



## Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal – mei 2020

Beste (assistent-)scheidsrechter,

Vanwege de op dit moment geldende maatregelen van de overheid en het RIVM, is het in ieder geval tot 20 mei nog niet toegestaan om als amateursporter bij sportverenigingen te trainen. Sommigen zullen de beschikking hebben over bijvoorbeeld een veldje in een park, maar de meesten zullen hun looptrainingen voorlopig nog even op geasfalteerde wegen, bospaden of op het strand moeten doen.

In de vorige nieuwsbrief (toevoeging na stopzetten competities) adviseerde ik al om in april door te trainen en in mei 2-3 weken rust te nemen. Als je in april goed hebt kunnen trainen, neem dan de 1<sup>e</sup> 2-3 weken van mei rust. Wellicht zijn er vanaf 20 mei weer meer trainingsmogelijkheden en kan er weer op de velden, bij atletiekverenigingen of in sportscholen getraind worden (onder bepaalde voorwaarden). Als je een paar weken rust hebt gehad, dan ben je daarna weer helemaal opgeladen om weer lekker te trainen. Sommigen zullen door het hardlopen op asfalt misschien wat fysieke klachten hebben, waardoor het helemaal goed is om het lichaam even rust te gunnen. Als je in maart en april weinig hebt getraind, dan adviseer ik om in mei door te trainen.

Ervan uit gaande dat je in april goed hebt getraind en in mei dus even gas terug neemt, is het belangrijk om de trainingen daarna weer rustig op te bouwen. Deze opbouw zit in het trainingsschema voor de laatste weken van mei verwerkt.

Hoe je de maanden daarna het beste kunt invullen qua training en rust is afhankelijk van de maatregelen die verder worden genomen en wanneer de competities weer zullen beginnen. Daar kan ik nu nog niks over zeggen. Ik kan hier alleen over zeggen dat het belangrijk is om niet af te wachten op dit nieuws en maandenlang niks te doen. Dan zal je conditie ver achteruitgaan en dan zal het je veel tijd en moeite kosten om weer op te trainen.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer  
Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters

