Trainingsschema assistent-scheidsrechters amateurvoetbal – september 2020

Om voetbalwedstrijden goed te kunnen leiden, dien je het spel goed te kunnen volgen en hiervoor heb je een optimale conditie nodig. Om dit te bereiken is door de KNVB een algemeen trainingsschema opgesteld.

Door regelmatig te variëren in trainingsmethoden en daarnaast kleine verzwaringen in de trainingen aan te brengen wordt het lichaam steeds weer geprikkeld met een andere c.q. zwaardere trainingsbelasting, waardoor je uiteindelijk een betere 'conditie' ontwikkelt. Het gaat hierbij niet om de kwantiteit maar om de kwaliteit van de trainingen. Dus zorg voor de juiste intensiteit op het goede moment.
Er is rekening gehouden met de verschillen in fitheid, door het programma voor drie verschillende 'niveaus' te schrijven. Als je twijfelt over de te kiezen belasting (bijvoorbeeld 2 of 3 herhalingen) is het veiliger om in eerste instantie de lagere belasting te nemen.

De trainingen
Alle trainingen bestaan uit een warming-up (niet uitgewerkt), KERN 1 (gericht op snelheid) en KERN 2 (gericht op uithoudingsvermogen) en een cooling-down (niet uitgewerkt). Je kunt kiezen uit drie programma's/niveaus, die verschillen in belasting.

Voorafgaand aan een training met sprints (100% explosiviteit) moet je zorgen voor voldoende snelheid en rust in de warming-up. Dus het voorbereiden van sprintacties.

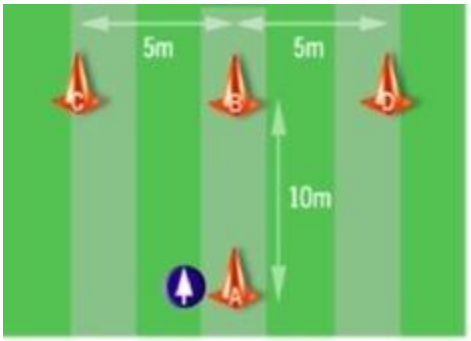
De intensiteit van de duur- en intervaltrainingen is aangegeven met een percentage van je maximale hartslag (HFmax = de hoogst behaalde hartslag tijdens maximale inspanning). Als je met een hartslagmeter traint dan kun je tijdens de training goed in de gaten houden of je op de juiste hartslag traint, dus dit is zeker aan te raden. Voor degenen die geen hartslagmeter gebruiken, kunnen de volgende richtlijnen aanhouden:
<u>Extensieve Duurtraining:</u>
EFFECTEN: verbetering van basisuithoudingsvermogen en vetverbranding.
GEVOEL: gemakkelijke ademhaling, lage spierbelasting, licht zweetverlies.
<u>Intensieve Duurtraining:</u>
EFFECT: verbetering van uithoudingsvermogen.
GEVOEL: lage spierbelasting, gemakkelijke ademhaling, gemiddeld zweetverlies.
<u>Extensieve Intervaltraining:</u>
EFFECT: toegenomen maximum prestatievermogen.
GEVOEL: vermoeide spieren en zware ademhaling.
<u>Intensieve Intervaltraining:</u>
EFFECTEN: ontwikkelt maximale prestaties en snelheid.
GEVOEL: zeer uitputtend voor ademhaling en spieren.

Na de duurtrainingen heb je ongeveer 24 uur hersteltijd nodig, voordat je dezelfde training weer kunt doen. Na de intervaltraining heb je ongeveer 72 uur hersteltijd nodig. Zorg ervoor dat er voldoende (maar ook weer niet te veel) rust zit tussen de trainingen onderling en de trainingen en wedstrijden. Door de looparbeid in de herhalingen te veranderen zal er minder eenzijdig getraind worden. Bijvoorbeeld door meer of minder richtingsveranderingen toe te voegen of de looparbeid om te draaien. De intensiteit van de eigenlijke vorm blijft wel ongewijzigd.

Onderaan het programma vind je een aantal trainingsvoorbeelden die je kunt gebruiken bij de uitvoering van de verschillende typen trainingen.

