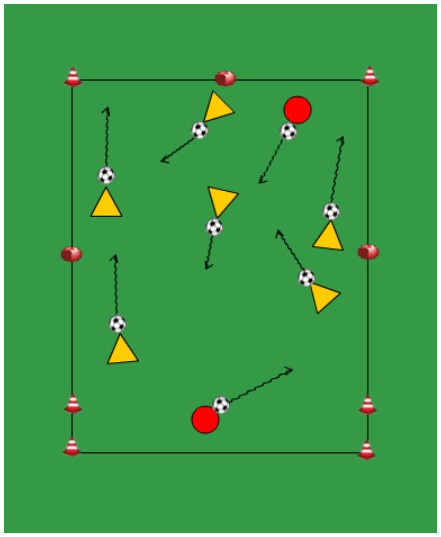
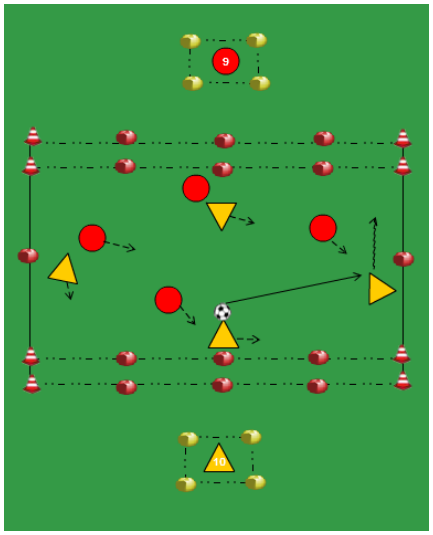
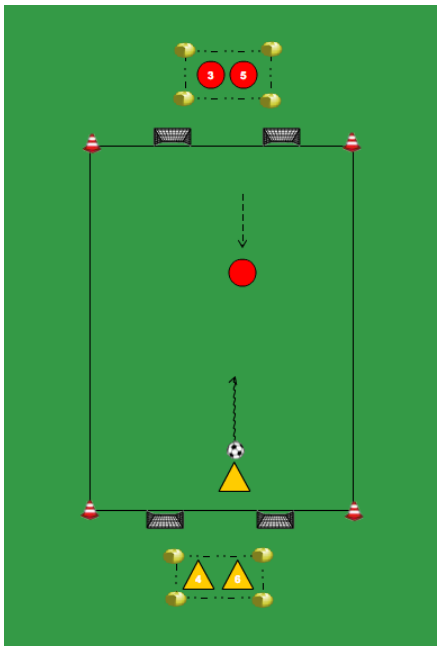
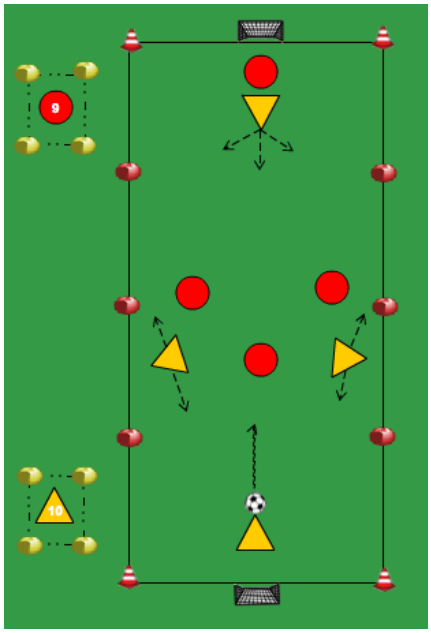
F-pupillen – Week 1 – Cyclus 1

“Het uitspelen van 1 tegen 1 (dribbelen)”

ORGANISATIE	INHOUD	COACHING
DUBBELTIKSPEL 	**Regels:** • alle spelers hebben een bal • twee spelers fungeren als tikker en proberen al dribbelend zoveel mogelijk spelers te tikken binnen 45 seconden • wanneer de bal buiten de ruimte komt beginnen de tikkers opnieuw met tellen • wanneer de overige spelers buiten de ruimte dribbelen is dit een punt voor de tikkers • de verdedigers die samen in 45 seconden de meeste punten halen zijn de winnaar • na 45 seconden wisselen van tikkers **afmeting:** • lengte: 15-20 meter • breedte: 10-15 meter **Aantal spelers:** • 8-10 spelers **Materiaal:** • 8-10 ballen • 4-6 pionnen • 2 hesjes (alleen verdedigers) • 4-8 hoedjes	**Aanvallen** • probeer de bal al dribbelend in je bezit te houden zonder getikt te worden of buiten de ruimte te komen **Verdedigen / de tikkers** • spelers met bal in sluiten en zo veel mogelijk spelers tikken zonder de controle te verliezen over de bal **Aanvallen** • overzicht houden in de situatie, waar zijn de tikkers • bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen (uit de buurt blijven van de tikkers) **Verdedigen / de tikkers** • bal onder controle houden • met elkaar samenwerken / insluiten • overzicht houden, herkennen van het moment om iemand te tikken
4 TEGEN 4 LIJNVOETBAL 	**Regels:** • beide teams kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal) • als de bal uit is indribbelen of inpassen • bij een doelpunt, achterbal of hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten • er mag niet verdedigd worden in het eigen verdedigingsvak • (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop **afmeting:** • lengte: 20 meter • breedte: 40 meter • (scoorvak is 3-5m) **Aantal spelers:** • 8-10 spelers **Materiaal:** • 4 ballen • 8 pionnen • 8-10 hesjes (twee kleuren) • 22 hoedjes	**Aanvallen** • scoren door over de doellijn te dribbelen • door middel van dribbelen, aannemen en passen spelers in 1 tegen 1 situaties brengen **Verdedigen** • positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doellijn • tegenpartij dwingen tot breedtespel / maken van fouten • bal afpakken **Aanvallen** • het aannemen, controleren van de bal en dribbelen richting de lijn van de tegenpartij • overzicht in de situatie waarheen te dribbelen, waar staan veel en waar staan weinig spelers • bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen • kiezen van het moment en de richting van de passeeractie • afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal **Verdedigen** • bal blijven zien • zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten • positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doellijn • samenwerken (kleine ruimte maken) om de tegenpartij op te houden • druk op de bal houden en de bal op het juiste moment veroveren

F-pupillen – Week 1 – Cyclus 1

"Het uitspelen van 1 tegen 1 (dribbelen)"

ORGANISATIE	INHOUD	COACHING
1 TEGEN 1 MET 4 DOELTJES  	**Regels:** • beide teams kunnen scoren door te passen of te schieten in twee kleine doeltjes • als de bal uit is indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen • bij een doelpunt, achterbal of hoekschop in het midden tussen de eigen doeltjes starten • (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop **afmeting:** • lengte: 20 meter • breedte: 12-15 meter **Aantal spelers:** • 2-6 spelers • eventueel organisatie 2 x uitzetten **Materiaal:** • 8 ballen • 4 pionnen • 2-6 hesjes (twee kleuren) • 12 hoedjes • 4 kleine doeltje (3 x 1 meter) of grote pionnen	**Aanvallen** • scoren door het passen / schieten van de bal in één van de twee kleine doeltje • door middel van dribbelen in kansrijke positie komen om te kunnen passen / schieten op één van de twee doeltjes **Verdedigen** • positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doeltjes • tegenstander dwingen tot het maken van fouten • bal afpakken **Aanvallen** • het aannemen, controleren van de bal en dribbelen richting de doeltjes van de tegenpartij (eventueel na inspeelpass trainer) • overzicht in de situatie waarheen te dribbelen, waar is ruimte • zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), schieten / passen in één van de twee doeltjes • bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen • kiezen van het moment en de richting van de passeeractie • afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal **Verdedigen** • bal blijven zien • zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten • positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doeltjes • druk op de bal houden en de bal op het juiste moment veroveren
4 TEGEN 4 BASISVORM  	**Regels:** • beide teams kunnen scoren door te passen of te schieten in een klein doeltje • als de bal uit is indribbelen of inpassen • bij een doelpunt, achterbal of hoekschop bij het eigen doeltje starten • (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop **afmeting:** • lengte: 40 meter • breedte: 20 meter **Aantal spelers:** • 8-10 spelers **Materiaal:** • 4 ballen • 4 pionnen • 8-10 hesjes (twee kleuren) • 14 hoedjes • 2 kleine doeltjes (3 x 1 meter)	**Aanvallen** • scoren door het passen / schieten van de bal in een klein doeltje • door middel van dribbelen, aannemen en passen spelers in kansrijke positie brengen **Verdedigen** • positie kiezen tussen tegenstander en het eigen doeltje • tegenpartij dwingen tot breedtespel / maken van fouten • bal afpakken **Aanvallen** • het aannemen, controleren van de bal en dribbelen richting het doeltje van de tegenpartij • zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), schieten / passen in het doeltje • overzicht in de situatie waarheen te dribbelen, waar staan veel en waar staan weinig spelers • bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen • kiezen van het moment en de richting van de passeeractie • afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal • dribbelen (soms) afwisselen met het passen op een medespeler **Verdedigen** • bal blijven zien • zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten • positie kiezen tussen tegenstander en het eigen doeltje • samenwerken (kleine ruimte maken) om de tegenpartij op te houden • druk op de bal houden en de bal op het juiste moment veroveren

F-pupillen – Week 1 – Cyclus 1

"Het uitspelen van 1 tegen 1 (dribbelen)"

DUBBELTIKSPEL	4 TEGEN 4 LIJNVOETBAL
Methodiek Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken • veld smaller en/of korter maken (ruimte kleiner maken) • tikkers zonder bal Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken • veld breder en/of langer maken (ruimte groter maken)	**Methodiek** Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken • veld smaller maken • deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken (afzetten met extra pionnen) Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken • veld langer maken Tip: • zorg er voor dat eventuele wisselspelers steeds staan opgesteld in het wisselvak
1 TEGEN 1 MET 4 DOELTJES	**4 TEGEN 4 BASISVORM**
Methodiek Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken • veld smaller maken • wanneer de doeltjes zijn gemaakt met pionnen – doeltjes kleiner maken • wanneer er veel wordt geschoten en weinig wordt gedribbeld: het beïnvloeden van de verdediger (meer druk) of 1 tegen 1 lijnvoetbal of 1 tegen 1 met grote pionnen Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken • veld breder en/of langer maken • verdedigers starten halverwege het speelveld (meer tijd / ruimte om in te dribbelen). Tip: • zorg er voor dat eventuele wisselspelers steeds staan opgesteld in het wisselvak • door het inspelen van de bal door de trainer van de zijkant kun je de beginsituatie sturen. Zeker in combinatie met het doorwisselen.	**Methodiek** Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken • veld smaller maken Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken • veld breder en/of langer maken Tip: • zorg er voor dat eventuele wisselspelers steeds staan opgesteld in het wisselvak