



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

Beste (assistent-)scheidsrechter,

Sinds een paar weken is het weer toegestaan om in (meerdere) groepjes van 4 personen te trainen. Dit heeft er o.a. voor gezorgd dat er weer groepslessen in sportscholen gegeven mogen worden en dat een aantal COVS-verenigingen de trainingen weer heeft hervat. Dit is een positief punt.

Daarnaast is het echter nog onduidelijk wanneer er weer wedstrijden gespeeld mogen worden. Als er vanaf half december weer versoepelingen plaatsvinden dan mag er wellicht vanaf dat moment weer in groepsverband worden getraind door de voetballers en zullen er wellicht richting het einde van december oefenwedstrijden mogen worden gespeeld.

Maar op het moment van schrijven van deze nieuwsbrief is er helaas nog geen grote daling van het aantal besmettingen te zien, waardoor de kans op dit scenario kleiner wordt. Als het tegenzit, dan vinden er pas in januari (of nog later) versoepelingen plaats en mogen er voorlopig nog geen wedstrijden worden gespeeld.

En toch, zoals ik al vaker in mijn nieuwsbrieven heb geschreven, adviseer ik om uit te gaan van het meest gunstige scenario. Dan heb je in ieder geval een doel om naartoe te werken (wedstrijden vanaf eind december of begin januari) en dan zorg je er in ieder geval voor dat je op tijd weer fit bent om wedstrijden te fluiten/vlaggen.

In de toevoeging op de nieuwsbrief van april heeft mijn collega Wieke Hoogzaad een aantal punten aangehaald om jullie door deze periode zonder wedstrijden te helpen en fit te blijven. Deze 4 punten wil ik nog even benadrukken:

### 1. Positieve mindset

We komen steeds dichterbij het einde van deze 'lockdown' en zoals ik hierboven al zei, zijn er weer meer trainingsmogelijkheden dan een paar weken geleden. Focus je hierop en maak gebruik van de mogelijkheden die er zijn.

### 2. Deel de periode op in blokken

Deel een langere periode op in blokken van bijvoorbeeld 3 weken, waarbij je per 3 weken de nadruk legt op een bepaald fysiek doel. Dan kun je bijvoorbeeld denken aan het verbeteren van je sprintsnelheid, uithoudingsvermogen, looptechniek, uithoudingsvermogen of rompstabiliteit. Het is dan wel belangrijk dat je de dingen waar je niet de nadruk op legt te blijven onderhouden.

### 3. Houd vast aan een wekelijkse routine

Probeer voor jezelf zo goed mogelijk een vast trainingsritme aan te houden en plan een week van tevoren op welke dagen en op welke momenten van de dag je gaat trainen.

### 4. Geduld en acceptatie

Heb geduld en accepteer de situatie zoals die is. Focus je op datgene waar je veel invloed op hebt (je fitheid) en niet op datgene waar je weinig invloed op hebt (de ontwikkeling van het aantal besmettingen in NL).



Met deze 4 punten in je achterhoofd, kun je ervoor zorgen dat je weer fit aan de herstart van de competities kunt beginnen. Hiervoor heb ik uiteraard weer een trainingsschema opgesteld.

Hierbij een aantal opmerkingen:

- Als je niet de beschikking hebt over een voetbalveld, dan zijn bijna alle trainingsvormen ook uit te voeren op de weg, in het bos, in het park of op een parkeerplaats. De afbeeldingen van de trainingsvormen kun je dan uiteraard niet volgen, maar je kunt je wel gewoon houden aan alle variabelen (intensiteit, aantal series, rust tussendoor, duur van de blokjes, etc.). Als je op een harde ondergrond gaat trainen, zorg er dan wel voor dat je goede hardloopschoenen hebt en dat je voor voldoende herstel tussen de trainingen zorgt. Als je veel spierpijn hebt, dan is het aan te raden om veel te rekken en/of foamrollen.
- Zoals gewoonlijk staan er bij de meeste trainingsvormen weer verschillende niveaus. Kies het niveau dat bij jouw fitheid past. Als je de afgelopen maanden niet (veel) getraind hebt, kies dan niveau 1, anders heb je kans op overbelasting en blessures. Als je de afgelopen maanden goed getraind hebt, kies dan niveau 2 of 3.
- Net zoals vorige maand heb ik 2 leuke trainingsvormen bedacht waarbij je gebruik maakt van geluidsbestanden en je moet reageren op de signalen die daarop te horen zijn. 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 te downloaden op <https://www.knvb.nl/info/61649/trainingsschemas-assistent-scheidsrechters> (onder de trainingsschema's van december 2020).
- In een 'normaal' seizoen adviseer ik altijd om tijdens de winterstop even gas terug te nemen. Aangezien we hopen dat er vanaf half januari weer wedstrijden gespeeld mogen worden, adviseer ik om dit jaar lekker door te trainen. Als je in de weken voor de herstart rust zou nemen, dan zal je waarschijnlijk niet fit aan die herstart kunnen beginnen.

Als laatste wil ik jullie wijzen op een webinar voor amateur (assistent-)scheidsrechters die wij zullen houden op donderdag 10 december om 19.00u. Jullie kunnen je hiervoor aanmelden via:

<https://www.knvb.nl/evenement/landelijk/webinar-geen-wedstrijden-blijf-toch-actief>

Tijdens deze webinar kunnen jullie ook vragen over trainen en fit blijven aan mij stellen.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer

Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assistent Scheidsrechters

