



k.v. Mid-Fryslân

Arbitragecommissie



Fluiten en spelregels van de E- en F-jeugd



**Ook handig voor trainers
en coaches!**

Met dank aan Arbitragecommissie Korfbalvereniging DALTO

Inhoudsopgave

1. Algemene aandachtspunten	p. 3
2. Leiden van E- en F-wedstrijden	p. 3
3. Algemene spelregels	p. 4
4. Bijzondere spelregels bij F-jeugd	p. 6
5. Bijzondere spelregels bij E-jeugd	p. 7
6. Spelreglementen	p. 7
7. Wedstrijdformulier	p. 8
Bijlage (Algemene spelbepalingen)	p. 9



Arbitragecommissie

Fluiten en spelregels van de E- en F-jeugd

In dit boekje zijn een aantal aandachtspunten en spelregels op een rijtje gezet waarop je moet letten als je (voor het eerst) E- en F-jeugd gaat fluiten. Bij de E- en F-jeugd wordt het 4Korfbal gespeeld en dat betekent enkele bijzondere spelregels. Ook voor beginnende trainers en coaches kan het goed zijn om deze een keer door te nemen, vooral Hoofdstuk 3 t/m 6.

1. Algemene aandachtspunten

Voor alle wedstrijden geldt het volgende:

- Kom in sportkleding (afwijkend van de clubkleuren van beide teams)
- Zorg ervoor dat je 15 minuten van tevoren aanwezig bent
- Controleer het veld (vrije zone van 1 meter rond het veld)
- Zorg ervoor dat je weet welke teams er spelen
- Zorg voor fluitje, pen/papier en stopwatch
- Stel jezelf voor aan de coaches

2. Leiden van E- en F-wedstrijden

Bij de E- en F-jeugd ben je eigenlijk geen echte scheidsrechter, maar meer een spelbegeleider. Je bent een soort extra coach in het veld.

Waar moet je nu op letten bij het leiden van een E- of F-wedstrijd?

De allerbelangrijkste regel is: hard fluiten. Het moet namelijk voor iedereen duidelijk zijn dat er gefloten wordt. Als je eenmaal gefloten hebt, is het belangrijk dat je uitlegt waarvoor je gefloten hebt en dat je duidelijke aanwijzingen geeft. Een voorbeeld zal dit duidelijk maken.

Een van de spelers van team A tikt (per ongeluk) de bal uit de handen bij een van de spelers uit team B, waardoor team A de bal kan onderscheppen. Jij fluit, maar de spelers zullen vaak niet doorhebben wat er aan de hand is. Daarom is het belangrijk dat je uitlegt dat de speler uit team B de bal als eerste vast had en dat je aangeeft dat hij/zij ook de bal weer terugkrijgt. Het makkelijkst is als jij om de bal vraagt of pakt en die geeft aan de speler die de bal moet uitnemen. Als alle spelers weer op hun positie staan, fluit je zodat het spel verder kan gaan.

Zorg er daarom voor dat je dicht bij het spel staat en beweeg met het spel mee. Dan heb je het beste overzicht en kun je meteen fluiten voor een overtreding. Durf bij overtredingen te fluiten! Wees daarbij duidelijk wie de bal krijgt en waarom. Soms zul je twijfelen, maar als je duidelijk fluit en uitlegt dan zullen de spelers dit snel accepteren.



3. Algemene spelregels

Naast de bijzondere spelregels voor de E- en F-jeugd (zie Hoofdstuk 4 en 5) gelden de normale spelregels, maar je zult begrijpen dat je die minder streng hoeft toe te passen. Hieronder leggen we de belangrijkste normale spelregels uit.

