

E-pupillen

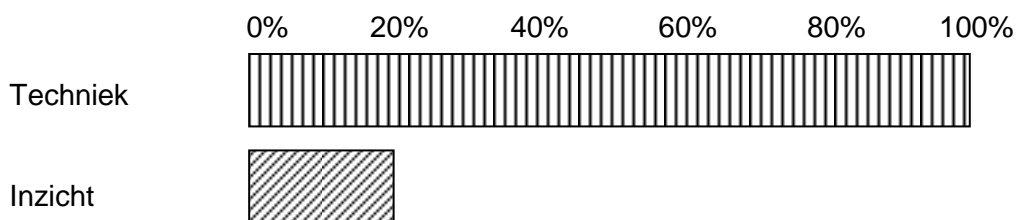
KOPPEN

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.

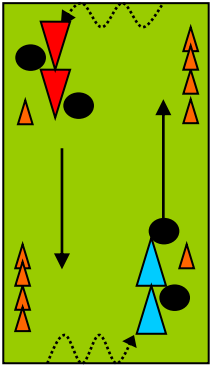
Indicatie coachingsaccenten:



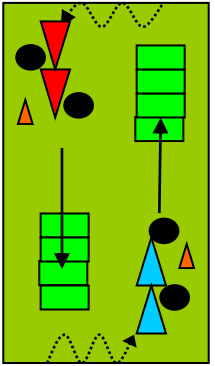
Toelichting doelstelling:

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.**

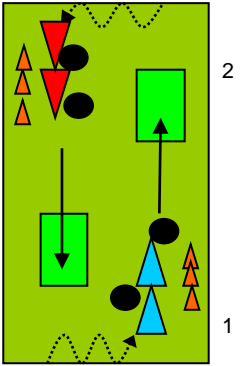
1. Ver koppen

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">Spelverloop: Bal zo ver mogelijk proberen te koppen.</p> <ol data-bbox="813 260 1429 395" style="list-style-type: none"> 1. bal voor jezelf opgooien en zo ver mogelijk proberen te koppen 2. bal oppikken, dribbelen naar beginplek aan overkant 1. enz. <p data-bbox="813 619 947 643">Spelregels:</p> <ol data-bbox="813 651 1395 707" style="list-style-type: none"> 1. De plek waar de bal de grond raakt telt. 2. Pilon 1 levert één punt op, pilon 2 twee punten, enz. 	<ul data-bbox="1507 236 1955 316" style="list-style-type: none"> • afstand pilonnen vergroten/verkleinen • afstand beginplek – eerste pilon vergroten/verkleinen

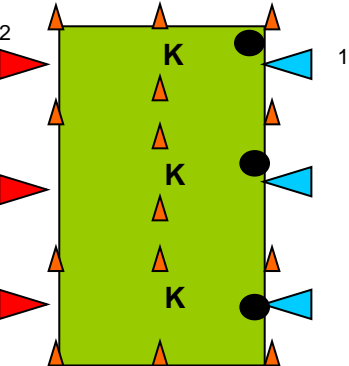
2. Vak koppen (1)

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="555 967 757 1015">- 4 spelers per veld - veld: 5 x 15 meter</p> <p data-bbox="555 1102 757 1174"><u>Materiaal:</u> - 4 ballen - 12 dopjes/pilonnen</p>	<p data-bbox="813 911 969 935">Spelverloop: Bal zo ver mogelijk proberen te koppen.</p> <ol data-bbox="813 943 1429 1078" style="list-style-type: none"> 1. bal voor jezelf opgooien en zo ver mogelijk proberen te koppen 2. bal oppikken, dribbelen naar beginplek aan overkant 1. enz. <p data-bbox="813 1334 947 1358">Spelregels:</p> <ol data-bbox="813 1366 1429 1422" style="list-style-type: none"> 1. Het vak waar de bal voor het eerste de grond raakt telt. 2. Vak 1 levert één punt op, vak 2 twee punten, enz. 	<ul data-bbox="1507 919 1910 1031" style="list-style-type: none"> • vakken breder/smaller maken • vakken dieper/minder diep maken • afstand beginplek – eerste vak vergroten/verkleinen

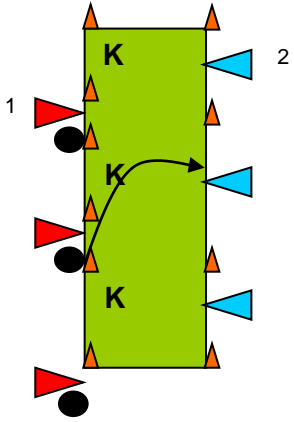
3. Vak koppen (2)