Sneller handelen
Om snel te kunnen handelen, bijvoorbeeld te starten vanuit een stilstaande positie of te keren na een sprint, is het van belang om jezelf hierin te prikkelen. Dus heel simpel door bewegingen met een hogere bewegingssnelheid uit te voeren. Bijvoorbeeld tijdens de warming-up of in combinatie met de vormen gericht op snelheid in kern 1.
De meest simpele oefeningen zijn:
- tripplings, skippings, knieheffingen, sluitpassen in hoog tempo (dus veel bewegingen in een korte tijd, waarbij het niet gaat om de afstand die je aflegt).

Door bewegingen uit te voeren in verschillende richtingen en combinaties wordt de bewegingsvorm steeds complexer. Juist deze snelle verplaatsingen gaan ervoor zorgen dat je bijvoorbeeld sneller kunt wenden en keren en dus beter kunt handelen in wedstrijdsituaties. Onderstaand twee voorbeelden met veel richtingsveranderingen en met verschillende bewegingsvormen. Bij al deze vormen is herstel van inspanning van groot belang. Als je namelijk niet bent uitgerust zal je zeker niet sneller gaan bewegen en zal de kwaliteit alleen maar minder worden.



A ► B: voorwaarts
B ► C: zijwaarts
C ► D: zijwaarts
D ► B: zijwaarts
B ► A: achterwaarts



A ► B: voorwaarts
B ► C: zijwaarts
C ► D: zijwaarts
D ► B: zijwaarts
B ► E: achterwaarts
E ► A: voorwaarts

Lichaamsoefeningen / rompstabiliteit
Om beter belastbaar te zijn en dus ook blessures te voorkomen is het raadzaam om zeer regelmatig (3x per week als het weekschema het toelaat) oefeningen ten behoeve van rompstabiliteit te doen. Inmiddels is er op internet zeer veel te vinden op gebied van 'corestability', van foto's tot filmpjes - van heel simpel tot heel complex. Duidelijk is dat met het beter trainen van de dieper gelegen rompspieren je veel ellende kunt voorkomen en je efficiënter kunt bewegen. In veel programma's wordt gewerkt met gewichten, terwijl de eerste stap naar verbetering moet liggen in de bewegingen dynamischer uitvoeren. Door bijvoorbeeld een Swiss ball te gebruiken wordt je continu gedwongen balans te zoeken en is de oefening dynamischer = specifieker = zwaarder. Als je hierover meer vragen hebt neem een dergelijk programma dan eens door met je (sport)fysiotherapeut/fitnessinstructeur.

VERANTWOORD SPORTEN
Sportmedisch onderzoek en advies
Lichaamsbeweging is goed, dat is algemeen bekend. Maar er kunnen ook klachten ontstaan door intensief sporten als er bijvoorbeeld sprake is van een hartaandoening of slechte getraindheid. Zorg er daarom altijd voor dat je op verantwoorde wijze begint aan (intensieve) trainingen, wedstrijden of conditietesten. Laat bij klachten een sportmedisch onderzoek door een sportarts uitvoeren. Sportmedische onderzoeken zijn er in verschillende soorten en maten waarbij o.a. een longfunctie, hartfilmpje en een inspannings-hartfilmpje gemaakt kunnen worden.

De sportarts kan ook adviezen geven m.b.t. eventueel bestaande klachten van spieren, pezen en gewrichten en het voorkomen van blessures. U kunt hiervoor een afspraak maken bij een van de sportartsen op het SMC KNVB of bij een van de andere sportmedisch centra in het land.
Zie http://www.knvb.nl/campus/sportmedisch-centrum/sportmedisch-onderzoek

Drinken
Een goede voeding is belangrijk en vocht is een essentieel onderdeel daarvan. Toch wordt dit aspect door veel (assistent)scheidsrechters onderschat. Tijdens (intensieve) trainingen of wedstrijden en zeker in warme temperaturen kan je al snel veel vocht verliezen. Bij 2% vochtverlies (van je lichaamsgewicht) kan een negatief effect op je prestatievermindering optreden o.a. als gevolg van vermindering van het concentratievermogen en de coördinatie.
Daarom is het belangrijk om jezelf aan te leren goed te drinken tijdens trainingen en rondom wedstrijden. Bij elke inspanning van één uur of langer is aanvulling van vocht tijdens het sporten noodzakelijk. In dat geval wordt 150-250 ml per kwartier (dus 600-1000 ml per uur) aanbevolen om te drinken. Tijdens de rust van een wedstrijd en tijdens een intensievere of langere training kun je het best kiezen voor een isotone sportdrank. Deze zorgt voor een snelle aanvulling van vocht (t.o.v. hypotone drank en water en hypertone drank, die tevens maag-darmklachten kan geven bij gebruik tijdens het sporten). Het is ook belangrijk om voldoende te drinken gedurende de rest van de dag. Alleen dan kun je een goede vochtbalans bereiken.