1. *Verdedigd schieten*

Let op, dit geldt alleen voor de E-jeugd, want verdedigd schieten bij de F-jeugd is toegestaan! Wanneer is dan het verdedigd? Het is verdedigd als de speler die verdedigt aan de volgende vier voorwaarden voldoet. De verdediger:

- Is dicht bij de paal dan de tegenstander
- Moet proberen de bal te blokkeren
- Moet rechtopstaand de aanvaller kunnen aanraken
- Moet de aanvaller aankijken

Je mag deze vier voorwaarden iets soepeler toepassen, maar wanneer je dat doet, moet je dat natuurlijk wel aan beide kanten en gedurende de hele wedstrijd doen.

2. *Strafworp*

Een strafworp geef je zowel bij de F'jes als E'tjes als een duidelijke scoringskans verloren gaat door een overtreding. Bijvoorbeeld als een speler bij een doelpoging omver of in de rug wordt gelopen of tijdens het schieten de armbeweging wordt geblokkeerd. Leg duidelijk uit waarom je een strafworp geeft.

Wijziging:

Iedereen neemt zijn eigen strafworp. De speler waarbij de vrije scoringskans verloren gaat, neemt dus de strafworp.

3. *Spelhervatting*

Bij de spelhervatting hoef je niet op de 2,5-meterregel te letten, daarvoor is het veld te klein. Je moet er wel voor zorgen dat de verdediger niet hindert bij het nemen van de spelhervatting. Gebeurt dat wel, dan geef je een nieuwe spelhervatting en leg je uit dat dat niet mag. De bal moet binnen 4 seconden worden gegooid. Als dat langer duurt hoef je niet gelijk te fluiten. Waarschuw eerst een paar keer.

4. Lopen

Je zult merken dat er vooral bij de F'jes veel gelopen wordt met de bal. Volgens de spelregels is dat niet toegestaan, maar direct fluiten is niet noodzakelijk. Je kunt de speler beter eerst waarschuwen door te vertellen dat hij/zij loopt en dat dat niet mag. Als hij/zij het blijft doen, dan kun je alsnog fluiten en geef je een spelhervatting aan het andere team.

5. Bal uit de handen

Voor iedere bal die uit de handen wordt geslagen of gepakt moet je fluiten. Doe dit consequent en gedurende de gehele wedstrijd. Je geeft dan een spelhervatting.

6. Voetbal

Iedere aanraking van de bal met het gedeelte van het been dat onder de knie zit, is voetbal.

Wijziging:

Sinds het seizoen 2020-2021 is dit alleen een overtreding wanneer dit opzettelijk gebeurt. Per ongeluk de bal op onderbeen of voet krijgen is dus niet meer voetbal en hoef je dus niet voor te fluiten.

7. Ruw spel

Je moet altijd fluiten wanneer een speler omver wordt gelopen of geduwd door zijn tegenstander. De speler zal niet bewust het contact opzoeken, maar de speler moet wel leren dat dit niet mag. Leg goed uit waarom je fluit en geef een spelhervatting.



8. Vallen/duiken op de bal

Een bekend beeld bij E- en F-wedstrijden. Alle spelers duiken op de bal. Het beste is om dit af te fluiten. Ga tussen de spelers staan en leg uit dat dit niet mag (gevaarlijk). De moeilijkheid hierbij is om vast te stellen wie nu als eerste de overtreding heeft gemaakt. Je ziet dit natuurlijk het best als je dichtbij de bal bent.

Wijziging:

Mocht je echt niet weten wie als eerste de bal had of de overtreding heeft gemaakt, dan geef je de bal aan de verdedigende partij en mogelijk de volgende keer aan de andere partij. De opgooibal is namelijk afgeschaft sinds seizoen 2020-2021.

Ook mogen spelers nadat ze gevallen zijn al steunend/liggend de bal pakken. Er is namelijk geen verbod meer op de steunbal. Een steunbal is dat er naast de voeten ook een ander lichaamsdeel de grond raakt als je de bal vastpakt, wilt tikken of vangen.

Het moet natuurlijk geen gevaarlijk spel worden. Fluit dit af en leg duidelijk uit dat dit te ruw spel was.

