

## E-pupillen

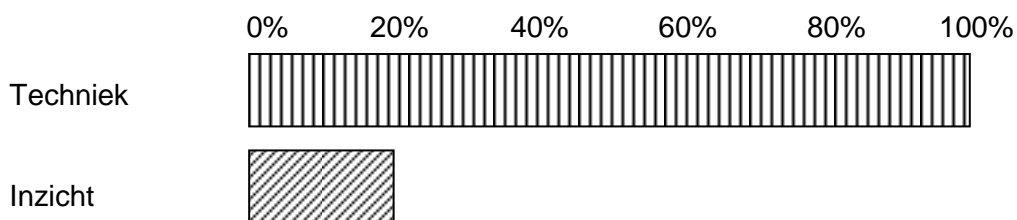
# KOPPEN

### 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.

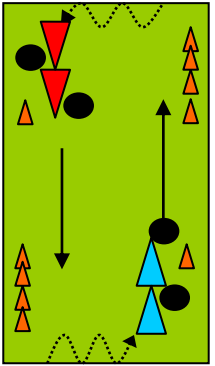
Indicatie coachingsaccenten:



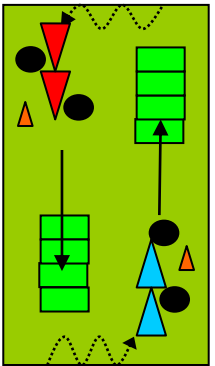
Toelichting doelstelling:

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.**

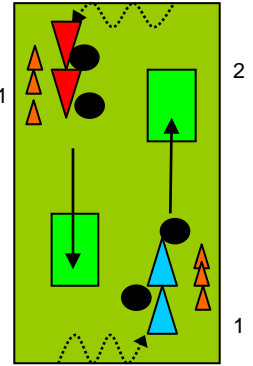
## 1. Ver koppen

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="555 284 757 331">- 4 spelers per veld - veld: 5 x 15 meter</p> <p data-bbox="555 419 757 491"><u>Materiaal:</u> - 4 ballen - 10 dopjes/pilonnen</p>	<p data-bbox="813 228 969 252"><b>Spelverloop:</b> Bal zo ver mogelijk proberen te koppen.</p> <ol data-bbox="813 284 1429 395" style="list-style-type: none"> <li>1. bal voor jezelf opgooien en zo ver mogelijk proberen te koppen</li> <li>2. bal oppikken, dribbelen naar beginplek aan overkant</li> <li>1. enz.</li> </ol> <p data-bbox="813 619 947 643"><b>Spelregels:</b></p> <ol data-bbox="813 643 1395 699" style="list-style-type: none"> <li>1. De plek waar de bal de grond raakt telt.</li> <li>2. Pilon 1 levert één punt op, pilon 2 twee punten, enz.</li> </ol>	<ul data-bbox="1507 236 1944 316" style="list-style-type: none"> <li>• afstand pilonnen vergroten/verkleinen</li> <li>• afstand beginplek – eerste pilon vergroten/verkleinen</li> </ul>

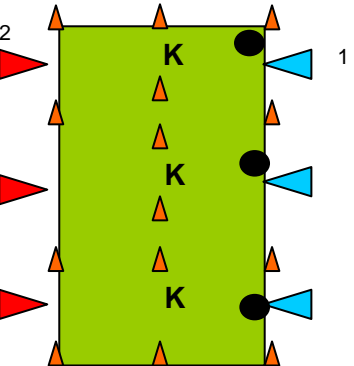
## 2. Vak koppen (1)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="555 965 757 1013">- 4 spelers per veld - veld: 5 x 15 meter</p> <p data-bbox="555 1101 757 1173"><u>Materiaal:</u> - 4 ballen - 12 dopjes/pilonnen</p>	<p data-bbox="813 909 969 933"><b>Spelverloop:</b> Bal zo ver mogelijk proberen te koppen.</p> <ol data-bbox="813 965 1429 1077" style="list-style-type: none"> <li>1. bal voor jezelf opgooien en zo ver mogelijk proberen te koppen</li> <li>2. bal oppikken, dribbelen naar beginplek aan overkant</li> <li>1. enz.</li> </ol> <p data-bbox="813 1324 947 1348"><b>Spelregels:</b></p> <ol data-bbox="813 1348 1429 1404" style="list-style-type: none"> <li>1. Het vak waar de bal voor het eerste de grond raakt telt.</li> <li>2. Vak 1 levert één punt op, vak 2 twee punten, enz.</li> </ol>	<ul data-bbox="1507 917 1910 1029" style="list-style-type: none"> <li>• vakken breder/smaller maken</li> <li>• vakken dieper/minder diep maken</li> <li>• afstand beginplek – eerste vak vergroten/verkleinen</li> </ul>