Veel succes en plezier!

Training 1:

KERN 1: Sprints met weinig rust

9x 15 meter met tussendoor 10 sec. rust (2 series met tussendoor 2 min. rust).

100% snelheid – starten vanuit verschillende looprichtingen (voorwaarts/zijwaarts)

KERN 2: Volhouden snel herstellen / Intensieve Duurtraining (op 76-85% HFmax)

- niveau 1: 4x 8 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)
- niveau 2: 5x 7 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)
- niveau 3: 5x 7,5 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)

In alle herhalingen minimaal iedere 20 seconden wisselen van loopsnelheid of volg 1 van de voorbeeld trainingsvormen uit het bestand 'Afbeeldingen trainingsvormen ASR's'.

Training 2:

KERN 1: Explosiviteit voorbereidende vormen

Steigerung 9x 30 meter naar 90% maximale loopsnelheid, met steeds 30 seconden rust (starten met snel voetenwerk)

KERN 2: Sneller herstellen / Extensieve Intervaltraining (op 86-93% HFmax)

- niveau 1: 6x 1,5 min. met tussendoor 1 min. rust (2 series met 4 min. rust tussen de series)
- niveau 2: 6x 2 min. met tussendoor 1 min. rust (2 series met 4 min. rust tussen de series)
- niveau 3: 6x 2,5 min. met tussendoor 1 min. rust (2 series met 4 min. rust tussen de series)

Zie voorbeeld trainingsvormen in het bestand 'Afbeeldingen trainingsvormen ASR's'.

Training 3:

Oefenen nieuwe conditietest

(zie https://www.knvb.nl/assist/assist-scheidsrechters/wedstrijdinformatie/conditietesten)

KERN 1: CODA Drill

2x '10m voorwaarts heen, 8m zijwaarts terug, 8m zijwaarts heen, 10m voorwaarts terug' met 100% maximale loopsnelheid en steeds 60 seconden rust (1 serie)

KERN 2: Snelheidsvoorbereidende vormen

Sprint 2x 30 meter naar 100% van je maximale loopsnelheid met 30 seconden rust (starten vanuit stilstand).

KERN 3: ARIET

- niveau 1: loop de ARIET tot level 14.5-3
- niveau 2: loop de ARIET tot level 15.5-3
- niveau 3: loop de ARIET tot level 16.0-3

Training 4:

KERN 1: Volhouden snel herstellen / Extensieve Duurtraining (op 60-75% HFmax)

- niveau 1: 3x 14 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)
- niveau 2: 3x 15 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)
- niveau 3: 4x 12 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)

Tijdens de herhalingen minimaal iedere 40 seconden wisselen van loopsnelheid of volg 1 van de voorbeeld trainingsvormen uit het bestand 'Afbeeldingen trainingsvormen ASR's'.

Training 5:

KERN 1: Sprints met veel rust - Startsnelheid

5x 5 meter met tussendoor 30 sec. rust (2 series met tussendoor 2 min. rust).

100% snelheid – starten vanuit verschillende looprichtingen (voorwaarts/zijwaarts)

KERN 2: Sneller herstellen / Extensieve Intervaltraining (op 86-93% HFmax)

- niveau 1: 6x 1,5 min. met tussendoor 1 min. rust (2 series met 4 min. rust tussen de series)
- niveau 2: 6x 2 min. met tussendoor 1 min. rust (2 series met 4 min. rust tussen de series)
- niveau 3: 6x 2,5 min. met tussendoor 1 min. rust (2 series met 4 min. rust tussen de series)

Zie voorbeeld trainingsvormen in het bestand 'Afbeeldingen trainingsvormen ASR's'.