9. *Uitbal*

Wanneer iemand met zijn voet op of over de lijn staat met de bal in zijn handen dan moet je fluiten en een uitbal aan de tegenpartij te geven. Dit is eigenlijk de enige regel binnen het korfbal waarvoor geen voordeel gegeven kan worden. De bal is ook uit als hij buiten het veld (over de lijn) de grond of een ander object geraakt heeft.

10. *Overgeven*

Overgeven is de bal aan een medespeler geven of uit de handen van een medespeler pakken zonder dat de bal vrij door de lucht heeft gezwefd. Dit zweefmoment hoeft maar heel kort te zijn. Wat te doen als je dit ziet gebeuren? Fluit, geef de bal terug aan de oorspronkelijke speler en leg de pakkende speler uit dat dit niet mag en dat de volgende keer wanneer hij of zij dit doet de bal aan de tegenpartij wordt gegeven.

11. *Coaches*

De meeste ploegen hebben twee coaches. Bij jeugdwedstrijden is dit toegestaan. Vaak staan ze in het veld, wat eigenlijk niet mag, maar wel wordt toegestaan zolang de scheidsrechter er geen last van ondervindt. Jij als spelbegeleider bepaalt hoe ver zij in het veld mogen komen. Er zijn wedstrijden waarbij de coaches bijna onder de paal staan. Dat is helemaal niet nodig en moet je niet accepteren. De coaches mogen zich ook niet bemoeien met de scheidsrechter. Wanneer je echt last hebt van een coach (door zijn gedrag, uitlatingen etc.) dan mag je hier gerust wat van zeggen.



Andere regels

Natuurlijk zijn er nog veel meer regels, maar hierboven zijn de belangrijkste weergegeven. Als je de E1/E2 fluit, kan het ook nodig zijn om bijvoorbeeld te fluiten voor alleenspel of snijden.

4. Bijzondere spelregels bij de F-jeugd

Bij de F-jeugd gelden er bijzondere spelregels. Hieronder een kort overzicht.

- *Altijd scoren (nooit 'verdedigd')*

Bij een F-wedstrijd bestaat verdedigd schieten niet meer. Dit betekent ook dat jongens meisjes elkaar mogen hinderen en andersom. Na een schot mag de speler die schiet en zijn eigen bal afvangt, niet opnieuw schieten. De bal moet eerst een keer overgespeeld worden. Indien een andere speler de bal vangt, mag die wel direct schieten.

– *10-secondenregel*

De F'jes moeten de bal binnen 10 seconden overspelen naar een medespeler. Het is belangrijk dit tijdens de wedstrijd in de gaten te houden en de spelers aan te moedigen om te gooien. Tel mee als een speler de bal niet werpt en ga vanaf vijf tellen hoorbaar en zichtbaar (hand en vingers omhoog) aftellen 6, 7, 8, 9 en roep "goed zo" als geworpen is. Als na 10 seconden de bal nog niet is gegooid, fluit je en geef je een spelhervatting aan het andere team. Hier kun je aan het begin van een wedstrijd eventueel wat soepeler mee omgaan en de spelers aangeven dat ze sneller moeten overgooien.

– *Mogelijkheid om SUPERspeler in te zetten*

Als een team drie of meer punten achterstaat, mag de coach de zogenaamde SUPERspeler inbrengen. Dat team speelt dan tijdelijk met vijf spelers. Zodra het verschil weer twee punten is geworden, gaat de SUPERspeler er weer uit. Komt het verschil opnieuw op drie, dan mag de SUPERspeler er weer in.

5. Bijzondere spelregels bij de E-jeugd

Bij de E-jeugd gelden er ook bijzondere spelregels. Hieronder een kort overzicht.

– *Verdedigd is verdedigd*

Let op, verdedigd schieten is in deze leeftijdscategorie niet toegestaan! Dat betekent dus ook dat de spelers iemand van eigen sekse moeten verdedigen. Je kunt wel iets soepeler omgaan met het verdedigd schieten, maar dat moet je dan wel consequent en gedurende de hele wedstrijd doen.

