De KNVB heeft het jeugdvoetbal opgedeeld in leeftijdsgroepen.

Voor elk seizoen wordt bepaald in welke leeftijdsgroep de speler/speelster hoort op basis van het geboortejaar. Spelers mogen wel een leeftijdscategorie hoger spelen, maar in principe niet een categorie lager.

Bij de spelvorm waarbij er 4 tegen 4 of 6 tegen 6 gespeeld wordt, is er één dispensatiespeler per team toegestaan. Bij 8 tegen 8 is het maximumaantal dispensatiespelers twee, terwijl er bij 11 tegen 11 maximaal drie dispensatiespelers deel mogen nemen. Een dispensatiespeler mag maar één jaar ouder zijn.

In gemengde competities, uitgezonderd de JO7, JO8 en JO9, mogen meiden één jaar ouder zijn (automatische dispensatie). Bovenop de automatische dispensatie van één jaar krijgen meiden in de gemengde competities niet nog een extra (tweede) jaar dispensatie.

Seizoen 2022/'23

Hieronder staan de regels zoals die gelden voor het seizoen 2022/'23.

Competitie Spelvorm geboortejaar Aantal dispensatiespelers

JO7 4x4 2016 In alle klassen maximaal 1 per team

JO8 6x6 2015 In alle klassen maximaal 1 per team

JO9 6x6 2014 In alle klassen maximaal 1 per team

JO10 6x6 2013 In alle klassen maximaal 1 per team

JO11 8x8 2012 In alle klassen maximaal 2 per team

JO12 8x8 2011 In alle klassen maximaal 2 per team

JO13 11x11 2010 In de 1e klasse en lager maximaal 3 per team

JO14 11x11 2009 In de 1e klasse en lager maximaal 3 per team

JO15 11x11 2008 In de 1e klasse en lager maximaal 3 per team

JO16 11x11 2007 In de 1e klasse en lager maximaal 3 per team

JO17 11x11 2006 In de 1e klasse en lager maximaal 3 per team

JO18 11x11 2005 In de 1e klasse en lager maximaal 3 per team

JO19 11x11 2004 In de 1e klasse en lager maximaal 3 per team

JO23 11x11 2000 In de 1e klasse en lager maximaal 3 per team

MO11 8x8 2012 In alle klassen maximaal 2 per team

MO13 9x9 of 11x11 2010 In alle klassen maximaal 3 per team

MO15 9x9 of 11x11 2008 In alle klassen maximaal 3 per team

MO17 9x9 of 11x11 2006 In alle klassen maximaal 3 per team

MO20 9x9 of 11x11 2003 In alle klassen maximaal 3 per team