



Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal - december 2019

Beste (assistent-)scheidsrechter,

In de meeste competities zijn nog 2 of 3 speelronden te spelen, voordat het alweer winterstop is. In januari verschijnt er geen nieuwsbrief, dus bij deze wil ik alvast een paar tips geven voor de winterstop.

Als jouw winterstop 4 weken duurt, adviseer ik om de eerste 2 weken rust te nemen. Als jouw winterstop 5-6 weken duurt, adviseer ik om 2-3 weken rust te nemen. In deze rustperiode adviseer ik om hoogstens wat lichte sportactiviteiten te doen, maar kom vooral tot rust, zowel fysiek als mentaal. Als je de afgelopen weken (lichte) klachten hebt gehad, neem dan gewoon even helemaal rust of ga onder begeleiding van een fysiotherapeut met het verhelpen van je klachten aan de slag.

Na deze rustperiode is het belangrijk om de trainingen weer op te pakken om goed voorbereid aan de 2^e seizoenshelft te kunnen beginnen. Het is daarbij wel belangrijk dat je de intensiteit weer rustig opbouwt.

Voor de laatste weken van de 1^e seizoenshelft en de opbouw richting de 2^e seizoenshelft heb ik weer een trainingsschema opgesteld.

Ik wens jullie alvast hele fijne feestdagen en een sportief en gezond 2020.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer
Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.