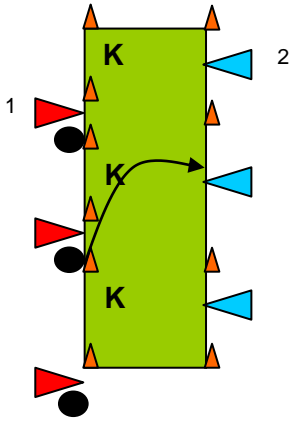
### 3. Vak koppen (2)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="555 284 757 331">- 4 spelers per veld - veld: 5 x 15 meter</p> <p data-bbox="555 419 757 491"><u>Materiaal:</u> - 4 ballen - 12 dopjes/pilonnen</p>	<p data-bbox="808 229 1167 268"><b>Spelverloop:</b> Bal in vak proberen te koppen.</p> <ol data-bbox="808 284 1413 363" style="list-style-type: none"> <li>1. bal voor jezelf opgooien en in vak proberen te koppen</li> <li>2. bal oppikken, dribbelen naar beginplek aan overkant</li> <li>1. enz.</li> </ol> <p data-bbox="808 533 943 571"><b>Spelregels:</b></p> <ol data-bbox="808 564 1458 699" style="list-style-type: none"> <li>1. Bal moet in het vak de grond raken.</li> <li>2. Als het lukt mag de volgende keer vanaf een pilon naar achteren gekopt worden, enz.</li> <li>3. Als vanaf de achterste pilon gescoord wordt krijgt men een punt.</li> </ol>	<ul data-bbox="1503 229 1861 347" style="list-style-type: none"> <li>• vak breder/smaller maken</li> <li>• vak dieper/minder diep maken</li> <li>• afstand beginplek – vak vergroten/verkleinen</li> </ul>

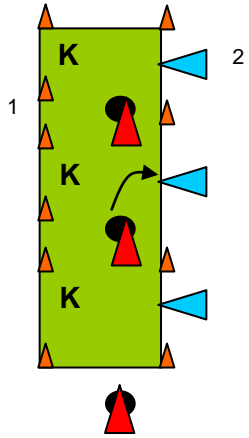
### 4. Koppend scoren (1) (vanuit zelf opgooien)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="555 922 757 970">- 9 spelers per veld - veld: 10 x 20 meter</p> <p data-bbox="555 1066 689 1137"><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 15 pilonnen</p>	<p data-bbox="808 909 943 948"><b>Spelverloop:</b> Door doel met keeper koppen.</p> <ol data-bbox="808 963 1279 1043" style="list-style-type: none"> <li>1. Koppend door doel naar overkant passen.</li> <li>2. Bal oppikken, naar beginplek.</li> <li>1. Enz.</li> </ol> <p data-bbox="808 1292 943 1331"><b>Spelregels:</b></p> <ol data-bbox="808 1324 1413 1404" style="list-style-type: none"> <li>1. De bal opgooien en van achter de lijn koppen.</li> <li>2. Er is een punt gescoord als de bal de doellijn passeert.</li> <li>3. Wisselen van functie als er drie keer gescoord is.</li> </ol>	<ul data-bbox="1503 909 1771 1027" style="list-style-type: none"> <li>• Doel smaller maken</li> <li>• Doel breder maken</li> <li>• Afstanden vergroten</li> <li>• Afstanden verkleinen</li> </ul>

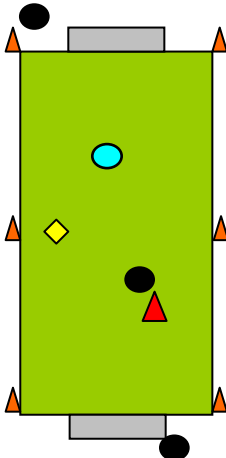
## 5. Koppend scoren (2) (vanuit opgooi medespeler vanaf de voorkant)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 9 spelers per veld - veld: 10 x 20 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 15 pilonnen</p>	<p><b>Spelverloop:</b> Na aangooi door doel met keeper koppen. 1. Gooit bal op naar medespeler. 2. Probeert koppend te scoren. 1. Enz.</p> <p><b>Spelregels:</b> 1. De bal opgooien en van achter de lijn koppen. 2. Er is een punt gescoord als de bal de doellijn passeert. 3. Wisselen van functie als er drie keer gescoord is of op teken van de trainer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doel smaller maken</li> <li>• Doel breder maken</li> <li>• Afstanden vergroten</li> <li>• Afstanden verkleinen</li> </ul>