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="813 228 1171 260">Spelverloop/Spelregels</p> <p data-bbox="813 260 1137 292">Spelverloop: Bal in vak proberen te koppen.</p> <ol data-bbox="813 292 1413 371" style="list-style-type: none"> 1. bal voor jezelf opgooien en in vak proberen te koppen 2. bal oppikken, dribbelen naar beginplek aan overkant 1. enz. <p data-bbox="813 531 947 563">Spelregels:</p> <ol data-bbox="813 563 1462 707" style="list-style-type: none"> 1. Bal moet in het vak de grond raken. 2. Als het lukt mag de volgende keer vanaf een pilon naar achteren gekopt worden, enz. 3. Als vanaf de achterste pilon gescoord wordt krijgt men een punt. 	<ul data-bbox="1507 228 1865 347" style="list-style-type: none"> • vak breder/smaller maken • vak dieper/minder diep maken • afstand beginplek – vak vergroten/verkleinen

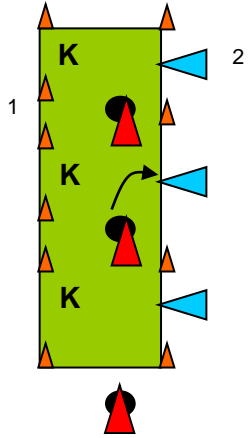
4. Koppend scoren (1) (vanuit zelf opgooien)

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="813 908 1171 940">Spelverloop/Spelregels</p> <p data-bbox="813 940 1137 971">Spelverloop: Door doel met keeper koppen.</p> <ol data-bbox="813 971 1283 1051" style="list-style-type: none"> 1. Koppend door doel naar overkant passen. 2. Bal oppikken, naar beginplek. 1. Enz. <p data-bbox="813 1297 947 1329">Spelregels:</p> <ol data-bbox="813 1329 1417 1409" style="list-style-type: none"> 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. 	<ul data-bbox="1507 908 1776 1027" style="list-style-type: none"> • Doel smaller maken • Doel breder maken • Afstanden vergroten • Afstanden verkleinen

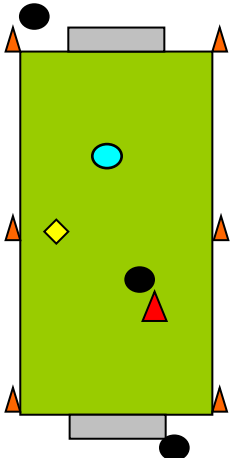

5. Koppend scoren (2) (vanuit opgooi medespeler vanaf de voorkant)

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>Spelverloop: Na aangooi door doel met keeper koppen. 1. Gooit bal op naar medespeler. 2. Probeert koppend te scoren. 1. Enz.</p> <p>Spelregels: 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"> • Doel smaller maken • Doel breder maken • Afstanden vergroten • Afstanden verkleinen

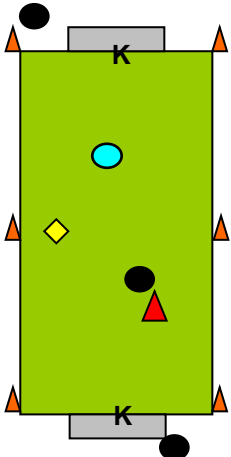

6. Koppend scoren (3) (vanuit opgooi medespeler vanaf de zijkant)

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>Spelverloop: Na aangooi door doel met keeper koppen. 1. Gooit bal op naar medespeler. 2. Probeert koppend te scoren. 1. Enz.</p> <p>Spelregels: 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"> • Van links en rechts oefenen • Doel smaller maken • Doel breder maken • Afstanden vergroten • Afstanden verkleinen

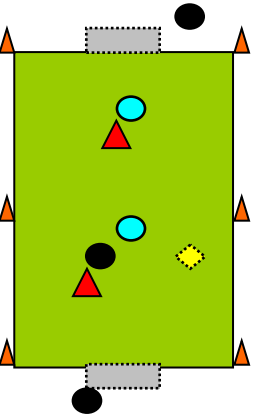
7. Kopspel 2 tegen 1 met twee pupillendoelen zonder keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 3 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u></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 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>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met opgooi vanaf achterlijn. 2. Bal uit: opgooien vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal opgooien vanaf hoekpunt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Veld vergroten • Veld verkleinen • Met keeper(s) spelen • Aantallen veranderen <ul style="list-style-type: none"> - 3 tegen 3 met 1 neutrale speler - 4 tegen 4 met 1 neutrale speler

