



BSC '68

TECHNISCH JEUGDVOETBALPLAN

2026–2031

Van plezier naar presteren, met ontwikkeling als rode draad

Versie	1.1
Datum	Donderdag 17 september 2026
Type	Voetbalinhoudelijke en praktische jeugdopleiding
Leerlijn	Kijken → Denken → Bewegen → Handelen

Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
2. Visie, missie, doelstelling en ambities	3
3. Opleiden en ontwikkelen	3
4. Leerklimaat, samenspel en communicatie	5
5. Speelwijze BSC '68	5
6. Individuele voetbalontwikkeling	6
7. Teamfuncties en spelprincipes	6
8. Speelsystemen en veldbezetting	7
9. Leeftijdskenmerken en praktische begeleiding	8
10. Positieontwikkeling en teamtaken	8
11. Trainingsmethodiek	9
12. Keeperontwikkeling	10
13. Wedstrijden en coaching	10
Bijlage 1. Praktische positie- en linietaken binnen 1-4-3-3	11
Bijlage 2. Praktische wedstrijdtool trainer/coach	14

1. Inleiding

Het Technisch Jeugdvoetbalplan BSC '68 vormt de inhoudelijke en praktische uitwerking van het Voetbaltechnisch Beleidsplan BSC '68 2026-2031 voor de jeugdopleiding.

Het plan beschrijft hoe BSC '68 jeugdspelers wil opleiden, ontwikkelen en begeleiden en geeft trainers en andere betrokkenen binnen de jeugdopleiding een duidelijk voetbalinhoudelijk kader voor trainingen, wedstrijden en coaching.

Het Technisch Jeugdvoetbalplan beschrijft specifiek de voetbalinhoudelijke en praktische jeugdopleiding. Verenigingsbeleid, organisatiestructuur, formele verantwoordelijkheden en procedures rond onder andere selectie en teamindeling zijn vastgelegd in het Voetbaltechnisch Beleidsplan BSC '68 2026-2031.

Het Technisch Jeugdvoetbalplan moet uiteindelijk vooral zichtbaar zijn op het veld: in de manier waarop spelers worden opgeleid, trainers training geven en teams wedstrijden spelen.

2. Visie, missie, doelstelling en ambities

2.1 Visie

BSC '68 wil iedere jeugdspeler de mogelijkheid bieden om zich met plezier, voldoende uitdaging en op een passend niveau zo goed mogelijk te ontwikkelen.

De ontwikkeling van de individuele speler staat centraal, waarbij spelers tegelijkertijd leren samenwerken en functioneren binnen een team.

BSC '68 leidt spelers op vanuit een herkenbare voetbalvisie waarin balvaardigheid, spelinzicht, initiatief en verzorgd, aanvallend en doelgericht voetbal belangrijke uitgangspunten zijn.

2.2 Missie

BSC '68 wil jeugdspelers opleiden tot zelfstandige en vaardige voetballers die situaties leren herkennen, vooruitdenken en steeds betere keuzes leren maken.

Spelers leren daarbij niet alleen wat zij met de bal kunnen doen, maar ook hoe zij zonder bal invloed hebben op het spel en medespelers kunnen helpen.

2.3 Doelstelling

Het doel van het Technisch Jeugdvoetbalplan is om jeugdspelers via een duidelijke en doorlopende opleidingslijn te ontwikkelen naar hun mogelijkheden en hen stap voor stap voor te bereiden op een passende volgende fase binnen de jeugdopleiding en uiteindelijk het seniorenvoetbal.

2.4 Ambities jeugdopleiding

- **Plezier** – spelers moeten graag willen voetballen en trainen.
- **Ontwikkeling** – iedere speler krijgt de mogelijkheid om zich verder te ontwikkelen.
- **Uitdaging** – spelers worden passend bij hun niveau en ontwikkeling uitgedaagd.
- **Voetbaltechnische kwaliteit** – spelers ontwikkelen techniek, spelinzicht en voetbalvaardigheid vanuit een herkenbare opleidingslijn.
- **Zelfstandigheid** – spelers leren kijken, vooruitdenken, keuzes maken en verantwoordelijkheid nemen voor hun handelen in het veld.
- **Presteren** – leren presteren krijgt naarmate spelers ouder worden meer betekenis, waarbij ontwikkeling in combinatie met plezier leidend blijft.
- **Vorbereiding op de volgende fase** – spelers worden stap voor stap voorbereid op een passende volgende fase binnen de jeugdopleiding en uiteindelijk het seniorenvoetbal.

3. Opleiden en ontwikkelen

BSC '68 werkt vanuit een doorlopende leerlijn die als rode draad door de gehele jeugdopleiding loopt. Iedere leeftijdsfase kent eigen ontwikkelaccenten, passend bij de leeftijd, het niveau en de mogelijkheden van spelers.

Wat in een eerdere fase wordt aangeleerd, blijft onderdeel van de verdere ontwikkeling. Nieuwe vaardigheden en inzichten worden toegevoegd en eerder geleerde vaardigheden worden steeds vaker toegepast onder meer weerstand, hogere snelheid en in complexere voetbalsituaties.

De ontwikkeling van spelers wordt bekeken vanuit vijf samenhangende ontwikkelgebieden:

- **Technisch – de basis** – Bal beheersen en voetbalhandelingen kunnen uitvoeren: dribbelen, kappen en draaien, aannemen, passen, trappen, 1-tegen-1 en tweebeinigheid.

- **Motorisch** – Lichaamsbeheersing ontwikkelen die nodig is om voetbalhandelingen goed uit te voeren: coördinatie, balans, voetenwerk, wendbaarheid en lichaamscontrole.
- **Tactisch** – Situaties herkennen en begrijpen, vooruitdenken en keuzes maken. Spelers leren ruimte, medespelers en tegenstanders herkennen en steeds beter bepalen wat een situatie van hen vraagt.
- **Fysiek** – Fysieke voorwaarden ontwikkelen die nodig zijn om voetbalhandelingen steeds intensiever uit te voeren, zoals snelheid, kracht, uithoudingsvermogen, belastbaarheid en fysieke weerbaarheid, passend bij leeftijd en groei.
- **Mentaal** – Het ontwikkelen van plezier, zelfvertrouwen, concentratie, initiatief, leerhouding, weerbaarheid en verantwoordelijkheid. Spelers leren omgaan met fouten en tegenslag en, naarmate zij ouder worden, steeds beter presteren onder druk.

De accenten binnen deze ontwikkelgebieden verschuiven gedurende de opleiding. Bij jonge spelers ligt de nadruk vooral op plezier, motorische ontwikkeling en technische basisvaardigheden. Naarmate spelers ouder worden, krijgen spelinzicht, samenwerking, communicatie, individuele taken, teamtaken, fysieke ontwikkeling en leren presteren steeds meer betekenis.

3.1 Globale ontwikkellijn

- **Mini's / 07** – plezier, bewegen, motorische ontwikkeling en veel balcontacten.
- **08 / 09** – technische basis, voetenwerk, 1-tegen-1 en eerste vormen van samenspel.
- **010** – techniek verfijnen, vaker kijken vóór de balaanname, samenspelen en eenvoudige keuzes maken.
- **011 / 012** – technische vaardigheden toepassen onder weerstand, ruimte herkennen, aanbieden, vrijlopen en handelingssnelheid geleidelijk verhogen.
- **013 / 014** – groot veld, posities, individuele taken, samenwerking binnen linies, communicatie en eerste positiespecialisatie.
- **015 / 016** – individuele taken verbinden aan teamtaken, samenwerking tussen linies en wedstrijdgericht handelen.
- **017 / 019 / 023** – eerder ontwikkelde kwaliteiten samenbrengen in teamfuncties en wedstrijdsituaties, met toenemende zelfstandigheid en voorbereiding op het seniorenvoetbal.

Wat eerder is geleerd, blijft onderdeel van de ontwikkeling.



Visuele ontwikkellijn jeugdopleiding BSC '68

3.2 Individuele verschillen

Leeftijd geeft richting aan de opleiding, maar spelers ontwikkelen zich niet allemaal op hetzelfde moment of in hetzelfde tempo.

BSC '68 houdt daarom binnen de vaste opleidingslijn ruimte om spelers passend uit te dagen en individueel te begeleiden.

4. Leerklimaat, samenspel en communicatie

BSC '68 wil jeugdspelers opleiden in een omgeving waarin zij initiatief durven nemen, fouten mogen maken, verantwoordelijkheid leren dragen en steeds zelfstandiger leren voetballen.

4.1 Fouten maken en initiatief nemen

Fouten horen bij ontwikkeling. Spelers moeten durven dribbelen, passen, opbouwen en acties maken zonder bang te zijn dat iedere verkeerde keuze direct wordt afgestraft.

De trainer helpt spelers begrijpen waarom een situatie wel of niet goed uitpakte en stimuleert hen om opnieuw een oplossing te zoeken.

4.2 Zelfstandig leren denken

BSC '68 wil spelers niet opleiden die uitsluitend uitvoeren wat vanaf de zijlijn wordt geroepen. Spelers worden gestimuleerd om zelf te kijken, vooruit te denken, situaties te herkennen en keuzes te maken.

De trainer kan daarbij vragen gebruiken zoals: Waar is de ruimte? Wat zie je voordat je de bal krijgt? Wat kan er hierna gebeuren? Kun je vooruit? Moet je aansluiten of juist inzakken? Hoe kan ik mijn medespeler helpen?

4.3 Samenspel en aanbieden

Ook zonder bal heeft een speler invloed op het spel. Spelers leren zich aanspeelbaar te maken, ruimte te creëren en medespelers te helpen.

Zij leren bewust positie te kiezen, vrij te lopen, oogcontact te maken en met stem of handgebaar duidelijk te maken waar zij de bal willen ontvangen. Daarbij leren zij herkennen of de bal in de voeten, in de loop of in de ruimte gevraagd moet worden.

Naarmate spelers ouder worden, leren zij steeds beter wanneer, waar en waarom zij zich aanbieden of juist ruimte vrijmaken voor een medespeler.

4.4 Communicatie en coaching in het veld

Communicatie hoort bij het gehele voetbalspel: aanvallen, verdedigen, omschakelen en spelhervattingen.

Bij jonge spelers begint dit eenvoudig. Naarmate posities, linies en samenwerking belangrijker worden, neemt ook het belang van onderlinge coaching toe.

Coaching binnen BSC '68 is positief, kort, duidelijk en helpend. Het doel is een medespeler informatie te geven waarmee hij in de volgende situatie een snellere en/of betere keuze kan maken.

4.5 Weerbaarheid en verantwoordelijkheid

Spelers leren omgaan met winst en verlies, fouten, tegenslag, feedback en weerstand en verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen ontwikkeling en bijdrage aan het team.

Naarmate spelers ouder worden, krijgen concentratie, discipline, omgaan met druk en leren presteren meer betekenis.

5. Speelwijze BSC '68

BSC '68 wil binnen de jeugdopleiding verzorgd, aanvallend en doelgericht voetbal spelen. Spelers worden opgeleid om initiatief te nemen, vooruit te denken en vanuit een goede technische basis zelfstandig oplossingen te herkennen en uit te voeren.

Opbouwen van achteruit is daarbij een belangrijk middel om ruimte te creëren, een tegenstander uit de organisatie te spelen en vooruit te kunnen voetballen. Het is geen doel op zichzelf. Wanneer een andere oplossing beter is, moeten spelers die leren herkennen en durven kiezen.

Bij balbezit wordt gezocht naar vooruitgang en het creëren van ruimte, zonder onnodig te forceren. Een individuele actie, combinatie, spelverplaatsing of bal terug kan afhankelijk van de situatie de juiste oplossing zijn.

Zonder bal wordt van spelers verwacht dat zij actief meedoen, samenwerken en verantwoordelijkheid nemen. Bij balverlies reageren spelers snel en leren zij herkennen of direct druk zetten mogelijk is of eerst opnieuw organisatie moet worden gevormd. Na balovername wordt direct opnieuw vooruit gedacht.

De speelwijze vormt een herkenbaar uitgangspunt en geen vast patroon.

6. Individuele voetbalontwikkeling

6.1 Technische basis – Baas over de bal

Balvaardigheid vormt de technische basis van de opleiding.

Spelers ontwikkelen onder andere dribbelen, kappen en draaien, aannemen, passen, trappen, 1-tegen-1 en tweebeinigheid. Deze vaardigheden worden steeds verder verfijnd en toegepast met meer tempo, weerstand en handelingssnelheid.

Het doel is dat technische vaardigheid spelers in staat stelt hun aandacht steeds meer te richten op de situatie om hen heen en de keuze die gemaakt moet worden.

6.2 Kijken en vooruitdenken

Een goede voetbalhandeling begint met waarnemen. Spelers leren vóór en tijdens een actie te kijken naar ruimte, medespelers en tegenstanders.

Waar wil ik de bal kwijt als ik hem ontvang, welke ruimte kan ontstaan en wat kan er hierna gebeuren?

Naarmate spelers ouder en vaardiger worden, moeten zij steeds sneller waarnemen, beslissen en handelen.

6.3 Bewegen en ruimte creëren

Ook zonder bal heeft een speler voortdurend invloed op het spel.

Spelers leren herkennen wanneer zij moeten aansluiten, in de bal komen, diepte kiezen, breedte geven of juist ruimte vrijmaken.

Hoe kan ik mijn medespeler helpen?

6.4 Individuele actie en samenspel

BSC '68 stimuleert spelers om initiatief te nemen en een tegenstander één-tegen-één te durven en kunnen uitspelen.

Tegelijkertijd leren zij herkennen wanneer samenspel meer voordeel oplevert. Het doel is dat spelers steeds beter bepalen welke oplossing in de situatie het meest effectief is.

Individuele actie en samenspel zijn beide middelen om ruimte te creëren, vooruit te voetballen en kansen te creëren.

7. Teamfuncties en spelprincipes

BSC '68 onderscheidt vier teamfuncties:

- aanvallen – balbezit
- verdedigen – balbezit tegenstander
- omschakelen van balbezit naar balverlies
- omschakelen van balbezit tegenstander naar balbezit

Daarnaast vormen spelhervattingen een apart onderdeel.

7.1 Aanvallen – balbezit

Bij balbezit probeert BSC '68 ruimte te creëren en vooruit te voetballen. Het speelveld wordt groot gemaakt en spelers zoeken naar vrije spelers en man-meer-situaties.

Vooruit spelen heeft de voorkeur wanneer dit verantwoord kan. Als die mogelijkheid er niet is, wordt de bal behouden en via breedte, terugspelen of spelverplaatsing opnieuw ruimte gezocht.

Een goede veldbezetting vraagt om breedte, diepte, ondersteuning en balans.

7.2 Verdedigen – balbezit tegenstander

Bij balbezit van de tegenstander probeert BSC '68 ruimte te beperken en gezamenlijk te verdedigen.

Waar mogelijk wordt vooruit verdedigd en druk op de bal georganiseerd. Wanneer dat niet mogelijk is, leren spelers inzakken, tijd winnen en opnieuw organisatie vormen.

Wanneer één speler druk zet of doordekt, reageren anderen door aan te sluiten, rugdekking te geven en ruimtes over te nemen.

7.3 Omschakelen naar balverlies

Na balverlies wordt direct gereageerd.

Spelers dichtbij de bal beoordelen of zij onmiddellijk druk kunnen geven. Andere spelers sluiten aan, maken het veld kleiner en bewaken belangrijke ruimtes.

Wanneer directe druk niet mogelijk is, wordt zo snel mogelijk een compacte verdedigende organisatie hersteld.

7.4 Omschakelen naar balbezit

Na balverovering is de eerste gedachte vooruit.

Spelers zonder bal geven snel diepte, breedte of ondersteuning. Wanneer direct vooruit spelen niet verantwoord is, wordt balbezit behouden en opnieuw een goede veldbezetting gekozen.

7.5 Spelhervattingen

Bij jonge spelers ligt de nadruk op spelregels begrijpen, snel hervatten en opnieuw positie kiezen.

Naarmate spelers ouder worden, krijgen positie, taakverdeling, coaching en afspraken meer betekenis.

Bij oudere jeugd kunnen aanvallende en verdedigende spelhervattingen gericht worden uitgewerkt, waarbij spelers niet alleen weten wat, maar ook waarom.

8. Speelsystemen en veldbezetting

Speelsystemen zijn binnen BSC '68 een hulpmiddel binnen de opleiding.

De opbouw is:

- 4 tegen 4 – geen vast speelsysteem
- 6 tegen 6 – 1-3-2
- 8 tegen 8 – 1-3-3-1
- 11 tegen 11 – 1-4-3-3

TECHNISCH JEUGDVOETBALPLAN
SAMEN GROEIEN. MEER DAN VOETBAL.

SPEELSYSTEMEN EN VELDBEZETTING
EEN LOGISCHE OPBOUW, PASSEND BIJ DE ONTWIKKELING VAN SPELERS

SAMEN BETER

4 TEGEN 4	6 TEGEN 6	8 TEGEN 8	11 TEGEN 11
GEEN VAST SPEELSTEL	1 - 3 - 2	1 - 3 - 3 - 1	1 - 4 - 3 - 3
• Veel ruimte • Breedte en diepte • Bewegen en zelf oplossingen ontdekken • Veel balcontacten • Plezier en ontwikkeling centraal	• Eenvoudige en herkenbare structuur • Voldoende ruimte om te bewegen • Wisselen van positie mogelijk • Eigen initiatief stimuleren	• Herkenbaar onderscheid in verdediging, middenveld en aanval • Voorbereiding op samenwerken binnen lijnen • Ruimte om te bewegen en te rouleren	• Middenveld met de punt naar achteren (1-4-1-2-3) • Breedte, diepte en balans • Posities als hulpmiddel, geen keurslijf • Ruimte om door te schuiven en te rouleren
MINI'S / 07	08 / 09 / 010	011 / 012	013 / 014 / 015 / 016 / 017 / 019 / 023

"Van klein veld naar grootse mogelijkheden."

PLEZIER | ONTWIKKELING | RESPECT | SAMEN | PRESTEREN

BSC '68
MEER DAN VOETBAL.

Speelsystemen en veldbezetting binnen de jeugdopleiding

8.1 4 tegen 4

Bij 4 tegen 4 ligt de nadruk op ruimte, breedte, diepte, bewegen en zelf oplossingen ontdekken. Spelers worden niet vastgezet in vaste posities.

8.2 6 tegen 6

Bij 6 tegen 6 werkt BSC '68 vanuit 1-3-2.

Deze veldbezetting geeft eenvoudige structuur en laat tegelijkertijd voldoende ruimte voor bewegen, wisselen van positie en eigen initiatief.

8.3 8 tegen 8

Bij 8 tegen 8 werkt BSC '68 vanuit 1-3-3-1.

Hiermee ontstaat een herkenbaar onderscheid tussen verdediging, middenveld en aanval en worden spelers voorbereid op het functioneren binnen linies.

8.4 11 tegen 11

Bij 11 tegen 11 vormt 1-4-3-3 het uitgangspunt.

BSC '68 werkt daarbij in principe met een middenveld met de punt naar achteren: 6 als controlerende middenvelder, met daarvoor 8 en 10. In de veldbezetting is dit herkenbaar als 1-4-1-2-3.

Binnen deze basis blijft ruimte bestaan om door te schuiven, posities over te nemen en te rouleren, zolang de onderlinge balans behouden blijft.

9. Leeftijdskennmerken en praktische begeleiding

Dit hoofdstuk beschrijft niet opnieuw wat per leeftijd wordt ontwikkeld, maar wat de betreffende leeftijdsfase vraagt van de begeleiding.

9.1 Mini's / O7

Veel bewegen, ontdekken en doen. Korte concentratie, eenvoudige opdrachten en veel succesmomenten. De trainer geeft korte uitleg, doet waar nodig voor en laat spelers vooral zelf ervaren.

9.2 O8 / O9

Veel bewegingsdrang, leren door herhaling en steeds meer oog voor medespelers en tegenstanders. De trainer werkt met korte instructies en overzichtelijke spelvormen en stimuleert zelfstandig handelen.

9.3 O10

Spelers kunnen bewuster leren en eenvoudige situaties herkennen. Verschillen in ontwikkeling kunnen nog groot zijn.

De trainer kan gericht vragen stellen en feedback geven, met ruimte voor individuele verschillen.

9.4 O11 / O12

Spelers begrijpen uitleg beter en kunnen steeds bewuster nadenken over keuzes, samenwerking en positie.

Gerichte feedback, vragen en oefening onder weerstand krijgen meer plaats.

9.5 O13 / O14

De overgang naar het grote veld brengt grotere afstanden, meer keuzes en toenemende samenwerking binnen linies.

De trainer houdt rekening met groei, motoriek en belastbaarheid. Vanaf deze fase kan geleidelijk meer specialisatie per positie plaatsvinden.

9.6 O15 / O16

Spelers worden zelfstandiger en analytischer.

De trainer kan meer verantwoordelijkheid bij spelers leggen en hen betrekken bij keuzes, afspraken en evaluaties. De specialisatie per positie en samenwerking binnen het team nemen verder toe.

9.7 O17 / O19 / O23

Spelers groeien richting seniorenvoetbal en kunnen steeds zelfstandiger functioneren.

Training en begeleiding richten zich steeds meer op het samenbrengen van eerder ontwikkelde kwaliteiten in wedstrijd situaties.

10. Positieontwikkeling en teamtaken

Vanaf O13/O14 krijgen positiegebonden taken een duidelijkere plaats binnen de opleiding.

Posities zijn een hulpmiddel om het spel te leren begrijpen en geen reden om spelers vroeg volledig vast te zetten.

10.1 Van positie naar team

Spelers leren stapsgewijs denken vanuit:

individuele taak → samenwerking → teamtaak

Daarbij gaat het steeds om herkennen wat de situatie vraagt en waarom een bepaalde handeling nodig is.

10.2 Posities binnen 1-4-3-3

- 1 – keeper
- 2 en 5 – vleugelverdedigers
- 3 en 4 – centrale verdedigers
- 6 – controlerende middenvelder
- 8 en 10 – middenvelders
- 7 en 11 – vleugelaanvallers
- 9 – centrumspits

10.3 Bewegen, overnemen en rouleren

Een positie is geen vaste plek op het veld.

Spelers leren doorschuiven, ruimte vrijmaken, posities overnemen en waar passend rouleren, waarbij de balans van het team behouden blijft.

De praktische positietaken en samenwerking binnen en tussen linies zijn uitgewerkt in Bijlage 1.

11. Trainingsmethodiek

11.1 Uitgangspunten

Binnen BSC '68 wordt zoveel mogelijk met de bal getraind, met veel herhalingen en zo weinig mogelijk onnodige stilstand.

Technische ontwikkeling blijft gedurende de gehele jeugdopleiding belangrijk. Naarmate spelers ouder worden, worden handelingen uitgevoerd met meer weerstand, hogere snelheid en meer beslismomenten.

De trainer gebruikt korte en duidelijke uitleg, laat spelers veel zelf ervaren en helpt hen met vragen om oplossingen te herkennen.

Technische vaardigheden mogen bewust met weinig weerstand worden aangeleerd, maar worden vervolgens zoveel mogelijk toegepast in herkenbare voetbalsituaties.

Intensiteit en handelingssnelheid worden geleidelijk verhoogd, passend bij leeftijd, groei en belastbaarheid.

11.2 Opbouw van een training

Een training heeft bij voorkeur een duidelijk leerdoel en herkenbare opbouw.

Oefenen, toepassen en voetballen worden logisch met elkaar verbonden. Een training is daarbij geen vast keurslijf.

11.3 Trainingsplanning en samenhang

Trainingen worden voorbereid vanuit de opleidingslijn en niet alleen vanuit wat in de laatste wedstrijd gebeurde.

Belangrijke thema's kunnen meerdere trainingen terugkomen, zodat spelers voldoende kunnen herhalen, toepassen en verbeteren.

11.4 Wedstrijdgericht trainen

Kleine partijvormen hebben een belangrijke plaats vanwege het grote aantal balcontacten, duels, keuzes en omschakelmomenten.

Bij oudere jeugd kunnen grotere spelvormen worden gebruikt om samenwerking tussen posities en linies te trainen.

Extra regels worden alleen gebruikt wanneer zij het leerdoel ondersteunen.

11.5 Differentiëren

Binnen één team bestaan verschillen in niveau, ontwikkelsnelheid en leerbehoefte.

De trainer kan variëren in ruimte, weerstand, aantallen, tempo of opdracht, zodat spelers binnen dezelfde training passend worden uitgedaagd.

12. Keeperontwikkeling

Keeperontwikkeling is een volwaardig onderdeel van de jeugdopleiding.

12.1 Uitgangspunten

Keeperontwikkeling richt zich op technische, motorische, tactische, fysieke en mentale vaardigheden.

Belangrijke onderdelen zijn onder andere voetenwerk, vangen en verwerken, vallen en duiken, 1-tegen-1, hoge ballen, positie kiezen, meevoetballen en spelhervattingen.

12.2 Keeper als voetballer

De keeper is een volwaardige medespeler.

Aannemen, passen, trappen, aanspeelbaar zijn en verschillende oplossingen in de opbouw herkennen maken structureel onderdeel uit van de ontwikkeling.

12.3 Ontwikkellijke keepers

De keeperontwikkeling loopt op van spelenderwijs kennismaken met het keepersvak naar steeds meer technische verfijning, wedstrijdgericht handelen, communicatie en zelfstandigheid.

Ook bij keepers geeft leeftijd richting, maar wordt rekening gehouden met ervaring, niveau, fysieke groei en individuele kwaliteiten.

12.4 Keepertraining en teamtraining

Specifieke keepertraining wordt zoveel mogelijk verbonden met teamtraining.

De keeper neemt actief deel aan onder andere opbouwvormen, positiespel, partijvormen, afrondvormen, omschakelmomenten en spelhervattingen.

12.5 Wedstrijdgerichte en mentale ontwikkeling

Keepers leren niet alleen een handeling uitvoeren, maar ook situaties waarnemen, beoordelen en onder druk oplossen.

Daarbij leren zij omgaan met fouten, tegenslag en verantwoordelijkheid.

12.6 Afstemming binnen de opleiding

Waar mogelijk worden keepertraining, teamtraining en wedstrijdinhoud voetbalinhoudelijk op elkaar afgestemd, zodat de keeper vanuit één herkenbare opleidingslijn wordt ontwikkeld.

13. Wedstrijden en coaching

Wedstrijden zijn zowel een moment om te presteren als om te leren.

13.1 Uitgangspunten

Ontwikkeling blijft binnen de jeugdopleiding leidend. Naarmate spelers ouder worden, krijgt presteren meer betekenis.

Spelers krijgen ruimte om zelfstandig te handelen, initiatief te nemen, keuzes te maken en fouten te herstellen.

13.2 Wedstrijddeelname en ontwikkeling

Wedstrijdervaring is belangrijk voor de ontwikkeling.

Bij jonge spelers staat een zo evenwichtig mogelijke wedstrijddeelname centraal. Naarmate spelers ouder worden en het prestatieve karakter toeneemt, kunnen meer verschillen ontstaan, waarbij ontwikkeling en duidelijkheid naar de speler belangrijk blijven.

13.3 Wedstrijdvoorbereiding

De wedstrijdvoorbereiding is kort, duidelijk en herkenbaar.

De trainer kiest een beperkt aantal aandachtspunten uit onder meer:

- aanvallen

- verdedigen
- omschakelen
- spelhervattingen
- relevante positie- of linietaken

13.4 Warming-up

De warming-up bereidt spelers fysiek, technisch en mentaal voor op de wedstrijd.

De intensiteit wordt passend bij leeftijd en niveau geleidelijk opgebouwd richting de wedstrijd.

13.5 Coaching tijdens de wedstrijd

Coaching is positief, kort, duidelijk en helpend.

De trainer ondersteunt het herkennen van situaties, maar probeert niet iedere actie voor te zeggen.

Naarmate spelers ouder worden, verschuift meer verantwoordelijkheid naar onderlinge coaching in het veld.

13.6 Rust en evaluatie

In de rust wordt kort teruggekeken op gemaakte afspraken en wordt een beperkt aantal aandachtspunten voor de tweede helft benoemd.

Na de wedstrijd wordt geëvalueerd op keuzes, uitvoering, samenwerking en ontwikkeling, niet uitsluitend op de uitslag.

Bijlage 1. Praktische positie- en linietaken binnen 1-4-3-3

Deze bijlage vormt de praktische uitwerking van hoofdstuk 10 en geeft trainers en spelers een herkenbaar overzicht van de belangrijkste taken per positie en de samenwerking binnen en tussen de linies in het 1-4-3-3 van BSC '68.

De taken zijn uitgangspunten en geen vaste patronen. Spelers moeten steeds leren herkennen wat de situatie vraagt en vanuit hun positie zelfstandig de juiste oplossing kiezen.

1.1 Keeper (1)

Hoofdrol		Doel verdedigen, ruimte achter de verdediging bewaken, meevoetballen in de opbouw en de laatste linie organiseren.
Spelmoment	Belangrijkste aandachtspunten	
Balbezit	Aanspelbaar zijn • vóór ontvangst kijken • rust bewaren • kort opbouwen als het kan • vooruit spelen als de mogelijkheid er is • langere bal herkennen als betere oplossing • tempo maken of temporiseren	
Balbezit tegenstander	Positie kiezen ten opzichte van bal en doel • ruimte achter laatste linie bewaken • actief vóór het doel keepen • diepteballen herkennen • verdediging coachen en organiseren	
Balverlies	Direct positie kiezen • gevaarlijke diepte bewaken • verdediging organiseren • herkennen of vooruit keepen mogelijk is	
Balverovering	Direct vooruit kijken • snel hervatten als voordeel mogelijk is • anders rust bewaren en opnieuw verzorgd opbouwen	
Spelhervattingen	Verdediging organiseren • afspraken duidelijk maken • bij eigen doeltrap helpen bij goede veldbezetting • alert op balans en restverdediging	

Samenwerking: Vooral met centrale verdedigers en vleugelverdedigers. De keeper geeft informatie vanuit zijn overzicht en vormt bij balbezit een extra aanspeelpunt.

1.2 Vleugelverdedigers (2 en 5)

Hoofdrol		De zijkant verdedigen, centrale verdedigers ondersteunen en bij balbezit bijdragen aan opbouw, breedte en aanvallende ondersteuning.
Spelmoment	Belangrijkste aandachtspunten	
Balbezit	Aanspelbaar zijn • breedte geven • herkennen wanneer hoger opkomen mogelijk is • waar mogelijk vooruit spelen • samenwerken met middenvelder en vleugelaanvaller • ruimte creëren met loopacties	
Balbezit tegenstander	Directe tegenstander verdedigen • binnenkant bewaken • 1-tegen-1 verdedigen • naar binnen schuiven aan niet-balkant • rugdekking geven • diepte bewaken	
Balverlies	Direct reageren • indien mogelijk vooruit verdedigen • anders snel positie herstellen • binnenkant en diepte beschermen	

Spelmoment	Belangrijkste aandachtspunten
Balverovering	Ruimte herkennen • breed of vooruit aanspeelbaar worden • aanval ondersteunen • indien nodig balbezit helpen behouden
Spelhervattingen	Verdedigende taak uitvoeren • alert op tweede bal • aanvallend aansluiten of onderdeel van restverdediging zijn

Samenwerking: Vooral met centrale verdediger, middenvelder en vleugelaanvaller aan dezelfde kant. Vleugelverdediger en vleugelaanvaller stemmen af wie breed blijft, naar binnen beweegt of diepte kiest.

1.3 Centrale verdedigers (3 en 4)

Hoofdrol	Het centrum verdedigen, de laatste linie organiseren, balans en rugdekking bewaken en de opbouw van achteruit starten.
Spelmoment	Belangrijkste aandachtspunten
Balbezit	Aanspeelbaar zijn • ruimte maken in de opbouw • vóór ontvangst kijken • waar mogelijk vooruit inspelen • indribbelen als ruimte ontstaat • tegenstander binden • langere of diagonale pass herkennen • restverdediging bewaken
Balbezit tegenstander	Centrum beschermen • directe tegenstander bewaken • vooruit verdedigen als het kan • rugdekking geven • laatste linie organiseren • diepte herkennen • onderlinge afstanden bewaken
Balverlies	Direct gevaar herkennen • diepte en centrum bewaken • doordekken indien verantwoord • rugdekking organiseren • tegenstander vertragen wanneer heroveren niet mogelijk is
Balverovering	Direct vooruit kijken • vrije middenvelder of aanvaller zoeken • anders rust bewaren en via keeper of medeverdediger opnieuw opbouwen
Spelhervattingen	Samen met keeper organiseren • directe tegenstander en ruimte bewaken • alert op eerste en tweede bal • aanvallend eventueel aansluiten met behoud van restverdediging

Samenwerking: De centrale verdedigers werken als koppel, samen met keeper, vleugelverdedigers en 6. Wanneer één speler doordekt of indribbelt, bewaakt een andere speler de vrijgekomen ruimte en balans.

1.4 Controlerende middenvelder (6)

Hoofdrol	Verbinding vormen tussen verdediging en aanval, balans bewaken, de opbouw ondersteunen en het centrum beschermen.
Spelmoment	Belangrijkste aandachtspunten
Balbezit	Vrijlopen voor verdedigers • open staan • vóór ontvangst kijken • vooruit spelen waar mogelijk • spel verplaatsen wanneer nodig • positie aanpassen aan bewegingen van 8 en 10 • balans achter de bal bewaken
Balbezit tegenstander	Centrum beschermen • ruimte vóór centrale verdedigers bewaken • passlijnen door de as sluiten • doordekken wanneer rugdekking aanwezig is • 8 en 10 ondersteunen • met bal mee kantelen
Balverlies	Restverdediging bewaken • direct kiezen tussen druk zetten en centrum beschermen • counter vertragen • voorwaartse pass onderscheppen • rugdekking geven
Balverovering	Direct vooruit kijken • zo mogelijk snel voorwaarts spelen • anders rust en balbezit bewaren • opnieuw aanspeelbaar worden
Spelhervattingen	Tweede bal en ruimte rond strafschoopgebied bewaken • verbinding houden met voorste spelers • aanvallend balans en restverdediging bewaken

Samenwerking: De 6 is de verbindingsspeler tussen centrale verdedigers en 8/10 en bewaakt mede de balans wanneer andere spelers doorschuiven.

1.5 Middenvelders (8 en 10)

Hoofdrol	Verbinding maken tussen middenveld en aanval, ruimte tussen linies benutten, kansen creëren en aansluiten richting het doel.
Spelmoment	Belangrijkste aandachtspunten
Balbezit	Tussen of naast linies aanspeelbaar worden • vóór ontvangst kijken • open draaien waar mogelijk • vooruit spelen • derde man herkennen • diepte kiezen • combineren • in scoringspositie komen • rouleren met behoud van balans
Balbezit tegenstander	Centrum compact houden • passlijnen sluiten • druk zetten wanneer mogelijk • samenwerken met 6 • ruimtes overnemen • terugverdedigen en aansluiting met verdediging houden
Balverlies	Direct druk geven wanneer dichtbij • eerste voorwaartse pass verstoren • anders snel centrum herstellen • 6 ondersteunen • vrijgekomen ruimtes overnemen
Balverovering	Direct voorwaartse ruimte herkennen • tussen linies aanbieden • diep gaan • onder de bal komen wanneer nodig • profiteren van tegenstander uit organisatie

Spelmoment	Belangrijkste aandachtspunten
Spelhervattingen	Nemer, loper of speler voor tweede bal kunnen zijn • verdedigend alert op afvallende ballen en omschakeling

Samenwerking: 8 en 10 werken nauw samen met 6, 9 en de vleugelspelers. Bewegingen worden op elkaar afgestemd: wanneer één speler in de bal komt, kan een ander juist diepte kiezen of ruimte bezetten.

1.6 Vleugelaanvallers (7 en 11)

Hoofdrol		Breedte, diepte en dreiging creëren, tegenstanders 1-tegen-1 uitdagen en kansen creëren of zelf afronden.
Spelmoment	Belangrijkste aandachtspunten	
Balbezit	Breedte en diepte geven • in voeten, loop of ruimte aanbieden • 1-tegen-1 durven aangaan • doelgericht handelen • combineren wanneer actie niet kansrijk is • samenwerken met vleugelverdediger • aan niet-balkant richting doel aansluiten	
Balbezit tegenstander	Opbouw tegenstander sturen • passlijnen afschermen • juiste looplijn bij druk zetten • aan niet-balkant naar binnen komen • compact blijven met 9 en middenveld	
Balverlies	Direct reageren • druk geven als dat kan • passlijn afschermen • tegenstander terug of naar zijkant dwingen • anders snel positie herstellen	
Balverovering	Direct diepte en ruimte herkennen • breed worden of naar binnen bewegen • snelheid benutten • met loopactie ruimte creëren voor medespeler	
Spelhervattingen	Nemer, loper of speler bij eerste/tweede paal kunnen zijn • verdedigend eventueel beschikbaar blijven voor omschakeling	

Samenwerking: Vooral met vleugelverdediger, 8/10 en 9. De beweging van de vleugelaanvaller bepaalt mede welke ruimte ontstaat voor de opkomende vleugelverdediger en aansluitende middenvelder.

1.7 Centrumspits (9)

Hoofdrol		Centraal aanspeelpunt en doelgerichte aanvaller zijn, verdedigers binden, ruimte creëren en in scoringspositie komen.
Spelmoment	Belangrijkste aandachtspunten	
Balbezit	In bal of diepte aanbieden • vooractie maken • bal vasthouden of kaatsen • derde man gebruiken • centrale verdedigers binden • ruimte creëren voor 8/10 en vleugelspelers • diepte herkennen • doelgericht het strafschopgebied aanvallen	
Balbezit tegenstander	Centrale opbouw afschermen • druk richting gewenste kant sturen • samenwerken met 7/11 en middenvelden • juiste moment voor druk herkennen • niet alleen achter de bal aanlopen	
Balverlies	Direct eerste voorwaartse oplossing verstoren • indien mogelijk druk zetten • voorste linie organiseren • anders mee terugschakelen en opnieuw positie kiezen	
Balverovering	Direct diepte zoeken of als aanspeelpunt beschikbaar komen • bal vasthouden • kaatsen • zelf doordraaien wanneer mogelijk • ruimte creëren voor aansluitende spelers	
Spelhervattingen	In en rond strafschopgebied doelgericht positie kiezen • vooracties en looplijnen gebruiken • verdedigend eventueel als aanspeelpunt voor omschakeling fungeren	

Samenwerking: De 9 werkt nauw samen met 7, 11, 8 en 10. Door in de bal te komen, diepte te kiezen of een verdediger mee te nemen kan hij ruimte creëren voor zichzelf én voor aansluitende medespelers.

SAMENWERKING BINNEN EN TUSSEN LINIES

1.8 Samenwerking binnen de verdediging

De keeper, vleugelverdedigers en centrale verdedigers functioneren als één geheel. Belangrijk zijn onderlinge afstanden, rugdekking, het bewaken van ruimte en het gezamenlijk starten van de opbouw.

Spelmoment	Gezamenlijke aandachtspunten
Balbezit	Voldoende uit elkaar spelen • meerdere aanspeelmogelijkheden creëren • herkennen wanneer een verdediger kan indribbelen of doorschuiven • positie van elkaar overnemen • balans en restverdediging bewaken
Balbezit tegenstander	Compact bewegen • centrum en diepte beschermen • elkaar rugdekking geven • gezamenlijk reageren wanneer iemand doordekt • laatste linie afstemmen op bal en tegenstander
Omschakelen	Na balverlies direct gevaarlijke ruimte bewaken en organisatie herstellen • na balverovering snel opnieuw aanspeelbaar worden en herkennen of direct vooruit kan worden gespeeld

De beweging van één verdediger heeft gevolgen voor de anderen. Doordekken, opkomen of indribbelen vraagt daarom altijd om reactie en balans binnen de rest van de linie.

1.9 Samenwerking binnen het middenveld

Binnen het middenveld vormen 6, 8 en 10 samen de verbinding tussen verdediging en aanval. Zij zorgen voor balans, ondersteuning, beweging en bezetting van verschillende ruimtes.

Spelmoment	Gezamenlijke aandachtspunten
Balbezit	Niet op één lijn staan • verschillende aanspeelmogelijkheden bieden • ruimte tussen en rondom linies benutten • bewegen ten opzichte van elkaar • doorschuiven en rouleren met behoud van balans
Balbezit tegenstander	Centrum compact houden • passlijnen beperken • gezamenlijk reageren op doordekken • vrijkomende ruimtes overnemen • aansluiting met verdediging en aanval behouden
Omschakelen	Na balverlies snel bepalen wie druk geeft en wie ruimte bewaakt • na balverovering direct vooruit denken en verschillende voorwaartse mogelijkheden creëren

Het middenveld is dynamisch. Wanneer één speler in de bal komt, doorschuift of diepte kiest, reageren de andere middenvelders door een andere ruimte te bezetten of ondersteuning te geven.

1.10 Samenwerking binnen de aanval

De voorste linie bestaat uit 7, 9 en 11. Samen zorgen zij voor breedte, diepte, beweging en dreiging richting het doel.

Spelmoment	Gezamenlijke aandachtspunten
Balbezit	Veld groot en diep houden • loopacties op elkaar afstemmen • ruimte voor elkaar en middenvelders creëren • individuele actie en samenspel combineren • verschillende ruimtes rond en in het strafschopgebied bezetten
Balbezit tegenstander	Als eerste linie gezamenlijk verdedigen • centrale opbouw beperken • herkennen wanneer druk kan worden gezet • bij elkaar en bij het middenveld aangesloten blijven
Omschakelen	Na balverlies direct eerste voorwaartse mogelijkheden van tegenstander beperken • na balverovering snel ruimte in breedte en diepte herkennen en benutten

De aanvallers bewegen niet los van elkaar. In de bal komen, wegtrekken, breed blijven en diepte kiezen worden op elkaar afgestemd om verdedigers voortdurend voor keuzes te stellen.

1.11 Samenwerking tussen de linies

Verdediging, middenveld en aanval moeten tijdens het spel voortdurend met elkaar verbonden blijven. Goede samenwerking ontstaat wanneer de onderlinge afstanden passen bij de situatie en spelers reageren op bewegingen vanuit andere linies.

Bij balbezit

Wanneer het team vooruit speelt, schuiven de linies mee. Verdedigers ondersteunen achter de bal, middenvelders verbinden het spel en aanvallers zorgen voor diepte en dreiging.

Wanneer een speler vanuit een linie doorschuift, moeten andere spelers herkennen welke ruimte vrijkomt en of deze moet worden overgenomen. Zo kan het team bewegen en rouleren zonder de balans te verliezen.

Bij balbezit tegenstander

Wanneer de voorste spelers druk zetten, moeten middenveld en verdediging aansluiten, zodat de ruimtes tussen de linies klein blijven.

Wanneer het team moet inzakken, bewegen de linies eveneens gezamenlijk terug. Vooruit verdedigen of inzakken is daarmee geen keuze van één speler of linie, maar een gezamenlijke teamactie.

Bij omschakelen

Na balverlies zoeken de linies snel opnieuw verbinding: spelers bij de bal proberen waar mogelijk druk te geven, terwijl spelers daarachter aansluiten en gevaarlijke ruimtes bewaken.

Na balverovering bewegen spelers juist snel naar nieuwe posities om ruimte, diepte en aanspeelmogelijkheden te creëren.

Wat vraagt de situatie, en hoe kan ik vanuit mijn positie mijn medespeler en het team helpen?

Bijlage 2. Praktische wedstrijdtool trainer/coach

Deze wedstrijdtool helpt trainers om de wedstrijdvoorbereiding, coaching en evaluatie kort, herkenbaar en in lijn met het TJV te houden. De tool is geen verplicht draaiboek; afhankelijk van leeftijd, team en wedstrijd kan de trainer onderdelen aanpassen.

2.1 Voor de wedstrijd

Kies vooraf maximaal enkele duidelijke aandachtspunten.

Team

- Wat willen we vandaag terugzien vanuit onze speelwijze?
- Wat is het belangrijkste aandachtspunt bij balbezit?
- Wat is het belangrijkste aandachtspunt bij balbezit tegenstander?
- Waar letten we op bij omschakelen?
- Zijn er relevante afspraken bij spelhervattingen?

Spelers / posities

- Zijn er individuele of positionele aandachtspunten die vandaag extra belangrijk zijn?
- Welke samenwerking tussen spelers of linies willen we terugzien?

Uitgangspunt: niet alles tegelijk willen coachen. Kies wat voor deze wedstrijd en deze ontwikkelfase echt belangrijk is.

2.2 Warming-up

De warming-up bereidt spelers fysiek, technisch en mentaal voor op de wedstrijd.

1. In beweging komen
2. Balgevoel en technische handelingen
3. Passen, aannemen en bewegen
4. Kleine spel- of positiepelvorm
5. Wedstrijdgerichte acties en verhogen van intensiteit

Bij oudere jeugd wordt de intensiteit geleidelijk opgebouwd richting het niveau dat vanaf de aftrap wordt gevraagd.

2.3 Tijdens de wedstrijd

De trainer observeert in eerste instantie vanuit de vooraf gekozen aandachtspunten. Let onder andere op:

- herkennen spelers zelf de beschikbare ruimte?
- kijken en denken zij vooruit?
- is er voldoende beweging zonder bal?
- helpen spelers elkaar?
- blijven de linies met elkaar verbonden?
- herkennen spelers wanneer zij kunnen druk zetten, aansluiten of inzakken?
- hoe reageert het team na balverlies en balverovering?
- worden individuele acties en samenspel op het juiste moment gebruikt?

Coaching: positief – kort – duidelijk – helpend

De trainer geeft vooral informatie waarmee spelers de situatie beter kunnen herkennen en laat waar mogelijk ruimte voor zelfstandig oplossen.

2.4 Rust

Gebruik de rust om spelers even tot rust te laten komen en gericht bij te sturen.

1. **Wat gaat goed?** Benoem kort wat terugkomt van de gemaakte afspraken.
2. **Wat vraagt aandacht?** Kies één of enkele punten die in de tweede helft daadwerkelijk kunnen helpen.
3. **Betrek de spelers** Laat spelers benoemen wat zij zien en welke oplossingen mogelijk zijn.
4. **Tweede helft** Sluit af met een beperkt aantal duidelijke aandachtspunten.

2.5 Na de wedstrijd

De eerste evaluatie blijft kort. Kijk terug op:

- de vooraf gekozen aandachtspunten
- keuzes en uitvoering
- samenwerking
- individuele ontwikkeling
- wat meegenomen kan worden naar trainingen

De uitslag wordt meegenomen, maar bepaalt niet alleen hoe de wedstrijd wordt beoordeeld.

Wat zagen we → wat ging goed → wat willen we verder ontwikkelen?

2.6 Van wedstrijd naar training

Niet ieder probleem uit een wedstrijd hoeft direct in de eerstvolgende training te worden opgelost.

Wedstrijdobservaties worden gekoppeld aan de langere opleidingslijn en trainingsdoelen. Wanneer een aandachtspunt vaker terugkomt of aansluit bij de ontwikkelfase van het team, kan het gedurende meerdere trainingen gericht worden aangeboden.

BSC '68 | Samen ontwikkelen. Herkenbaar voetballen.