Training 6:

KERN 1: Explosiviteit voorbereidende vormen

Steigerung 10x 20 meter naar 100% maximale loopsnelheid, met steeds 30 seconden rust (starten met snel voetenwerk)

KERN 2: Volhouden snel herstellen / Intensieve Duurtraining (op 76-85% HFmax)

- niveau 1: 4x 8 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)
- niveau 2: 5x 7 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)
- niveau 3: 5x 7,5 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)

In alle herhalingen minimaal iedere 30 seconden wisselen van loopsnelheid of volg 1 van de voorbeeld trainingsvormen uit het bestand 'Afbeeldingen trainingsvormen ASR's'.

Training 7:

KERN 1: Wendbaarheid

2 series van 5x '5m zijwaarts heen (rechts), 5m zijwaarts terug (links), 10m voorwaarts heen, 10m voorwaarts terug, 5m zijwaarts heen (links), 5m zijwaarts terug (rechts)' met 100% maximale loopsnelheid en steeds 60 seconden rust (3 min. tussen de series)

Of doe 1 van de vormen die in de inleiding staan bij 'Sneller handelen'.

KERN 2: Volhouden snel herstellen / Intensieve Duurtraining (op 76-85% HFmax)

- niveau 1: 5x 7 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)
- niveau 2: 5x 7,5 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)
- niveau 3: 5x 8 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)

In alle herhalingen minimaal iedere 20 seconden wisselen van loopsnelheid of volg 1 van de voorbeeld trainingsvormen uit het bestand 'Afbeeldingen trainingsvormen ASR's'.

Training 8:

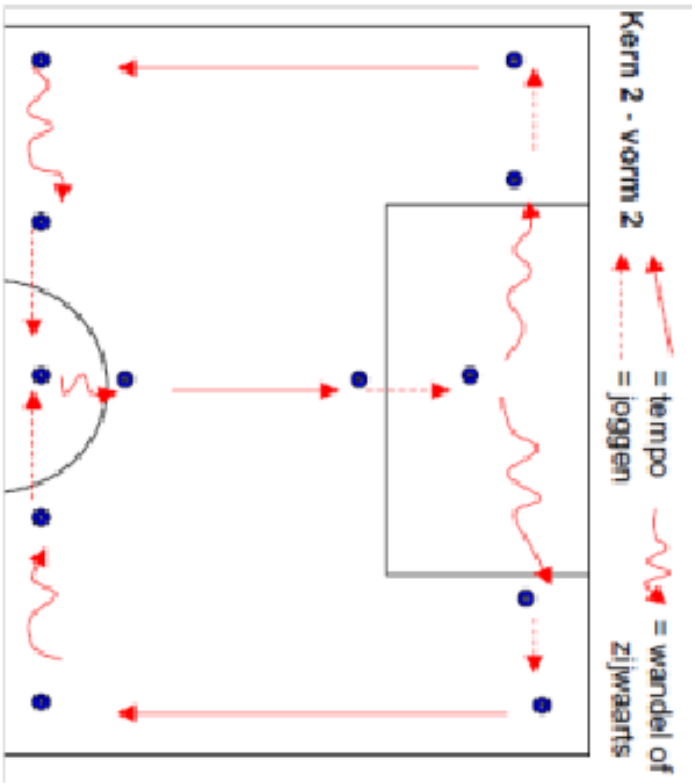
KERN 1: Volhouden snel herstellen / Extensieve Duurtraining (op 60-75% HFmax)

- niveau 1: 3x 14 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)
- niveau 2: 3x 15 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)
- niveau 3: 4x 12 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)