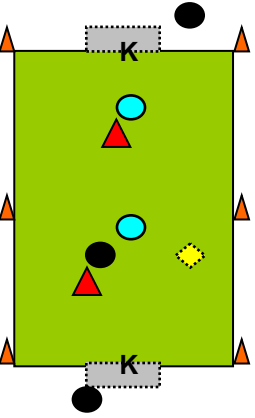
8. Kopspel 2 tegen 1 met twee pupillendoelen met keepers

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p>- 5 spelers per veld - veld: 8 x 15 meter</p> <p><u>Materiaal:</u></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 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>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met opgooi vanaf achterlijn. 2. Bal uit: opgooien vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: bal opgooien vanaf hoekpunt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Veld vergroten • Veld verkleinen • Zonder keeper(s) spelen • Aantallen veranderen <ul style="list-style-type: none"> - 3 tegen 3 met 1 neutrale speler - 4 tegen 4 met 1 neutrale speler

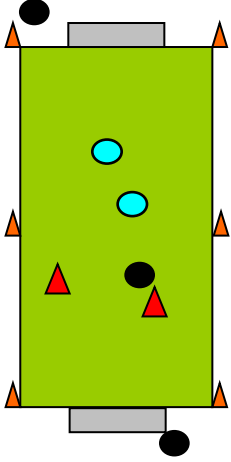
9. Kopspel 2 tegen 2 met partij-ongebonden (neutrale) speler zonder keepers

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>Spelverloop: Balbezitters proberen samen met partij-ongebonden (neutrale) speler via koppend samenspel koppend (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>Spelregels: 1. Bal uit: - opgooien 2. Bal achter: - opgooien 3. Hoekschop: - vanaf hoekpunt opgooien</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Veld vergroten • Veld verkleinen • Met keeper(s) spelen • Aantallen veranderen

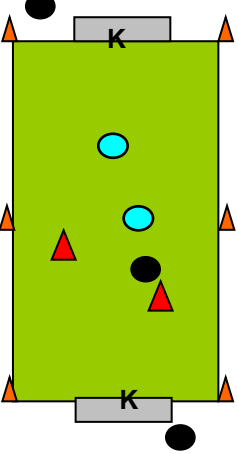
10. Kopspel 2 tegen 2 met partij-ongebonden (neutrale) speler met keepers

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>Spelverloop: Balbezitters proberen samen met partij-ongebonden (neutrale) speler via koppend samenspel koppend (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>Spelregels: 1. Bal uit: - opgooien 2. Bal achter: - opgooien 3. Hoekschop: - vanaf hoekpunt opgooien</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Veld vergroten • Veld verkleinen • Zonder keeper(s) spelen • Aantallen veranderen

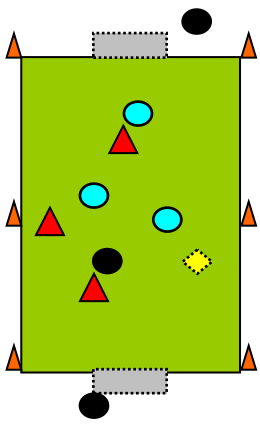
11. Kopspel 2 tegen 2 met twee pupillendoelen zonder keepers

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"> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 2 rode hesjes 	<p>Spelverloop: 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>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met opgooi vanaf achterlijn. 2. Bal uit: opgooi vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: opgooi vanaf hoekpunt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Veld vergroten • Veld verkleinen • Met keeper(s) spelen • Aantallen veranderen

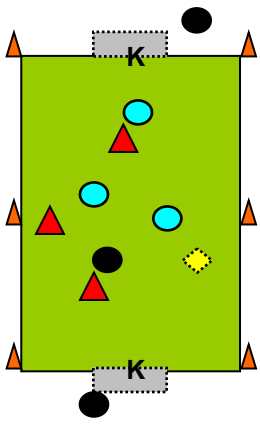
12. Kopspel 2 tegen 2 met twee pupillendoelen met keepers

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"> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 pupillendoelen - 2 rode hesjes 	<p>Spelverloop: 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>Spelregels:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spel begint met opgooi vanaf achterlijn. 2. Bal uit: opgooi vanaf zijlijn. 3. Hoekschop: opgooi vanaf hoekpunt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Veld vergroten • Veld verkleinen • Zonder keeper(s) spelen • Aantallen veranderen

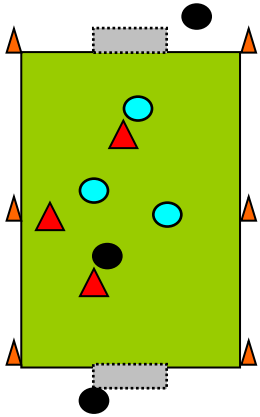
13. Kopspeel 3 tegen 3 met partij-ongebonden (neutrale) speler zonder keepers