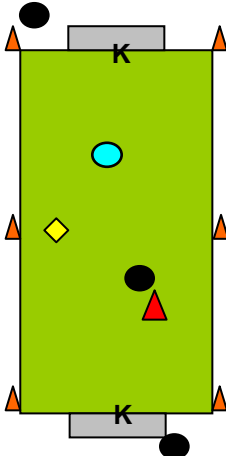
## 6. Koppend scoren (3) (vanuit opgooi medespeler vanaf de zijkant)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 9 spelers per veld - veld: 10 x 20 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 15 pilonnen</p>	<p><b>Spelverloop:</b> Na aangooi door doel met keeper koppen. 1. Gooit bal op naar medespeler. 2. Probeert koppend te scoren. 1. Enz.</p> <p><b>Spelregels:</b> 1. De bal opgooien en van achter de lijn koppen. 2. Er is een punt gescoord als de bal de doellijn passeert. 3. Wisselen van functie als er drie keer gescoord is of op teken van de trainer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Van links en rechts oefenen</li> <li>• Doel smaller maken</li> <li>• Doel breder maken</li> <li>• Afstanden vergroten</li> <li>• Afstanden verkleinen</li> </ul>

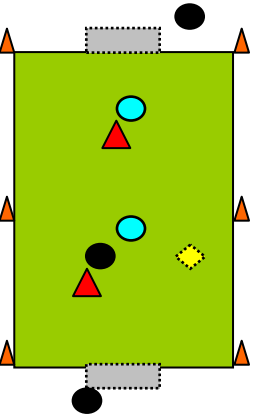

## 7. Kopspel 2 tegen 1 met twee pupillendoelen zonder keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 3 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 1 rood hesje - 1 geel hesje</p> <p>◆ Neutrale speler speelt samen met balbezitters.</p>	<p><b>Spelverloop:</b> Spelers met bal (balbezitter en partij-ongebonden (neutrale speler) proberen via koppend samenspel koppend (aangooien – koppen – koppen en/of aangooien – koppen – vangen) te scoren in het pupillendoeltje. Verdediger probeert dit te voorkomen door bal vangend te onderscheppen en vervolgens met neutrale speler tot scoren te komen.</p> <p><b>Spelregels:</b> 1. Spel begint met opgooi vanaf achterlijn. 2. Bal uit: opgooien vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal opgooien vanaf hoekpunt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld vergroten</li> <li>• Veld verkleinen</li> <li>• Met keeper(s) spelen</li> <li>• Aantallen veranderen <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 tegen 3 met 1 neutrale speler</li> <li>- 4 tegen 4 met 1 neutrale speler</li> </ul> </li> </ul>

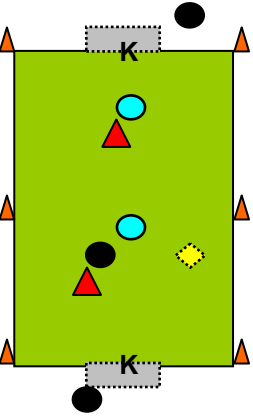

## 8. Kopspel 2 tegen 1 met twee pupillendoelen met keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 5 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 1 rood hesje - 1 geel hesje</p> <p>◆ Neutrale speler speelt samen met balbezitters.</p>	<p><b>Spelverloop:</b> Spelers met bal (balbezitter en partij-ongebonden (neutrale speler) proberen via koppend samenspel koppend (aangooien – koppen – koppen en/of aangooien – koppen – vangen) te scoren in het pupillendoeltje. Verdediger probeert dit te voorkomen door bal vangend te onderscheppen en vervolgens met neutrale speler tot scoren te komen.</p> <p><b>Spelregels:</b> 1. Spel begint met opgooi vanaf achterlijn. 2. Bal uit: opgooien vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal opgooien vanaf hoekpunt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld vergroten</li> <li>• Veld verkleinen</li> <li>• Zonder keeper(s) spelen</li> <li>• Aantallen veranderen <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 tegen 3 met 1 neutrale speler</li> <li>- 4 tegen 4 met 1 neutrale speler</li> </ul> </li> </ul>