– *10-secondenregel*

Ook de E'tjes moeten de bal binnen 10 seconden overspelen naar een medespeler. Als dit niet gebeurt, fluit je en geef je een spelhervatting aan het andere team.

6. Spelreglementen

Zowel de E- als F-teams spelen vier tegen vier monokorfbal. Voor beide categorieën geldt het volgende wedstrijdverloop:

Wedstrijdverloop

1 ^e 10 min.	Time-out (1 min.)	2 ^e 10 min.	Rust (5 min.)	3 ^e 10 min.	Time-out (1 min.)	4 ^e 10 min.	Elk team 12 strafworpen
------------------------	----------------------	------------------------	------------------	------------------------	----------------------	------------------------	----------------------------

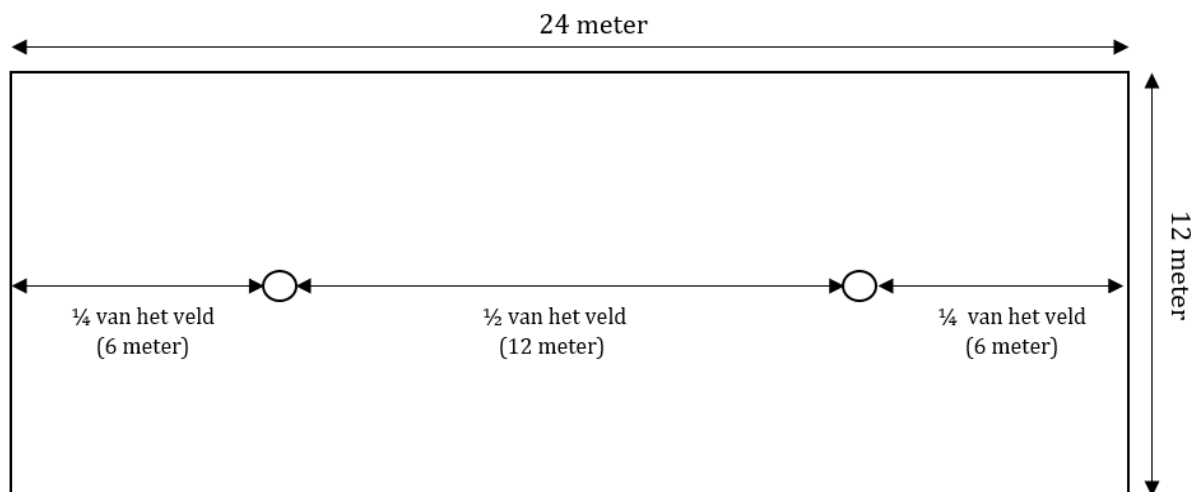
De eerste helft krijgt het thuisteam de bal twee keer uit. Na rust wordt er van kant gewisseld en krijgt het bezoekende team twee keer de bal uit.

In onderstaande tabel vind je de overige spelbepalingen:

	Veldafmeting	Paalhoogte	Balmaat	Aantal wissels	Teamsamenstelling
F-jeugd	12 x 24 meter	2,5 meter	K3	Onbeperkt	Minimaal één meisje
E-jeugd	12 x 24 meter	3,0 meter	K4	Onbeperkt	Minimaal één meisje

De veldafmeting is een richtlijn en vooral in de zaal is het moeilijk om een goed veld uit te leggen. Een meter meer of minder is dus niet erg, maar probeer zoveel mogelijk deze veldafmeting aan te houden.

Een veld ziet er dan als volgt uit:



7. Wedstrijdformulier

Aan het eind van de wedstrijd moet het wedstrijdformulier worden ingevuld. Zorg ervoor dat je de app 'KNKV wedstrijd zaken' hebt gedownload en dat je een account hebt aangemaakt. Je wordt door de thuisvereniging toegevoegd als scheidsrechter voor de betreffende wedstrijd, waardoor je alleen maar de teams hoeft goed te keuren en de stand moet invullen. Dit wijst zich allemaal vanzelf.