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>Spelverloop: 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>Spelregels: 1. Bal uit: - opgooi 2. Bal achter: - opgooi 3. Hoekschop: - opgooi vanaf hoekpunt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Veld vergroten • Veld verkleinen • Met keeper(s) spelen • Aantallen veranderen

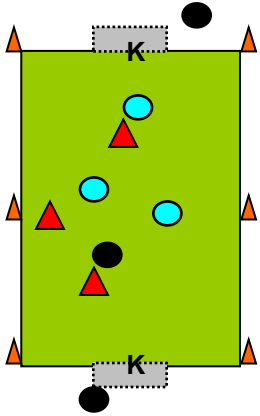
14. Kopspeel 3 tegen 3 met partij-ongebonden (neutrale) speler met keepers

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>Spelverloop: 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>Spelregels: 1. Bal uit: - opgooi 2. Bal achter: - opgooi 3. Hoekschop: - opgooi vanaf hoekpunt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Veld vergroten • Veld verkleinen • Zonder keeper(s) spelen • Aantallen veranderen

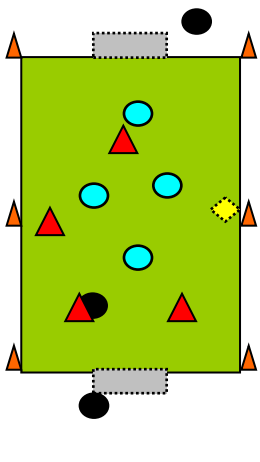
15. Kopspel 3 tegen 3 zonder keepers

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>Spelverloop: 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>Spelregels: 1. Bal uit: - opgooi 2. Bal achter: - opgooi 3. Hoekschop: - opgooi vanaf hoekpunt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Veld vergroten • Veld verkleinen • Met keeper(s) spelen • Aantallen veranderen

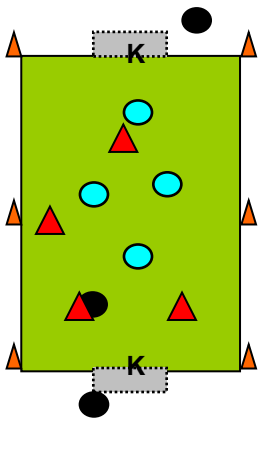
16. Kopspel 3 tegen 3 met keepers

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>Spelverloop: 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>Spelregels: 1. Bal uit: - opgooi 2. Bal achter: - opgooi 3. Hoekschop: - opgooi vanaf hoekpunt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Veld vergroten • Veld verkleinen • Zonder keeper(s) spelen • Aantallen veranderen

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

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="548 247 772 295">- 9 spelers per veld - veld: 20 x 35 meter</p> <p data-bbox="548 391 772 542"><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 doeltjes (2 m) - 4 rode hesjes - 1 geel hesje</p> <p data-bbox="548 606 772 718">Neutrale speler speelt samen met balbezitters.</p>	<p data-bbox="806 223 963 247">Spelverloop:</p> <p data-bbox="806 247 1489 359">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 data-bbox="806 502 952 526">Spelregels:</p> <ol data-bbox="806 526 1108 702" style="list-style-type: none"> 1. Bal uit: - opgooi 2. Bal achter: - opgooi 3. Hoekschop: - opgooi vanaf hoekpunt 	<ul data-bbox="1500 223 1792 343" style="list-style-type: none"> • Veld vergroten • Veld verkleinen • Met keeper(s) spelen • Aantallen veranderen

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

Tekening	Spelverloop/Spelregels	Veranderingen
 <p data-bbox="548 933 772 981">- 11 spelers per veld - veld: 20 x 35 meter</p> <p data-bbox="548 1077 772 1228"><u>Materiaal:</u> - 3 ballen - 6 dopjes/pilonnen - 2 doeltjes (2 m) - 4 rode hesjes - 1 geel hesje</p>	<p data-bbox="806 909 963 933">Spelverloop:</p> <p data-bbox="806 933 1489 1021">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 data-bbox="806 1212 952 1236">Spelregels:</p> <ol data-bbox="806 1236 1108 1412" style="list-style-type: none"> 1. Bal uit: - opgooi 2. Bal achter: - opgooi 3. Hoekschop: - opgooi vanaf hoekpunt 	<ul data-bbox="1500 909 1792 1029" style="list-style-type: none"> • Veld vergroten • Veld verkleinen • Zonder keepers spelen • Aantallen veranderen