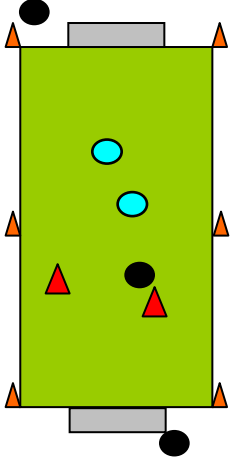
## 9. Kopspel 2 tegen 2 met partij-ongebonden (neutrale) speler zonder keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 5 spelers per veld - veld: 12 x 20 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 doeltjes (2 m) - 2 rode hesjes - 1 geel hesje</p> <p> Neutrale speler speelt samen met balbezitters.</p>	<p><b>Spelverloop:</b> Balbezitters proberen samen met partij-ongebonden (neutrale) speler via kopspel kopspel kopspel (aangooien – koppen – koppen en/of aangooien – koppen) tot scoren te komen. Verdedigers proberen dit te verhinderen en vervolgens zelf samen met neutrale speler te scoren.</p> <p><b>Spelregels:</b> 1. Bal uit: - opgooien 2. Bal achter: - opgooien 3. Hoekschop: - vanaf hoekpunt opgooien</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld vergroten</li> <li>• Veld verkleinen</li> <li>• Met keeper(s) spelen</li> <li>• Aantallen veranderen</li> </ul>

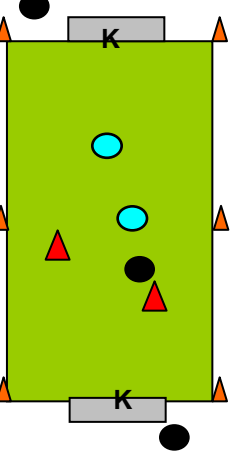
## 10. Kopspel 2 tegen 2 met partij-ongebonden (neutrale) speler met keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 7 spelers per veld - veld: 12 x 20 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 doeltjes (2 m) - 2 rode hesjes - 1 geel hesje</p> <p> Neutrale speler speelt samen met balbezitters.</p>	<p><b>Spelverloop:</b> Balbezitters proberen samen met partij-ongebonden (neutrale) speler via kopspel kopspel kopspel (aangooien – koppen – koppen en/of aangooien – koppen) tot scoren te komen. Verdedigers proberen dit te verhinderen en vervolgens zelf samen met neutrale speler te scoren.</p> <p><b>Spelregels:</b> 1. Bal uit: - opgooien 2. Bal achter: - opgooien 3. Hoekschop: - vanaf hoekpunt opgooien</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld vergroten</li> <li>• Veld verkleinen</li> <li>• Zonder keeper(s) spelen</li> <li>• Aantallen veranderen</li> </ul>

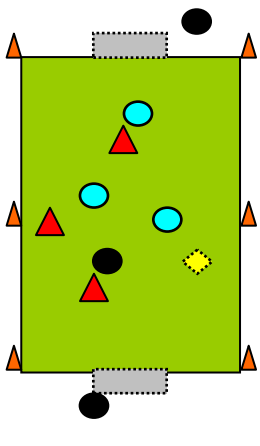
## 11. Kopspel 2 tegen 2 met twee pupillendoelen zonder keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 4 spelers per veld - veld: 12 x 20 meter</p> <p><u>Materiaal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 ballen</li> <li>- 6 dopjes/pilonnen</li> <li>- 2 pupillendoelen</li> <li>- 2 rode hesjes</li> </ul>	<p><b>Spelverloop:</b> Spelers met bal proberen via samenspel koppend te scoren in het pupillendoeltje. Verdedigers proberen dit te voorkomen en vervolgens tot scoren te komen.</p> <p><b>Spelregels:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spel begint met opgooi vanaf achterlijn.</li> <li>2. Bal uit: opgooi vanaf zijlijn.</li> <li>3. Hoekschop: opgooi vanaf hoekpunt.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld vergroten</li> <li>• Veld verkleinen</li> <li>• Met keeper(s) spelen</li> <li>• Aantallen veranderen</li> </ul>

