



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

Beste (assistent-)scheidsrechter,

Sinds een paar weken zijn de meeste voetbalverenigingen weer toegankelijk om te trainen. Als (assistent-)scheidsrechter is het het beste om de looptrainingen op een voetbalveld te doen, dus ik adviseer om contact op te nemen met de plaatselijke voetbalvereniging om te vragen of je weer op hun velden mag trainen (als je dat nog niet hebt gedaan).

Daarnaast zijn de meeste COVS-verenigingen ook weer begonnen of beginnen de komende weken met hun trainingen.

Aangezien er nu weer lekker op velden getraind kan worden, adviseer ik om tot eind juni lekker door te trainen. In de 1<sup>e</sup> weken van juli beginnen de schoolvakanties, dat is een goed moment om even 2-3 weken rust te nemen.

Op dit moment is het zo dat er pas vanaf 1 september weer gevoetbald mag worden, maar dit is nog niet zeker. In het meest gunstige geval, mogen er in augustus weer oefenwedstrijden gespeeld worden. Als dat zo is, dan is het belangrijk om vanaf eind juli weer te beginnen met trainen.

Uiteraard is het belangrijk om dat weer geleidelijk op te bouwen. Tegen die tijd zal ik daar weer een trainingsschema voor opstellen.

Voor de maand juni is ook weer een trainingsschema opgesteld.

In dit schema heb ik ook een keer het oefenen van relatief nieuwe conditietesten gezet. De UEFA neemt bij de internationale scheidsrechters sinds vorig seizoen de 'Single-Double-Single (SDS)' test af. Bij de internationale assistent-scheidsrechters wordt regelmatig de 'Assistant Referee Intermittent Endurance Test (ARIET)' afgenomen.

Het is goed mogelijk dat deze testen in de komende jaren ook bij bepaalde groepen in Nederland afgenomen zullen worden en daarom is het goed om hier alvast ervaring mee op te doen.

Op de volgende pagina's van dit document vind je informatie over deze 2 testen. Daarnaast zijn de bijbehorende geluidsbestanden te downloaden via deze webpagina.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer

Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters

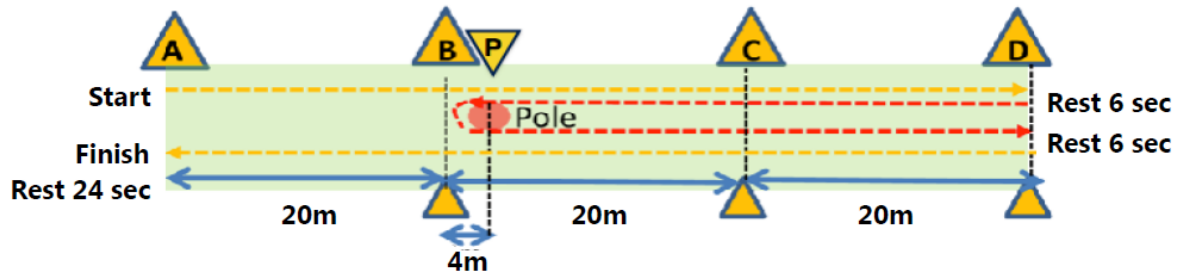




## Single-Double-Single (SDS) test (mannen)

### Men Referees: Single – Double – Single High Intensity Interval Test

1 sub-max REP=76s: A-D (12s) Rest (6s) + D-P-D (16s) Rest (6s) + D-A (12s) Rest (24s)



Timetable - by set	Lap	Recovery	A-D	Rest	D-P-D	Rest	D-A
	1	0:00	0:12	0:18	0:34	0:40	0:52
	2	1:16	1:28	1:34	1:50	1:56	2:08
	3	2:32	2:44	2:50	3:06	3:12	3:24
	4	3:48	4:00	4:06	4:22	4:28	4:40
	5	5:04	5:16	5:22	5:38	5:44	5:56

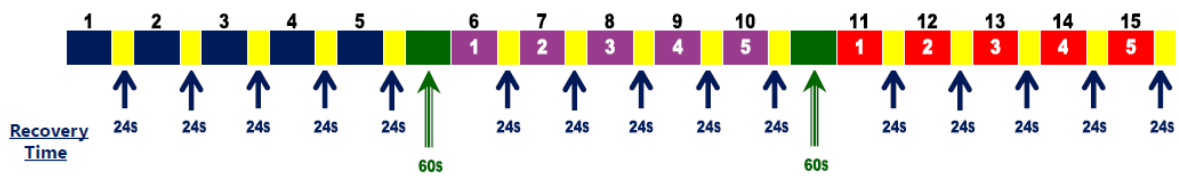
### Men Referees: Single – Double – Single High Intensity Interval Test

#### The test can be divided in III Parts

Part I:  Warm-UP 5 reps (first 3 progressively faster)

Part II:  5 repetitions

Part III:  5 repetitions

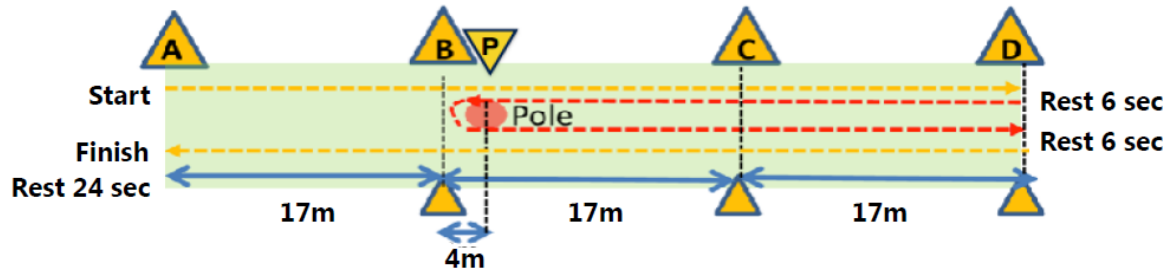




## Single-Double-Single (SDS) test (vrouwen)

### Women Referees: Single – Double – Single High Intensity Interval Test

1 sub-max REP=76s: A-D (12s) Rest (6s) + D-P-D (16s) Rest (6s) + D-A (12s) Rest (24s)



Timetable	Lap	Recovery	A-D	Rest	D-P-D	Rest	D-A
by set	1	0:00	0:12	0:18	0:34	0:40	0:52
	2	1:16	1:28	1:34	1:50	1:56	2:08
	3	2:32	2:44	2:50	3:06	3:12	3:24
	4	3:48	4:00	4:06	4:22	4:28	4:40
	5	5:04	5:16	5:22	5:38	5:44	5:56

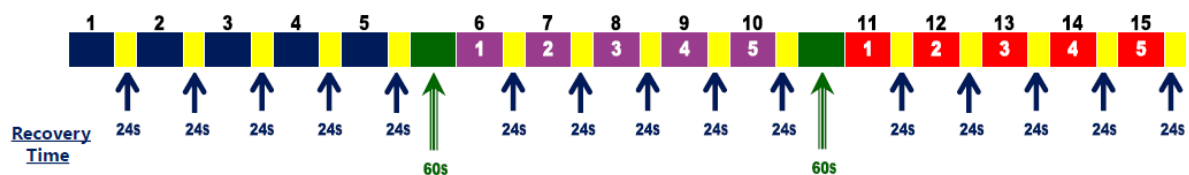
### Women Referees: Single – Double – Single High Intensity Interval Test

#### The test can be divided in III Parts

Part I:  Warm-UP 5 reps (first 3 progressively faster)