Mocht je geen telefoon of geen mobiele verbinding tot je beschikking hebben, dan kun je ook op de telefoon van een van de coaches het wedstrijdformulier afhandelen.

Vragen/opmerkingen

Mocht je nog vragen hebben, dan kun je altijd contact opnemen met de Arbitragecommissie. Je kunt een mail sturen naar Sjieuwke van Jaarsveld Sjukje@hotmail.com

“Zonder scheidsrechter, geen wedstrijd”

Bijlage (Algemene spelbepalingen)

Spelbepalingen zaalcompetitie

Versie 28-05-2019

Categorie	Gemiddelde/ max. leeftijd	Verhouding dames heren (gemengd)	Bal nummer	Paalhoogte	Veldafmeting	Speelduur	Wisseling van vak	Aantal wissels
Senioren Top & Wedstrijdkorfbal	niet van toepassing	4 om 4	Nummer 5	3,50 meter	40 x 20 meter	2 x 30 minuten ¹³	na 2 doelpunten	8 (ook terug) ¹²
Senioren Breedtekorfbal	niet van toepassing	4 om 4	Nummer 5	3,50 meter	40 x 20 meter	2 x 30 minuten	na 2 doelpunten	Onbepikt
Senioren Miwesekorfbal	niet van toepassing	4 om 4	Nummer 5	3,50 meter	40 x 20 meter	2 x 25 minuten ¹⁴	na 2 doelpunten	Onbepikt
A-jeugd Wedstrijdkorfbal	15,1-18,0 jaar max. 18 jaar ¹¹	4 om 4	Nummer 5	3,50 meter	40 x 20 meter	2 x 30 minuten ¹³	na 2 doelpunten	8 (ook terug) ¹²
A-jeugd Breedtekorfbal	15,1-18,0 jaar max. 19 jaar	Vrij (hesjes verplicht / één sekse)	Nummer 5	3,50 meter	40 x 20 meter	2 x 30 minuten	na 2 doelpunten	Onbepikt
B-jeugd Wedstrijdkorfbal	13,1-15,0 jaar max. 16 jaar	4 om 4	Nummer 5	3,50 meter	40 x 20 meter	2 x 25 minuten (hoofdklasse zuivere speeltijd)	na 2 doelpunten	8 (ook terug) ¹²
B-jeugd Breedtekorfbal	13,1-15,0 jaar max. 16 jaar	Vrij (hesjes verplicht / één sekse)	Nummer 5	3,50 meter	40 x 20 meter (4-tallen zie E- jeugd)	2 x 25 minuten (4-tallen: 4x10 minuten) ¹⁶	na 2 doelpunten (4-tallen: nvt)	Onbepikt ¹⁶
C-jeugd Wedstrijdkorfbal	11,1-13,0 jaar max. 14 jaar	4 om 4	Nummer 5	3,50 meter	40 x 20 meter	2 x 25 minuten	na 2 doelpunten	8 (ook terug) ¹²
C-jeugd Breedtekorfbal	11,1-13,0 jaar max. 14 jaar	Vrij (hesjes verplicht / één sekse)	Nummer 5	3,50 meter	40 x 20 meter (4-tallen zie E- jeugd)	2 x 25 minuten (4-tallen: 4x10 minuten) ¹⁶	na 2 doelpunten (4-tallen: nvt)	Onbepikt ¹⁶
D-jeugd Wedstrijdkorfbal	9,1-11,0 jaar	4 om 4	Nummer 4	3,00 meter	40 x 20 meter	2 x 25 minuten	na 2 doelpunten	8 (ook terug) ¹²
D-jeugd Breedtekorfbal	9,1-11,0 jaar max. 12 jaar	Vrij (hesjes verplicht)	Nummer 4	3,00 meter	40 x 20 meter (4-tallen zie E- jeugd)	2 x 25 minuten (4-tallen: 4x10 minuten) ¹⁶	na 12½ minuten (4-tallen: nvt)	Onbepikt ¹⁶
E-jeugd (4Korfbal)	7,1-9,0 jaar max. 10 jaar	Minimaal één dame (hesjes verplicht)	Nummer 4	3,00 meter korf op 1/4 ¹⁵	24 x 12m Min. 20 x 12m Max. 25 x 15m	4 x 10 minuten ¹⁶ (na afloop per team 12 strafworpen)	niet van toepassing	Onbepikt ¹⁶
F-jeugd (4Korfbal)	5,1-7,0 jaar max. 8 jaar	Minimaal één dame	Nummer 3	2,50 meter korf op 1/4 ¹⁵	24 x 12m Min. 20 x 12m Max. 25 x 15m	4 x 10 minuten ¹⁶ (na afloop per team 12 strafworpen)	niet van toepassing	Onbepikt ¹⁶

