



Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal - november 2020

Beste (assistent-)scheidsrechter,

Helaas zorgen de huidige corona maatregelen ervoor dat de amateurcompetities volledig stilliggen. Op 3 november is bekendgemaakt dat dit zeker tot medio december zo zal zijn. Uiteraard is de gezondheid het belangrijkste, maar het zal voor velen van jullie wel flink balen zijn dat er voorlopig geen wedstrijden kunnen worden gefloten/gevlagd.

Een goede uitlaatklep voor veel mensen is om te sporten. Gelukkig mogen we nog naar buiten en is het nog toegestaan om in meerdere groepjes van 2 (1,5m afstand en maximaal 30 man) te trainen. Daarnaast is het uiteraard nog steeds mogelijk om individueel te trainen in de sportschool, op het veld, in het bos of op de weg. In de sportschool mogen de komende 2 weken geen groepslessen worden gegeven. Ik wil jullie nogmaals wijzen op een alternatief hiervoor, dat zijn de online workouts die veelvuldig op internet staan. Eén van de websites waar ik jullie al eerder op heb gewezen en waar veel gratis workouts met verschillende doelen op staan, is www.fitnessblender.com. Op deze website kun je bijvoorbeeld filteren op 'HITT' of 'Cardiovascular'. Dit zijn prima workouts die je i.p.v. een wedstrijd kunt doen.

Voor de individuele looptrainingen heb ik 2 leuke trainingsvormen bedacht waarbij je gebruik maakt van geluidsbestanden en je moet reageren op de signalen die daarop te horen zijn. Het gaat hierbij om trainingsvormen waarbij je moet wenden en keren en sprinten. Deze vormen kun je direct na je warming up doen. Na deze vormen kun je nog een duur- of intervalvorm doen om vervolgens af te sluiten met een cooling down. De uitleg van deze trainingsvormen en de bijbehorende geluidsbestanden zijn vanaf het begin van week 46 te downloaden via <https://www.knvb.nl/info/61649/trainingsschemas-assistent-scheidsrechters> (onder het kopje 'Trainingsschema's november 2020).

Hopelijk mogen er in de laatste weken voor de winterstop weer oefenwedstrijden worden gespeeld en kunnen de amateurcompetities direct na de winterstop weer worden hervat. Als dat zo is, dan is het uiteraard belangrijk om tot medio december te blijven trainen om ervoor te zorgen dat je weer fit aan de (oefen)wedstrijden kunt beginnen. Door veel te variëren en gebruik te maken van mijn bovenstaande tips en trainingsvormen, hoop ik dat het lukt om gemotiveerd te blijven en lekker te blijven sporten.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer

Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assistent Scheidsrechters