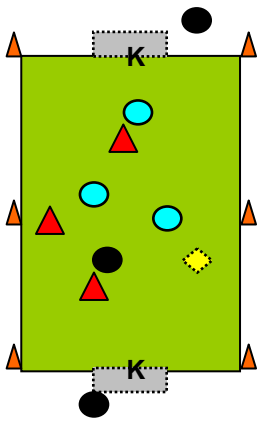
## 12. Kopspel 2 tegen 2 met twee pupillendoelen met keepers

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"> <li>- 3 ballen</li> <li>- 6 dopjes/pilonnen</li> <li>- 2 pupillendoelen</li> <li>- 2 rode hesjes</li> </ul>	<p><b>Spelverloop:</b> Spelers met bal proberen via samenspel koppend te scoren in het pupillendoeltje. Verdedigers proberen dit te voorkomen en vervolgens tot scoren te komen.</p> <p><b>Spelregels:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spel begint met opgooi vanaf achterlijn.</li> <li>2. Bal uit: opgooi vanaf zijlijn.</li> <li>3. Hoekschop: opgooi vanaf hoekpunt.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld vergroten</li> <li>• Veld verkleinen</li> <li>• Zonder keeper(s) spelen</li> <li>• Aantallen veranderen</li> </ul>

### 13. Kopspel 3 tegen 3 met partij-ongebonden (neutrale) speler zonder keepers

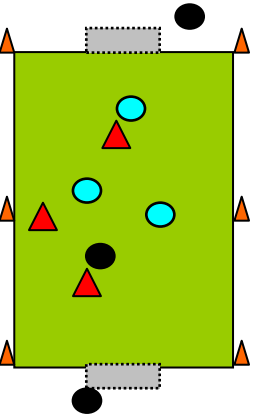
Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 7 spelers per veld - veld: 15 x 30 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 doeltjes (2 m) - 3 rode hesjes - 1 geel hesje</p> <p>Neutrale speler speelt samen met balbezitters.</p>	<p><b>Spelverloop:</b> Balbezitters proberen samen met partij-ongebonden (neutrale) speler via samenspel koppend tot scoren te komen. Verdedigers proberen dit te verhinderen en vervolgens zelf samen met neutrale speler te scoren.</p> <p><b>Spelregels:</b> 1. Bal uit: - opgooi 2. Bal achter: - opgooi 3. Hoekschop: - opgooi vanaf hoekpunt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld vergroten</li> <li>• Veld verkleinen</li> <li>• Met keeper(s) spelen</li> <li>• Aantallen veranderen</li> </ul>

### 14. Kopspel 3 tegen 3 met partij-ongebonden (neutrale) speler met keepers

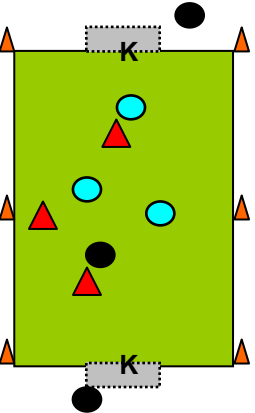
Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 9 spelers per veld - veld: 15 x 30 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 doeltjes (2 m) - 3 rode hesjes - 1 geel hesje</p> <p>Neutrale speler speelt samen met balbezitters.</p>	<p><b>Spelverloop:</b> Balbezitters proberen samen met partij-ongebonden (neutrale) speler via samenspel koppend tot scoren te komen. Verdedigers proberen dit te verhinderen en vervolgens zelf samen met neutrale speler te scoren.</p> <p><b>Spelregels:</b> 1. Bal uit: - opgooi 2. Bal achter: - opgooi 3. Hoekschop: - opgooi vanaf hoekpunt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld vergroten</li> <li>• Veld verkleinen</li> <li>• Zonder keeper(s) spelen</li> <li>• Aantallen veranderen</li> </ul>



