

1 wissel

2 wissels

3 wissels

4 wissels

5 wissels



2V2

1 wisselspeler:
elke 3' wissel

Vanaf 2
wisselspelers → tips
hieronder



6 wedstrijden
2x3'
Max speeltijd =
36'

Maak een
dribbelcircuit

Speel een extra
wedstrijd 2v2

Geen wachtende spelers aan de zijlijn

Speel 1v1

Vul het team van de andere ploeg aan

3V3

1 wisselspeler: elke
5' wissel

Vanaf 2
wisselspelers → tips
hieronder



4 wedstrijden
2x5'
Max speeltijd =
40'

Maak een
dribbelcircuit

Speel een extra
wedstrijd 3v3

Geen wachtende spelers aan de zijlijn

Speel 2v2

Speel 1v1

Vul het team van de andere ploeg aan

5V5

Na elke 5'
wisselen

Na elke 5'
wisselen

Na elke 5'
wisselen



Keeper:
Geen vaste, maar
wisselende keepers
per quarter.

4 quarters
van 15'
Max speeltijd =
60'

6 spelers 50'

3 spelers 45'
4 spelers 40'

4 spelers 40'
4 spelers 35'

Max. 3 wissels
toegestaan

TIP

Ook in formats 5v5 en 8v8 activeer je de wisselspelers zinvol (kleine wedstrijdjes, ondersteunende rol als COACH of REFEREE, jongleren, dribbelvormen, afwerkvormen...)

8V8

Na elke 7,5'
wisselen

Na elke 7,5'
wisselen

Na elke 7,5'
wisselen

Na elke 7,5'
wisselen



4 quarters
van 15'
Max speeltijd =
60'

8 spelers 52,5'
1 keeper 60'

2 spelers 52,5'
7 spelers 45'
1 keeper 60'

6 spelers 45'
4 spelers 37,5'
1 keeper 60'

1 speler 45'
10 spelers 37,5'
1 keeper 60'

Max. 4 wissels
toegestaan

Na Q1 en Q3 dienen
reglementair alle bankzitters te
starten

11V11

Na elke 20'
wisselen

Na elke 20'
wisselen

Na elke 20'
wisselen

Na elke 20'
wisselen

Na elke 20'
wisselen

4 quarters
van 20'
Max speeltijd =
80'

4 spelers 60'
7 spelers 80'
1 keeper 80'

8 spelers 60'
4 spelers 80'
1 keeper 80'

12 spelers 60'
1 speler 80'
1 keeper 80'

2 spelers 40'
12 spelers 60'
1 keeper 80'

5 spelers 40'
10 spelers 60'
1 keeper 80'

Geen wissels mogelijk tijdens
quarters tenzij blessure

TIP

Laat iedereen evenveel spelen, maar laat ook elke speler evenveel starten. Start daarom steeds de volgende wedstrijd met de bankzitters van de vorige wedstrijd.