

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:

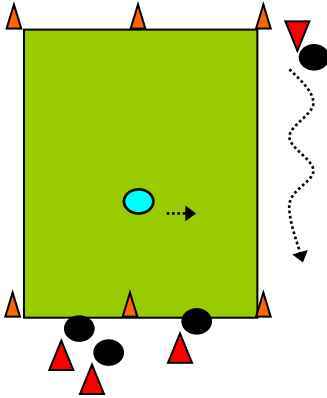


Toelichting doelstelling:

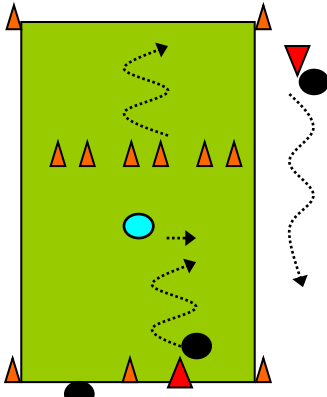
Beginnende F-pupillen kunnen (nog) niet voetballen! Zolang een speler/speelster niet in staat is de bal enigszins te controleren en er datgene mee kan doen wat hij zou willen/moeten doen zou je kunnen stellen dat hij/ zij nog niet aan het voetballen is. In die fase heeft het geen zin andere zaken die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

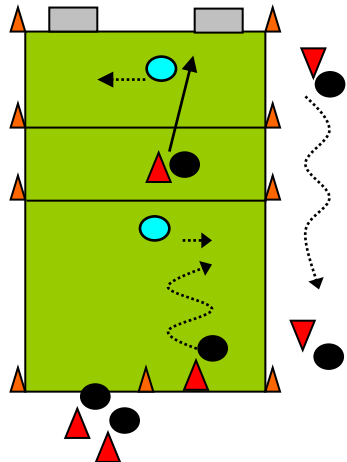
1. Oversteekspel (1)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="562 247 763 295">- 5 spelers per veld - veld: 15 x 10 meter</p> <p data-bbox="562 544 763 639"><u>Materiaal:</u> - 4 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 4 rode hesjes</p>	<p data-bbox="808 229 1491 309">Spelverloop: Spelers met bal proberen naar de overkant te dribbelen. De verdediger probeert dit te voorkomen door de bal weg te tikken.</p> <p data-bbox="808 475 1491 695">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 data-bbox="1507 229 1839 309" style="list-style-type: none"> • veld verbreden/versmallen • meer/minder dribbelaars • meer/minder verdedigers

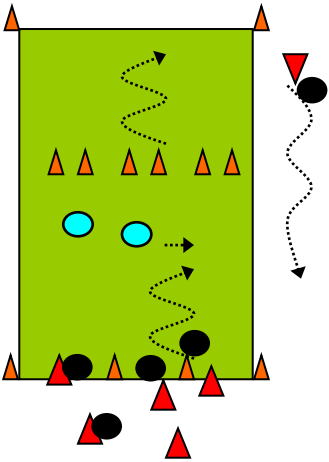
2. Oversteekspel (2)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="562 925 763 973">- 5 spelers per veld - veld: 15 x 10 meter</p> <p data-bbox="562 1222 763 1318"><u>Materiaal:</u> - 4 ballen - 11 dopjes/pilonnen - 4 rode hesjes</p>	<p data-bbox="808 908 1491 987">Spelverloop: Spelers met bal proberen door één van de drie doeltjes te dribbelen. De verdediger probeert dit te voorkomen.</p> <p data-bbox="808 1209 1491 1401">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 data-bbox="1507 908 1839 987" style="list-style-type: none"> • veld verbreden/versmallen • meer/minder dribbelaars • meer/minder verdedigers

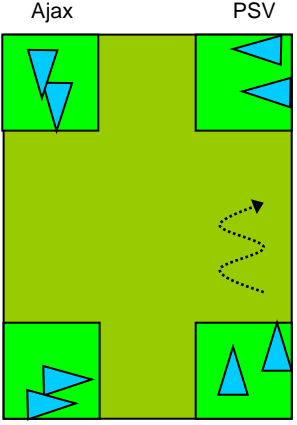
3. Oversteekspel (2) (afsluiten met scoren)

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="810 225 958 248">Spelverloop:</p> <p data-bbox="810 252 1487 331">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 data-bbox="810 475 943 499">Spelregels:</p> <ol data-bbox="810 502 1487 699" style="list-style-type: none"> 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. 	<ul data-bbox="1505 225 1839 339" style="list-style-type: none"> • veld verbreden/versmallen • meer/minder dribbelaars • meer/minder verdedigers • meer/minder doeltjes

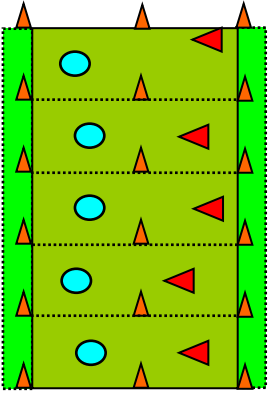
4. Drieliukspel met twee verdedigers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="562 922 763 970">- 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="810 904 958 928">Spelverloop:</p> <p data-bbox="810 932 1429 979">Spelers met bal proberen door één van de drie doeltjes te dribbelen. De verdediger probeert dit te voorkomen.</p> <p data-bbox="810 1209 943 1233">Spelregels:</p> <ol data-bbox="810 1236 1487 1401" style="list-style-type: none"> 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. 	<ul data-bbox="1505 904 1839 987" style="list-style-type: none"> • veld verbreden/versmallen • meer/minder dribbelaars • meer/minder verdedigers

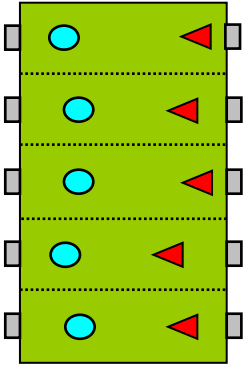
5. Stadionspel

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

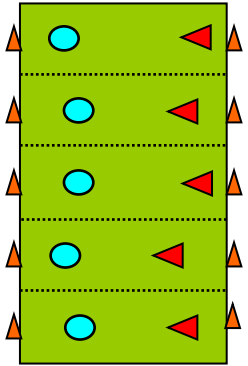
5. 1 tegen 1 lijnvoetbal

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.

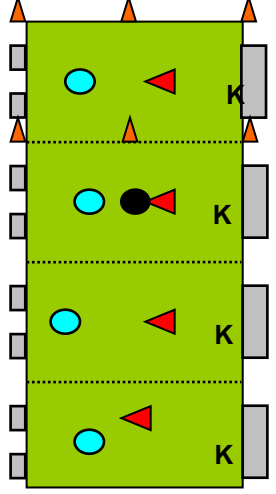
6. 1 tegen 1 met doeltjes

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  </div> <div style="width: 45%;"> <p>- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 ballen - 18 dopjes/pilonnen - 10 doeltjes (van pilonnen) - 5 rode hesjes </div> </div>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren in doeltje van tegenstander. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt. 	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen <p>Organisatie:</p> <ul 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.

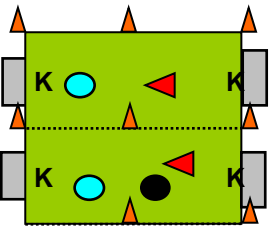
7. 1 tegen 1 pilonvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  </div> <div style="width: 45%;"> <p>- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 ballen - 22 dopjes/pilonnen - 5 rode hesjes </div> </div>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren door pilon van tegenstander te raken. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt. 	<p>Veranderingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen • meer pilonnen plaatsen <p>Organisatie:</p> <ul 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.

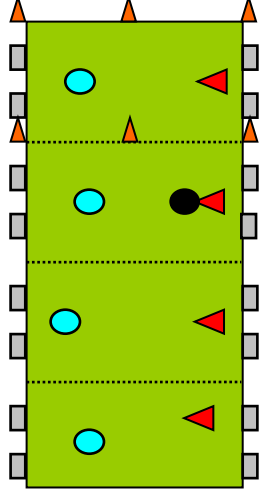
8. 1 tegen 1 (met 1 keeper)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p data-bbox="560 247 772 319">- 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.

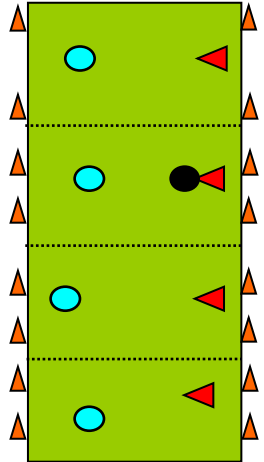
9. 1 tegen 1 (met 2 keepers)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p data-bbox="560 1045 772 1117">- 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.

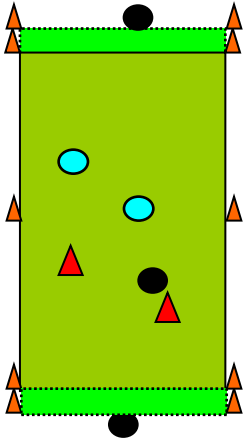
10. Pingelspel 1 (met doeltjes)

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

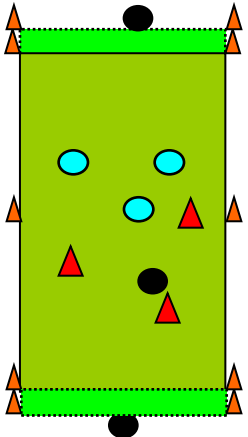
11. Pingelspel 2 (met pilonnen)

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 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. Hoekschoop: 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 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.

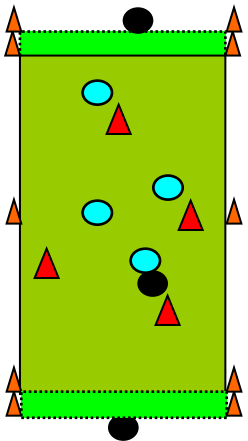
12. 2 tegen 2 lijnvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 4 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 ballen - 10 dopjes/pilonnen - 2 rode hesjes 	<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:</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

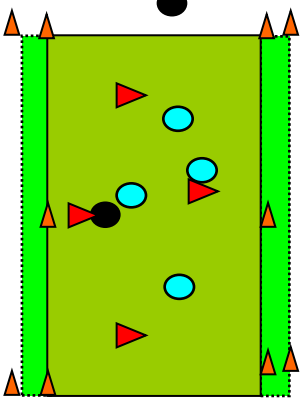
13. 3 tegen 3 lijnvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 6 spelers per veld - veld: 15 x 25 meter</p> <p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 ballen - 10 dopjes/pilonnen - 3 rode hesjes 	<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:</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. 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="810 226 963 252">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="810 587 952 612">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 226 1825 252" 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="810 904 963 930">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 1318">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 904 1825 930" style="list-style-type: none"> veld vergroten/verkleinen