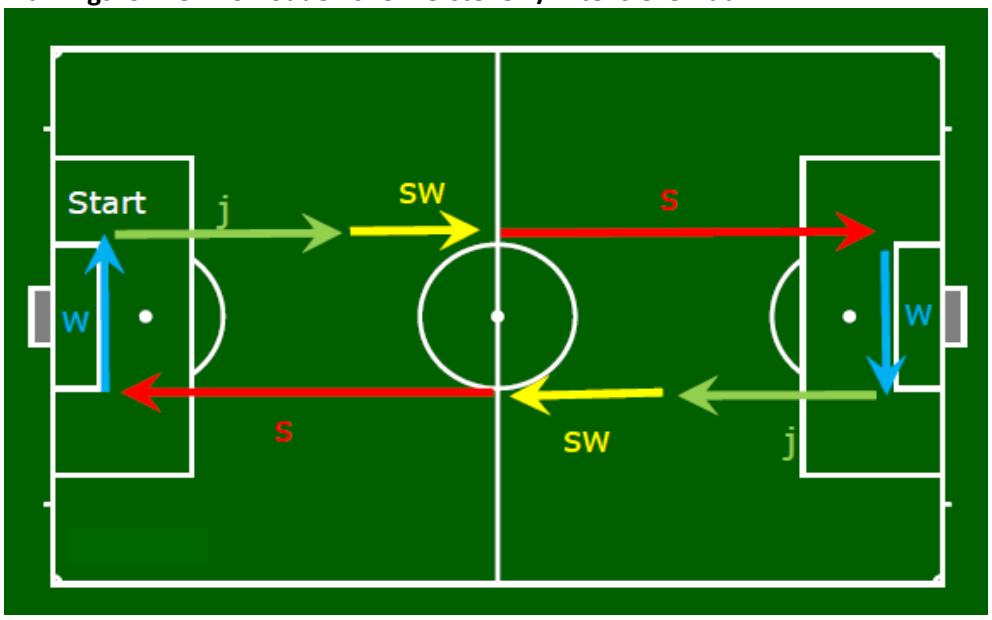
Tijdens de herhalingen minimaal iedere 40 seconden wisselen van loopsnelheid of volg 1 van de voorbeeld trainingsvormen uit het bestand 'Afbeeldingen trainingsvormen ASR's'.

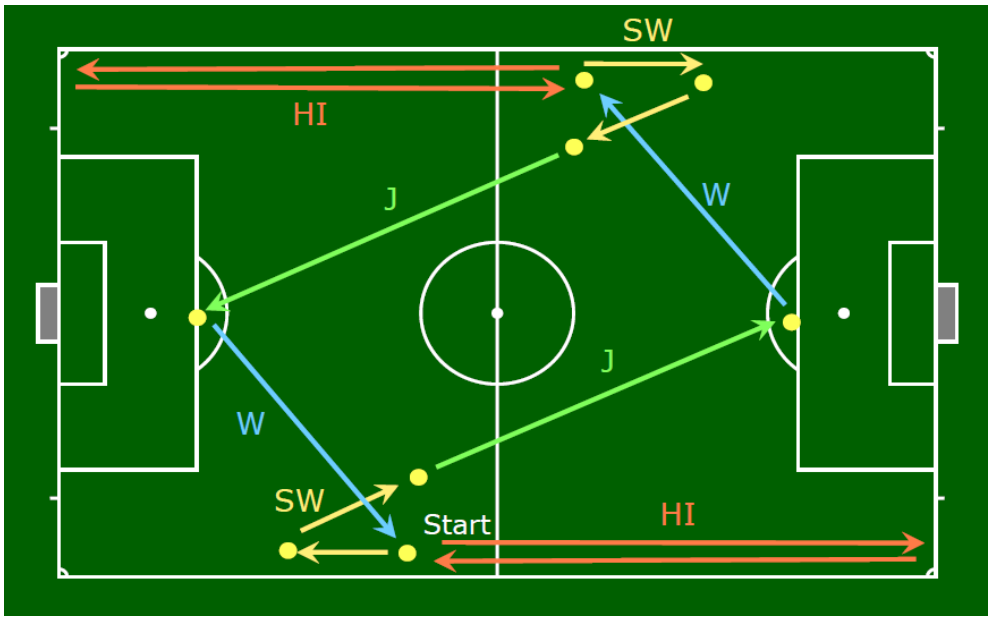
Trainingsvormen Volhouden snel herstellen / Extensieve Duur





