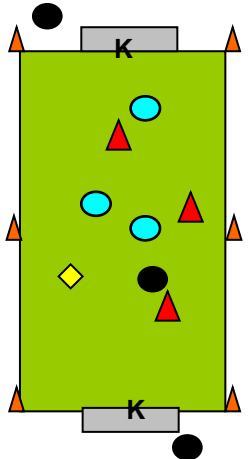
14. 3 tegen 3 met twee pupillendoelen met keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 8 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 3 rode hesjes 	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in het pupillendoeltje. Verdediger probeert dit te voorkomen en vervolgens tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met inrol vanaf keeper. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt. 	<ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen

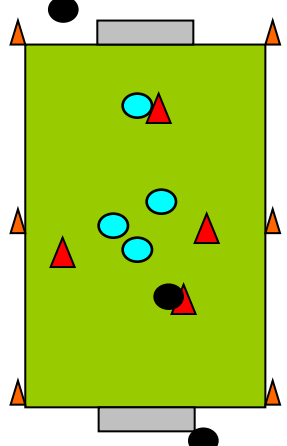
15. 4 tegen 3 met twee pupillendoelen zonder keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 7 spelers per veld - veld: 20 x 30 meter</p> <p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 4 rode hesjes <p>◆ Neutrale speler speelt samen met balbezitters.</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen via samenspel met neutrale speler en/of individuele acties te scoren in het pupillendoeltje. Verdedigers proberen dit te voorkomen en vervolgens samen met neutrale speler tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels:</p> <ol 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 style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen

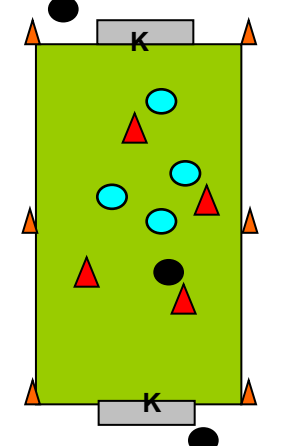
16. 4 tegen 3 met twee pupillendoelen met keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 7 spelers per veld - veld: 20 x 30 meter</p> <p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 4 rode hesjes <p>◆ Neutrale speler speelt samen met balbezitters.</p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen via samenspel met neutrale speler en/of individuele acties te scoren in het pupillendoeltje. Verdediger probeert dit te voorkomen en vervolgens samen met neutrale speler tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met inrol vanaf keeper. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt. 	<ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen

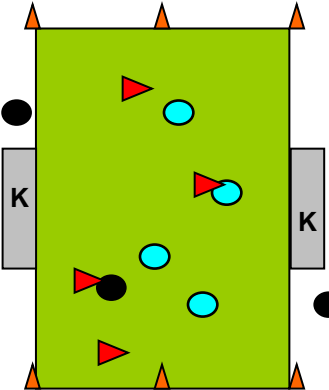
17. 4 tegen 4 met twee pupillendoelen zonder keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 8 spelers per veld - veld: 20 x 30 meter</p> <p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 4 rode hesjes 	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in het pupillendoeltje. Verdedigers proberen dit te voorkomen en vervolgens tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels:</p> <ol 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 style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen

18. 4 tegen 4 met twee pupillendoelen met keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 10 spelers per veld - veld: 20 x 30 meter</p> <p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 4 rode hesjes 	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in het pupillendoeltje. Verdediger probeert dit te voorkomen en vervolgens speler tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met inrol vanaf keeper. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt. 	<ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen

19. 4 tegen 4 met twee pupillendoelen met keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 8 spelers per veld - veld: 30 x 20 meter</p> <p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 3 ballen- 6 dopjes/pilonnen- 2 pupillendoelen- 4 rode hesjes	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in het pupillendoeltje. Verdedigers proberen dit te voorkomen en vervolgens tot scoren te komen.</p> <p>Spelregels:</p> <ol 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 style="list-style-type: none">• veld vergroten/verkleinen