



## Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal - oktober 2020

Beste (assistent-)scheidsrechter,

Veel van jullie zullen in oktober de jaarlijkse conditietest moeten lopen. Hierbij is het belangrijk om in de dagen daarvoor de juiste dingen te doen, zodat je goed uitgerust en fris aan de conditietest kunt beginnen. Zo is het bijvoorbeeld niet verstandig om in de 2 dagen voor de conditietest de hele test nog te oefenen. Als je de test wilt oefenen, dan zal je dit in de weken daarvoor moeten doen. Om aan te geven wat je het beste in de dagen voor de conditietest kunt doen, heb ik hieronder een kort overzicht gemaakt. Ik ga er gemakshalve vanuit dat de test op een woensdag is. Er zijn ook (assistent-)scheidsrechters die de test op dinsdag moeten lopen. In dat geval schuif je alles 1 dag naar voren (als dat mogelijk is).

	Wedstrijd op zaterdag	Wedstrijd op zondag
Zaterdag	Wedstrijd	Rust
Zondag	Hersteltraining (30 min. rustig fietsen/zwemmen/lopen)	Wedstrijd
Maandag	Rompstabiliteit (15-20 minuten)	Hersteltraining (30 min. rustig fietsen/zwemmen/lopen)
Dinsdag	Vorbereidende training	Vorbereidende training
Woensdag	Conditietest	Conditietest

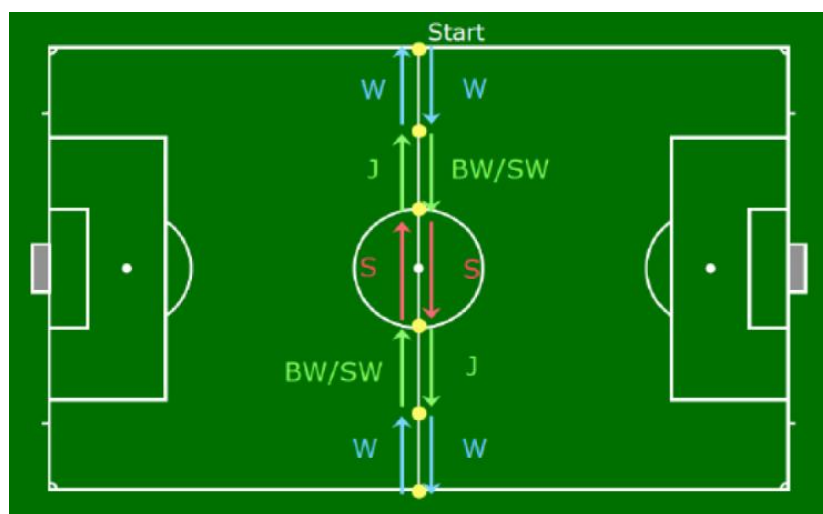
Als voorbereidende training op de dag voor de conditietest zou je het volgende kunnen doen:

KERN 1: explosiviteit voorbereidende vormen

- 4x 40m naar 80% Vmax, starten met hoog tempo knieheffen
- 3x 30m naar 90% Vmax, starten met richtingsveranderingen

KERN 2: zie onderstaande vorm

3x 3-5 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen).





Als je nog nooit een voorbereidende training hebt gedaan, probeer dit dan eerst een keer uit op de dag voor een wedstrijd om te zien hoe je lichaam daarop reageert.

In de week dat je de conditietest hebt, is het dus niet verstandig om nog een conditionele looptraining te doen. Om hier rekening mee te houden, heb ik voor deze maand maar 6 conditionele looptrainingen in het trainingsschema gezet. Deze kun je zelf in de overige weken inplannen.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer  
Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters