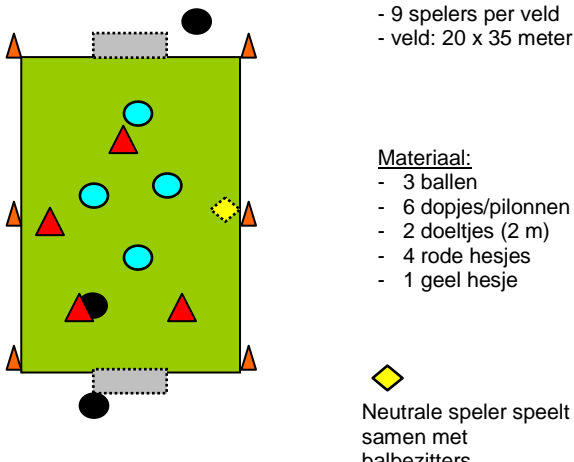
## 15. Kopspel 3 tegen 3 zonder keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 6 spelers per veld - veld: 15 x 30 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 doeltjes (2 m) - 3 rode hesjes</p>	<p><b>Spelverloop:</b> Balbezitters proberen via samenspel koppend tot scoren te komen. Verdedigers proberen dit te verhinderen en vervolgens zelf samen met neutrale speler te scoren.</p> <p><b>Spelregels:</b> 1. Bal uit: - opgooi 2. Bal achter: - opgooi 3. Hoekschop: - opgooi vanaf hoekpunt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld vergroten</li> <li>• Veld verkleinen</li> <li>• Met keeper(s) spelen</li> <li>• Aantallen veranderen</li> </ul>

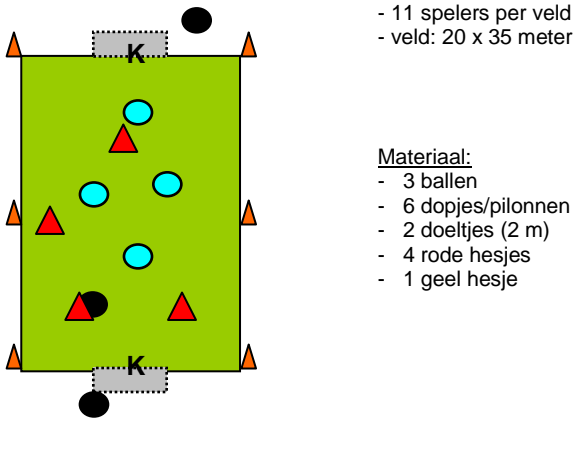
## 16. Kopspel 3 tegen 3 met keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 8 spelers per veld - veld: 15 x 30 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 doeltjes (2 m) - 3 rode hesjes</p>	<p><b>Spelverloop:</b> Balbezitters proberen via samenspel koppend tot scoren te komen. Verdedigers proberen dit te verhinderen en vervolgens zelf samen met neutrale speler te scoren.</p> <p><b>Spelregels:</b> 1. Bal uit: - opgooi 2. Bal achter: - opgooi 3. Hoekschop: - opgooi vanaf hoekpunt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld vergroten</li> <li>• Veld verkleinen</li> <li>• Zonder keeper(s) spelen</li> <li>• Aantallen veranderen</li> </ul>

## 17. Kopspel 4 tegen 4 met partij-ongebonden (neutrale) speler zonder keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 9 spelers per veld - veld: 20 x 35 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 doeltjes (2 m) - 4 rode hesjes - 1 geel hesje</p> <p>Neutrale speler speelt samen met balbezitters.</p>	<p><b>Spelverloop:</b> Balbezitters proberen samen met partij-ongebonden (neutrale) speler via samenspel koppend tot scoren te komen. Verdedigers proberen dit te verhinderen en vervolgens zelf samen met neutrale speler te scoren.</p> <p><b>Spelregels:</b> 1. Bal uit: - opgooi 2. Bal achter: - opgooi 3. Hoekschop: - opgooi vanaf hoekpunt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld vergroten</li> <li>• Veld verkleinen</li> <li>• Met keeper(s) spelen</li> <li>• Aantallen veranderen</li> </ul>

## 18. Kopspel 4 tegen 4 met partij-ongebonden (neutrale) speler met keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 11 spelers per veld - veld: 20 x 35 meter</p> <p><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 doeltjes (2 m) - 4 rode hesjes - 1 geel hesje</p>	<p><b>Spelverloop:</b> Balbezitters proberen via samenspel koppend tot scoren te komen. Verdedigers proberen dit te verhinderen en vervolgens zelf samen met neutrale speler te scoren.</p> <p><b>Spelregels:</b> 1. Bal uit: - opgooi 2. Bal achter: - opgooi 3. Hoekschop: - opgooi vanaf hoekpunt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veld vergroten</li> <li>• Veld verkleinen</li> <li>• Zonder keepers spelen</li> <li>• Aantallen veranderen</li> </ul>