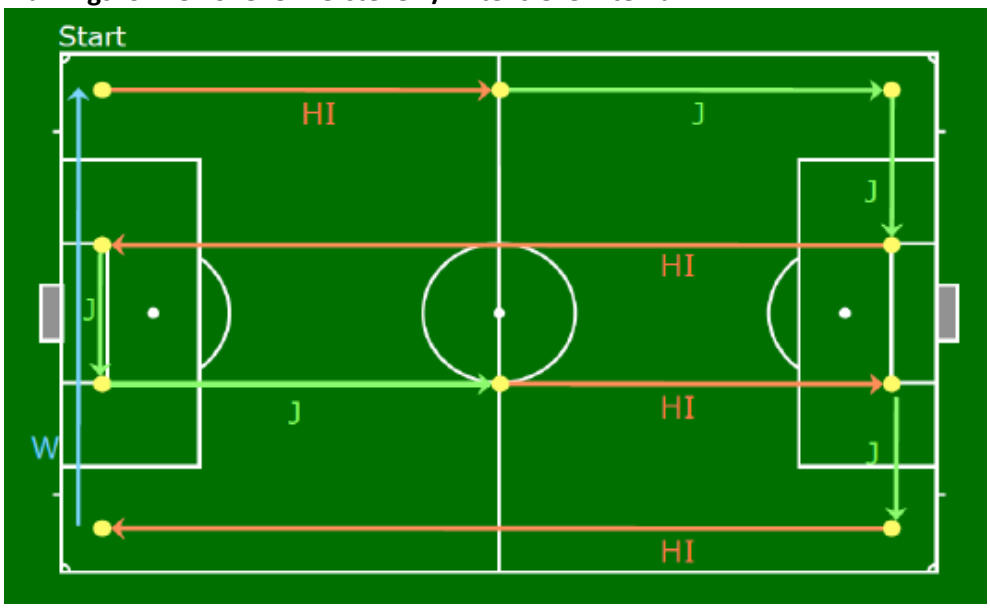
Trainingsvormen Volhouden snel herstellen / Intensieve Duur

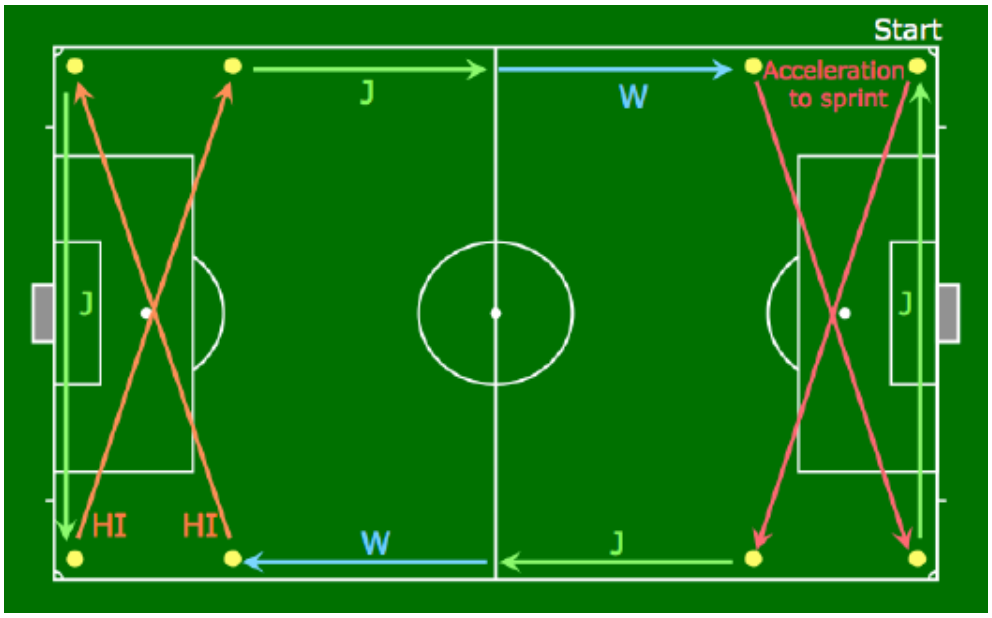




W = Wandelen
J = Joggen
HI = Hoog intensief rennen
S = Sprinten
BW = Backwards Running (achterwaarts)
SW = Sideways Running (zijwaarts)
SPmax = maximale snelheid
Coo = Coördinatie oefening / loopladder / snel voetenwerk

Trainingsvormen Sneller herstellen / Extensieve interval





De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters