



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.
 - **Dribbelen/drijven/passeren**
 - Passen binnenkant voet
 - Annemen
- Gevorderde F-pupillen - 7/8 jaar
 - Leren beheersen van de bal en het leren spelen van basisvormen.
 - **Dribbelen/drijven/passeren**
 - Passen binnenkant voet
 - Annemen

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

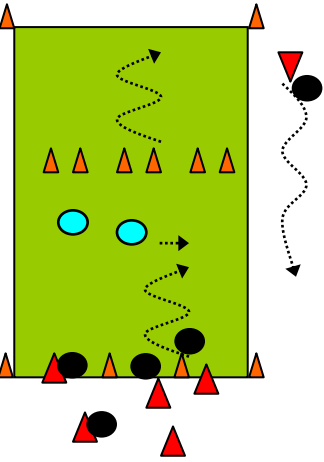
2. Oversteekspel (2)

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

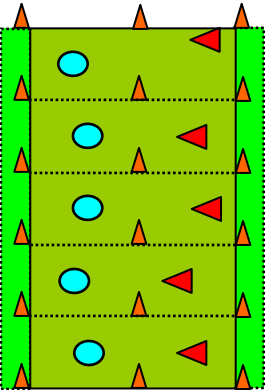


5. Stadionspel

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>Ajax PSV</p> <p>- 10 spelers per veld - veld: 30 x 20 meter</p> <p>Materiaal: - 1 bal per speler - 16 pilonnen</p> <p>Feijenoord Eigen club</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

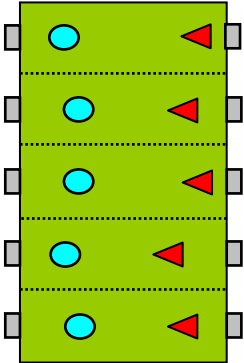


6. 1 tegen 1 lijnvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p data-bbox="562 480 763 528">- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p data-bbox="562 751 763 847"><u>Materiaal:</u> - 5 ballen - 18 dopjes/pilonnen - 5 rode hesjes</p>	<p data-bbox="813 456 965 480">Spelverloop:</p> <p data-bbox="813 488 1485 536">Spelers met bal proberen bal over achterlijn te dribbelen en in scoorvak stil te leggen. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p data-bbox="813 847 943 871">Spelregels:</p> <ol data-bbox="813 879 1301 959" 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 data-bbox="1507 456 1682 480">Veranderingen:</p> <ul data-bbox="1507 488 1816 512" style="list-style-type: none">• veld vergroten/verkleinen <p data-bbox="1507 600 1637 624">Organisatie:</p> <ul data-bbox="1507 632 1910 1015" 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.

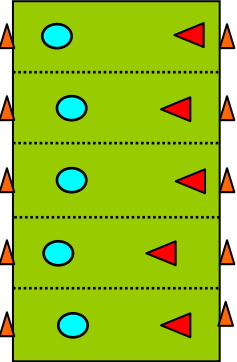


7. 1 tegen 1 met doeltjes

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p data-bbox="562 480 763 523">- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p data-bbox="562 778 763 922"><u>Materiaal:</u> - 5 ballen - 18 dopjes/pilonnen - 10 doeltjes (van pilonnen) - 5 rode hesjes</p>	<p data-bbox="808 461 1489 539">Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren in doeltje van tegenstander. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p data-bbox="808 847 1489 954">Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt.</p>	<p data-bbox="1496 461 1921 512">Veranderingen:</p> <ul data-bbox="1496 488 1921 512" style="list-style-type: none">• veld vergroten/verkleinen <p data-bbox="1496 600 1921 619">Organisatie:</p> <ul data-bbox="1496 632 1921 1008" 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.

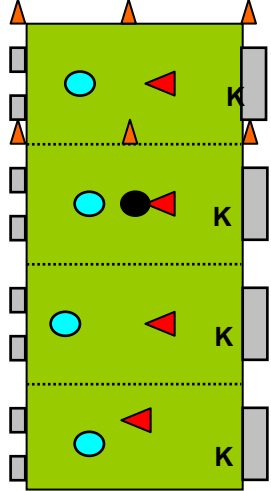


8. 1 tegen 1 pilonvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p data-bbox="562 632 763 676">- 10 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p data-bbox="562 903 775 1002"><u>Materiaal:</u> - 5 ballen - 22 dopjes/pilonnen - 5 rode hesjes</p>	<p data-bbox="813 611 1485 691">Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren door pilon van tegenstander te raken. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p data-bbox="813 970 1305 1082">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 611 1910 691">Veranderingen:</p> <ul data-bbox="1507 639 1821 691" style="list-style-type: none">• veld vergroten/verkleinen• meer pilonnen plaatsen <p data-bbox="1507 754 1910 1166">Organisatie:</p> <ul data-bbox="1507 783 1910 1166" 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.

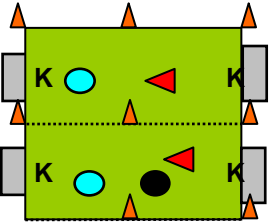


9. 1 tegen 1 (met 1 keeper)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p data-bbox="562 815 763 887">- 8 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter per tweetal</p> <p data-bbox="562 1137 763 1281"><u>Materiaal:</u> - 4 ballen - 15 dopjes/pilonnen - 16 doeltjes (van pilonnen) - 4 rode hesjes</p>	<p data-bbox="808 796 1489 876">Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren in één van de doeltjes van tegenstander. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p data-bbox="808 1153 1489 1265">Spelregels: 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt.</p>	<p data-bbox="1496 796 1910 844">Veranderingen:</p> <ul data-bbox="1496 828 1910 852" style="list-style-type: none">• veld vergroten/verkleinen <p data-bbox="1496 940 1910 963">Organisatie:</p> <ul data-bbox="1496 963 1910 1342" 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.



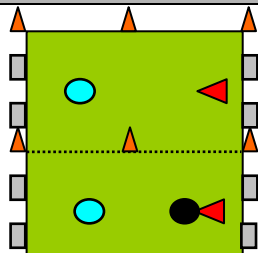
10. 1 tegen 1 (met 2 keepers)

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.</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



	2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt.	met een rood hesje aan. Hij schuift met de spelers met de rode hesjes mee. Zo staat iedere speler één ronde stil.
--	---	---

11. Pingelspel 1 (met doeltjes)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
 <p data-bbox="555 1220 763 1294"> - 8 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter per tweetal </p>	<p>Spelverloop: Spelers met bal proberen te scoren in één van de doeltjes van tegenstander. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p>	<p>Veranderingen:</p> <ul data-bbox="1503 1230 1823 1257" style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen <p>Organisatie:</p> <ul data-bbox="1503 1369 1904 1452" style="list-style-type: none"> • Korte wedstrijdes laten spelen (1 minuut). • Behaalde punten onthouden.

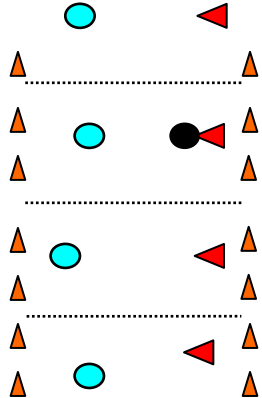


<p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 ballen - 15 dopjes/pilonnen - 16 doeltjes (van pilonnen) - 4 rode hesjes 	<p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Na ieder wedstrijd 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. Pingelspel 2 (met pilonnen)

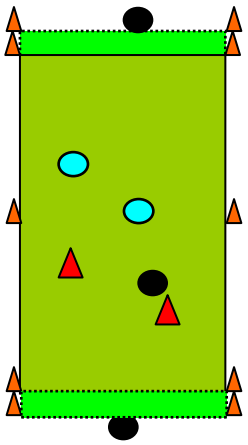
Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen/Organisatie
<ul style="list-style-type: none"> - 8 spelers per veld - veld: 10 x 15 meter per tweetal 	<p>Spelverloop:</p>	<p>Veranderingen:</p>



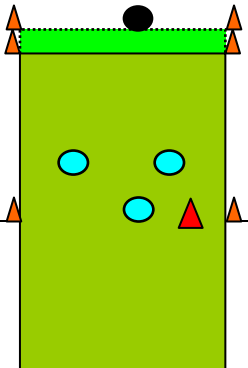
 <p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- 4 ballen- 15 dopjes/pilonnen- 16 scoorpilonnen- 4 rode hesjes	<p>Spelers met bal proberen te scoren door één van de scoorpilonnen van de tegenstander te raken. Verdedigers proberen dit te voorkomen.</p> <p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn.2. Bal uit: indribbelen vanaf zijlijn.3. Hoekschop: bal indribbelen vanaf hoekpunt.	<ul style="list-style-type: none">• veld vergroten/verkleinen• scoorpilonnen dicht bij elkaar plaatsen• scoorpilonnen verder uit elkaar plaatsen• meer scoorpilonnen plaatsen <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.
---	--	---



13. 2 tegen 2 lijnvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="560 510 761 558">- 4 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p data-bbox="560 654 772 750"><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 10 dopjes/pilonnen - 2 rode hesjes</p>	<p data-bbox="810 491 963 518">Spelverloop:</p> <p data-bbox="810 518 1487 654">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. Coachmoment is nu ook aandacht schenken aan aannemen van de bal.</p> <p data-bbox="810 877 952 901">Spelregels:</p> <ol data-bbox="810 901 1433 989" 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="1505 491 1825 518" style="list-style-type: none">• veld vergroten/verkleinen

14. 3 tegen 3 lijnvoetbal

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="560 1220 761 1268">- 6 spelers per veld - veld: 15 x 25 meter</p> <p data-bbox="560 1364 772 1460"><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 10 dopjes/pilonnen - 3 rode hesjes</p>	<p data-bbox="810 1200 963 1227">Spelverloop:</p> <p data-bbox="810 1227 1487 1364">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. Coachmoment is nu ook aandacht schenken aan aannemen van de bal.</p>	<ul data-bbox="1505 1200 1825 1227" style="list-style-type: none">• veld vergroten/verkleinen

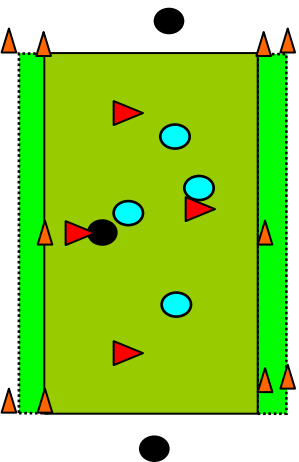
	<p>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met dribbel vanaf achterlijn. 2. Bal uit: indribbelen of inpassen vanaf zijlijn. 3. Hoekschoop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt. 	
--	--	--

15. 4 tegen 4 lijnvoetbal

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 - 10 dopjes/pilonnen - 4 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 samen met neutrale speler tot scoren te komen. Coachmoment is nu ook aandacht schenken aan aannemen van de bal.</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. Hoekschoop: bal indribbelen of inpassen vanaf hoekpunt. 	<ul style="list-style-type: none"> • veld vergroten/verkleinen

16. 4 tegen 4 lijnvoetbal



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- 10 dopjes/pilonnen- 4 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 samen met neutrale speler tot scoren te komen. Coachmoment is nu ook aandacht schenken aan aannemen van de bal.</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