Part II:  5 repetitions

Part III:  5 repetitions

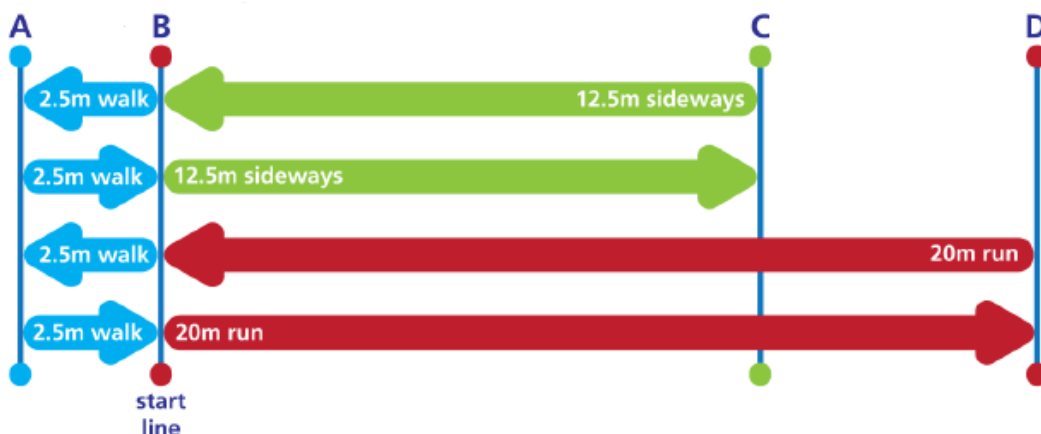




## Assistant Referee Intermittent Endurance Test (ARIET) (mannen en vrouwen) (ook wel de Yo-Yo test voor ASR's genoemd)

### Procedure:

1. Assistent-scheidsrechters moeten vanuit stilstand met de voorste voet op de 'start line' starten. Ze moeten de volgende reeks voltooien in overeenstemming met het tempo dat wordt voorgeschreven door het audiobestand.
  - a. Beweeg 20m voorwaarts (B-D), keerpunt en beweeg 20m voorwaarts (D-B)
  - b. Wandel 2,5m (B-A), draai en wandel 2,5m (A-B)
  - c. Beweeg zijwaarts 12,5m (B-C), en beweeg zijwaarts met het gezicht naar dezelfde kant 12,5m (C-B)
  - d. Wandel 2,5m (B-A), draai en wandel 2,5m (A-B)
  - e. Vervolg met a, b, c, d, etc.
2. Het audiobestand dicteert het tempo van de snelheid en de lengte van elke rustperiode. Assistent-scheidsrechters moeten het audiobestand bijhouden totdat ze het benodigde niveau hebben bereikt.
3. De startpositie moet door de assistent-scheidsrechter vanuit stilstand plaatsvinden waarbij de voorste voet contact heeft met de 'start line' (B). Hij/zij moet met één voet het keerpunt (C & D) raken. Als hij/zij eerder dan het geluidssignaal op het keerpunt (C & D) aankomt, dan hoeft hij/zij niet te wachten. Hij/zij mag gewoon doorgaan naar lijn B.  
Als hij/zij de voet te laat op lijn B, C of D plaatst, dan zal er door de testleider een duidelijke waarschuwing volgen. Als hij/zij voor de tweede keer verzuimt om tijdig de lijn te raken, dan zal hij/zij door de testleider uit de test worden genomen en dan heeft hij/zij de test niet gehaald.



### Reference times for men assistant referees

1. International and category 1: level 16.0-3 / 1470m
2. Category 2: level 15.5-3 / 1275m
3. Lower categories: level 14.5-3 / 1080m



Reference times for women assistant referees

1. International and category 1: level 14.5-3 / 1080m
2. Category 2: level 14.0-3 / 820m
3. Lower categories: level 13.5-8 / 715m

**Yo-Yo Intermittent Endurance Test (Level 2) - Time Table**

**ARIET for FWC ARFs (40m forward - 25m sidestep)**

= sidestep

Speed (km/h)	11.50		12.50		13.50		14.00								14.25					
Speed Level	8.0		10.0		12.0		13.0										13.5			
Rep	1	2	1	2	1	2	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4		
Distance (m)	40	65	105	130	170	195	235	260	300	325	365	390	430	455	495	520	560	585		
Start	00:00	00:18	00:35	00:51	01:08	01:24	01:39	01:55	02:10	02:25	02:41	02:56	03:11	03:27	03:42	03:57	04:12	04:27		
Turn	00:06	00:24	00:41	00:57	01:13	01:29	01:45	02:00	02:15	02:30	02:46	03:01	03:16	03:32	03:47	04:02	04:17	04:32		
Finish	00:13	00:30	00:47	01:03	01:19	01:34	01:50	02:05	02:20	02:36	02:51	03:06	03:22	03:37	03:52	04:07	04:22	04:37		

Speed (km/h)	14.25				14.50								14.75			15.00		
Speed Level	13.5				14.0								14.5			15.0		
Rep	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	1	2	3
Distance (m)	625	650	690	715	755	790	820	845	885	910	950	975	1,015	1,040	1,080	1,105	1,145	1,170
Start	04:42	04:57	05:12	05:28	05:43	05:58	06:12	06:27	06:42	06:57	07:12	07:27	07:42	07:57	08:11	08:26	08:41	08:55
Turn	04:47	05:02	05:17	05:33	05:48	06:02	06:17	06:32	06:47	07:02	07:17	07:32	07:47	08:02	08:16	08:31	08:46	09:00
Finish	04:52	05:07	05:23	05:38	05:53	06:07	06:22	06:37	06:52	07:07	07:22	07:37	07:52	08:06	08:21	08:36	08:50	09:05

Speed (km/h)	15.25						15.50						15.75					
Speed Level	15.5						16.0						16.5					
Rep	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Distance (m)	1,210	1,235	1,275	1,300	1,340	1,365	1,405	1,430	1,470	1,495	1,535	1,560	1,600	1,625	1,665	1,690	1,730	1,755
Start	09:10	09:24	09:39	09:53	10:08	10:22	10:36	10:51	11:05	11:19	11:34	11:48	12:02	12:16	12:30	12:44	12:59	13:13
Turn	09:15	09:29	09:44	09:58	10:12	10:27	10:41	10:55	11:10	11:24	11:38	11:53	12:07	12:21	12:35	12:49	13:03	13:17
Finish	09:19	09:34	09:48	10:03	10:17	10:31	10:46	11:00	11:14	11:29	11:43	11:57	12:11	12:25	12:39	12:54	13:08	13:22