



Normen trainingen en wedstrijden amateurvoetbal gehanteerd door Maastricht Sport

seizoen 2021-2022

Uitgangspunten

1. Grasvelden worden in het algemeen gedurende 40 weken gebruikt. Grasvelden kunnen over het algemeen 12 weken niet gebruikt worden vanwege onderhoudsperiode in de zomerstop.
2. De overzichten zijn richtinggevend. In bepaalde situaties kan hiervan worden afgeweken (bv vanwege specifieke situatie vereniging of accommodatie).

Wedstrijden

De onderstaande normen voor de wedstrijden zijn conform het model van de VNG/VSG/KNVB (advies 2012).

Nieuwe KNVB naam teams	Toelichting c.q. oude benaming teams	Wedstrijdvorm	Speelveld	Afmetingen speelveld (lengte x b)	Afmetingen doel (b x h)	Netto speeltijd	Bruto speeltijd *1	Afgerond bruto per kwartier	Belasting coëfficiënt (SWE) *2	Aantal thuis wedstrijden per seizoen
mannen- c.q. gemengde competitie										
senioren		11:11	Heel veld	100/105 x 64/69	7,32 x 2,44	90 (2x45)	135 (15 min. rust)	9	1	16
veteranen		11:11	Heel veld	100/105 x 64/69	7,32 x 2,44	90 (2x45)	135 (15 min. rust)	9	1	16
Senioren 45+	Competitie op zondag	7:7	1/2 veld	50/52,5 x 32/34,5	5 x 2 m	60 (2x30)	105	7	0,7	16
Senioren 35+	Competitie op zondag	7:7	1/2 veld	50/52,5 x 32/34,5	5 x 2 m	60 (2x30)	105	7	0,7	16
Senioren 45+	Comp.toern. op vrijdag 4x najaar en 4x voorjaar	7:7	1/2 veld	50/52,5 x 32/34,5	5 x 2 m	20 (min. 3 wedstr. per avond)	105	7	0,7	4
Senioren 35+	Comp.toern. op vrijdag 4x najaar en 4x voorjaar	7:7	1/2 veld	50/52,5 x 32/34,5	5 x 2 m	20 (min. 3 wedstr. per avond)	115	8	1	4
JO19		11:11	Heel veld	100/105 x 64/69	7,32 x 2,44	90 (2x45)	135 (15 min. rust)	9	1	16
JO17		11:11	Heel veld	100/105 x 64/69	7,32 x 2,44	80 (2x40)	125 (15 min. rust)	8	0,75	16
JO15		11:11	Heel veld	100/105 x 64/69	7,32 x 2,44	70 (2x35)	115 (15 min. rust)	8	0,75	16
JO14		11:11	Heel veld	100/105 x 64/69	7,32 x 2,44	70 (2x35)	115 (15 min. rust)	8	0,75	16
JO13		11:11	Heel veld	100/105 x 64/69	7,32 x 2,44	60 (2x30)	105 (15 min. rust)	7	0,5	16
JO12		8:8	1/2 veld	64/69x50/52,5	7,32 x 2,44	60 (2x30)	105 (15 min. rust)	7	0,5	16
JO11		8:8	1/2 veld	64/69x50/52,5	5 x 2 m	50 (2x25)	87,5 (7,5 min. rust)	6	0,35	12
JO10		6:6	1/4 veld	42,5 x 30	5 x 2 m	50 (2x25)	87,5 (7,5 min. rust)	6	0,35	12
JO9		6:6	1/4 veld	42,5 x 30	5 x 2 m	40 (2x20)	77,5 (7,5 min. rust)	5	0,25	12
JO8		6:6	1/4 veld	42,5 x 30	5 x 2 m	40 (2x20)	77,5 (7,5 min. rust)	5	0,25	12
JO7		4:4 (zonder keeper)	1/2 veld – 1/4 veld	30/40 x 20/30	3 x 1 m	2 speelronden van 12 min.	54 (strafschoppenreeks)	4	0,15	12
JO6		4:4 (zonder keeper)	1/2 veld – 1/4 veld	30/40 x 20/30	3 x 1 m	2 speelronden van 12 min.	54 (strafschoppenreeks)	4	0,15	12