Extra regels in E/F jeugd: zie details [BB.3.3. Jeugd korfbal](#)

Vrij (hesjes verplicht / één sekse) = d.m.v. hesjes wordt er een 4 om 4 verdeling gecreëerd, iemand die als "heer" begint d.m.v. een hesje blijft de gehele wedstrijd heer.
Vrij (hesjes verplicht) = door middel van hesjes wordt er een 4 om 4 verdeling gecreëerd, iemand mag echter tijdens een wedstrijd als "heer" en "dame" in actie komen.

¹¹ Maximume leeftijd 19 jaar in laagste klasse wedstrijd korfbal, d.w.z. gemengd A-jeugd 2^e klasse en dameskorfbal A-jeugd 1^e klasse

¹² Zie [BB.3.26 spelregels/afwijkingen](#) voor de details.

¹³ In de klassen met schotloek (zie besluisbesluit 4.27) wordt er 2 x 25 minuten zuiver gespeeld

¹⁴ In accommodaties waar het qua zaalruimte mogelijk is, mag er 2 x 30 minuten gespeeld worden.

¹⁵ 20*12 meter op 4 meter van achterlijn = 1/5 ; 24*12 meter op 6 meter van achterlijn = 1/4 ; 25*12 meter op 6,5 meter van achterlijn ; 25*12 meter met vaste poten is op 5 meter van achterlijn = 1/5

¹⁶ Bij 4Korfbal vindt na de 10^e en de 30^e minuut een time-out van 1 minuut plaats. deze onderbreking kan worden gebruikt voor het wisselen van spelers en het geven van korte instructies.

Spelbepalingen veldcompetitie

Versie 28-05-2019

Categorie	Gemiddelde/ max. leeftijd	Verhouding dames heren (gemengd)	Bal nummer	Paalhoogte	Veldafmeting	Speelduur	Wisseling van vak	Aantal wissels
Senioren Top & Wedstrijdkorfbal	niet van toepassing	4 om 4	Nummer 5	3,50 meter	40 x 20 meter	2 x 30 minuten	na 2 doelpunten	8 (ook terug) ¹⁾
Senioren Breedtekorfbal	niet van toepassing	4 om 4	Nummer 5	3,50 meter	40 x 20 meter	2 x 30 minuten	na 2 doelpunten	Onbeperkt
Senioren Milieuekorfbal	niet van toepassing	4 om 4	Nummer 5	3,50 meter	40 x 20 meter	2 x 30 minuten	na 2 doelpunten	Onbeperkt
A-jeugd Wedstrijdkorfbal	15,-18,0 jaar max. 18 jaar ¹⁾	4 om 4	Nummer 5	3,50 meter	40 x 20 meter	2 x 30 minuten	na 2 doelpunten	8 (ook terug) ²⁾
A-jeugd Breedtekorfbal	15,-18,0 jaar max. 19 jaar	Vrij (hesjes verplicht / één setse)	Nummer 5	3,50 meter	40 x 20 meter	2 x 30 minuten	na 2 doelpunten	Onbeperkt
B-jeugd Wedstrijdkorfbal	13,-15,0 jaar max. 16 jaar	4 om 4	Nummer 5	3,50 meter	40 x 20 meter	2 x 30 minuten	na 2 doelpunten	8 (ook terug) ²⁾
B-jeugd Breedtekorfbal	13,-15,0 jaar max. 16 jaar	Vrij (hesjes verplicht / één setse)	Nummer 5	3,50 meter	40 x 20 meter (4-tallen: 24 x 12m)	2 x 30 minuten (4-tallen: 4x10 minuten) ⁴⁾	na 2 doelpunten (4-tallen: nvt)	Onbeperkt ⁴⁾
C-jeugd Wedstrijdkorfbal	11,-13,0 jaar max. 14 jaar	4 om 4	Nummer 5	3,50 meter	40 x 20 meter	2 x 25 minuten	na 2 doelpunten	8 (ook terug) ²⁾
C-jeugd Breedtekorfbal	11,-13,0 jaar max. 14 jaar	Vrij (hesjes verplicht / één setse)	Nummer 5	3,50 meter	40 x 20 meter (4-tallen: 24 x 12m)	2 x 25 minuten (4-tallen: 4x10 minuten) ⁴⁾	na 2 doelpunten (4-tallen: nvt)	Onbeperkt ⁴⁾
D-jeugd Wedstrijdkorfbal	9,-11,0 jaar max. 12 jaar	4 om 4	Nummer 4	3,00 meter	40 x 20 meter	2 x 25 minuten	Na 2 doelpunten	8 (ook terug) ²⁾
D-jeugd Breedtekorfbal	9,-11,0 jaar max. 10 jaar	Vrij (hesjes verplicht)	Nummer 4	3,00 meter	40 x 20 meter (4-tallen: 24 x 12m)	2 x 25 minuten (4-tallen: 4x10 minuten) ⁴⁾	na 12% minuten (4-tallen: nvt)	Onbeperkt ⁴⁾
E-jeugd (4Korfbal)	7,-9,0 jaar max. 10 jaar	Minimaal één dame (hesjes verplicht)	Nummer 4	3,00 meter korf op 1/4 ³⁾	24 x 12 meter	4 x 10 minuten ⁴⁾ (na afloop per team 12 strafwerpen)	niet van toepassing	Onbeperkt ⁴⁾
F-jeugd (4Korfbal)	5,-7,0 jaar max. 8 jaar	Minimaal één dame	Nummer 3	2,50 meter korf op 1/4 ³⁾	24 x 12 meter	4 x 10 minuten ⁴⁾ (na afloop per team 12 strafwerpen)	niet van toepassing	Onbeperkt ⁴⁾

Veldafmetingen: Op bestaande kunstgrasvelden mag er nog met oude maten gespeeld worden, zie voor details [BB 3.24 veldafmetingen](#).

Extra regels in EIF Jeugd: zie details [BB 3.3 Jeugdtkorfbal](#).

Vrij (hesjes verplicht / één setse) = d.m.v. hesjes wordt er een 4 om 4 verdeling gecreëerd, iemand die als "heer" begint d.m.v. een hesje blijft de gehele wedstrijd heer.

Vrij (hesjes verplicht) = door middel van hesjes wordt er een 4 om 4 verdeling gecreëerd, iemand mag echter tijdens een wedstrijd als "heer" en "dame" in actie komen.

¹⁾ Maximumeetijd 19 jaar in laagste klasse wedstrijdkorfbal, d.w.z. gemengd A-jeugd 2^e klasse en damskorfbal A-jeugd 1^e klasse

²⁾ Zie [BB 3.26 spelesveranderingen](#) voor de details.

³⁾ 20*10 meter op 4 meter van achterlijn = 1/5 ; 24*12 meter op 6 meter van achterlijn = 1/4 ; 25*12 meter op 6,5 meter van achterlijn = 1/5 ; 25*12 meter met vaste potten is op 5 meter van achterlijn = 1/5

⁴⁾ Bij 4Korfbal vindt na de 10^e en de 30^e minuut een time-out van 1 minuut plaats. Deze onderbreking kan worden gebruikt voor het wisselen van spelers en het geven van korte instructies