Nieuwe KNVB naam teams	Toelichting c.q. oude benaming teams	Wedstrijdvorm	Speelveld	Afmetingen speelveld (lengte x b)	Afmetingen doel (b x h)	Netto speeltijd	Bruto speeltijd *1	Afgerond bruto per kwartier	Belasting coëfficiënt (SWE) *2	Aantal thuis wedstrijden per seizoen
vrouwen competitie										
Senioren		11:11	Heel veld	100/105 x 64/69	7,32 x 2,44	90 (2x45)	135 (15 min. rust)	9	1	16
Senioren 30+	Competitie op zondag	7:7	1/2 veld	50/52,5 x 32/34,5	5 x 2 m	60 (2x30)	105	7	0,7	16
Senioren 30+	Comp.toern. op vrijdag 4x najaar en 4x voorjaar	7:7	1/2 veld	50/52,5 x 32/34,5	5 x 2 m	20 (min. 3 wedstr. per avond)	105	7	0,7	4
Senioren 18+	Comp.toern. op vrijdag 4x najaar en 4x voorjaar	7:7	1/2 veld	50/52,5 x 32/34,5	5 x 2 m	20 (min. 3 wedstr. per avond)	105	7	0,7	4
Senioren 18+	Competitie op zondag	7:7	1/2 veld	50/52,5 x 32/34,5	5 x 2 m	60 (2x30)	105 (15 min. rust)	7	0,7	16
MO19		11:11	Heel veld	100/105 x 64/69	7,32 x 2,44	90 (2x45)	135 (15 min. rust)	9	1	16
MO17		11:11	Heel veld	100/105 x 64/69	7,32 x 2,44	80 (2x40)	125 (15 min. rust)	8	0,75	16
MO15		11:11	Heel veld	100/105 x 64/69	7,32 x 2,44	70 (2x35)	115 (15 min. rust)	8	0,75	16
MO13		8:8	1/2 veld	64/69x50/52,5	5/6 x 2 m	60 (2x30)	105 (15 min. rust)	7	0,35	16
G(handicapt) competitie										
G-team senioren		8:8	1/2 veld	50/52,5 x 32/34,5	5 x 2 m	60 (2x30)	105	7	0,75	12
G-team junioren		8:8	1/2 veld	50/52,5 x 32/34,5	5 x 2 m.	60 (2x30)	105	7	0,75	12
*1 bruto is wedstrijd inclusief warming-up, rusttijd, wisseltijd en blessuretijd										
*2 SWE = Senior Wedstrijd Equivalent = (Technische) belasting op een speelveld als er door 1 seniorenteam wordt gespeeld										

Uitgangspunten bij bepalen bezettingsdruk en bespelingsdruk trainingen en wedstrijden					
Bezettingsdruk trainingen					
	Periode	Per dag	Per week	Aantal weken	Per jaar
(Kunst)grasveld	18.00 - 22.00 uur	4 uur	20 uur	40	800 uur
Bezettingsdruk wedstrijden					
	Periode	Per dag	Per week	aantal weken	Per jaar
(kunst)grasveld zaterdag	9.00 - 16.30 uur	7,5 uur	7,5 uur	36	270 uur
(kunst)grasveld zondag	10.00 - 16.30	6,5 uur	6,5 uur	36	234 uur
Bespelingsdruk					
Verschilt per veld					



Trainingen

De onderstaande normen voor trainingen zijn gebaseerd op basis van praktijkgegevens en kortgesloten met de KNVB.

Nieuwe KNVB naam teams	Toelichting	Wedstrijdvorm	Trainingsveld	Netto trainingstijd	Afgerond bruto per kwartier	Belasting coëfficiënt (SWE) *2	Aantal weken trainingen per seizoen	Aantal thuis wedstrijden per seizoen
mannen- c.q. gemengde competitie								
senioren		11:11	1/2 veld	90	6	1	38	2
veteranen		11:11	1/2 veld	90	6	1	38	1
Senioren 45+	Comp.toern. op vrijdag 4x najaar en 4x voorjaar	7:7	1/2 veld	60	4	0,7	38	1
Senioren 35+	Comp.toern. op vrijdag 4x najaar en 4x voorjaar	7:7	1/2 veld	70	5	1	38	1
JO19		11:11	1/2 veld	90	9	1	38	2
JO17		11:11	1/2 veld	80	5	0,75	38	2
JO15		11:11	1/2 veld	70	5	0,75	38	2
JO14		11:11	1/2 veld	70	8	0,75	38	2
JO13		11:11	1/2 veld	70	5	0,5	38	2
JO12		8:8	1/2 veld	70	5	0,5	38	2
JO11		8:8	1/4 veld	60	4	0,43	34	2
JO10		6:6	1/4 veld	60	4	0,35	34	2
JO9		6:6	1/4 veld	60	4	0,25	34	2
JO8		6:6	1/4 veld	60	4	0,25	34	2
JO7		4:4 (zonder keeper)	1/8 veld – 1/4 veld	60	4	0,15	34	2
JO6		4:4 (zonder keeper)	1/8 veld – 1/4 veld	60	4	0,15	34	2
vrouwen competitie								
Senioren		11:11	1/2 veld	90	6	1	38	2
Senioren 30+	Comp.toern. op vrijdag 4x najaar en 4x voorjaar	7:7	1/2 veld	60	7	0,7	38	1
Senioren 18+	Comp.toern. op vrijdag 4x najaar en 4x voorjaar	7:7	1/2 veld	60	7	0,7	38	1
Senioren 18+	Competitie op zondag	7:7	1/2 veld	60	7	0,7	38	2
MO19		11:11	1/2 veld	90	6	1	38	2
MO17		11:11	1/2 veld	80	5	0,75	38	2
MO15		11:11	1/2 veld	70	5	0,75	38	2
MO13		8:8	1/2 veld	70	5	0,5	38	2
G(ehandicapt) competitie								
G-team senioren		8:8	1/2 veld	60	4	0,75	12	1
G-team junioren		8:8	1/2 veld	60	4	0,75	12	1
*1 bruto is wedstrijd inclusief warming-up, rusttijd, wisseltijd en blessuretijd								
*2 SWE = Senior Wedstrijd Equivalent = (Technische) belasting op een speelveld als er door 1 seniorenteam wordt gespeeld								