Trainingsschema scheidsrechters amateurvoetbal – januari 2021

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.

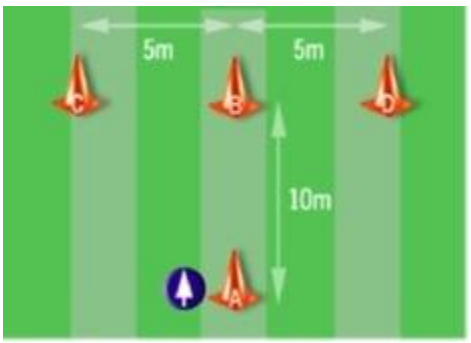
De intensiteit van de duur- en intervaltrainingen is aangegeven met een percentage van je maximale hartslag (HFmax = de hoogst behaalde hartslag tijdens maximale inspanning). Als je met een hartslagmeter traint dan kun je tijdens de training goed in de gaten houden of je op de juiste hartslag traint, 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 de 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: Explosiviteit voorbereidende vormen

Steigerung 6x 40 meter naar 80% maximale loopsnelheid, met steeds 40 seconden rust (starten met richtingsverandering)

2 min. rust

Steigerung 4x 30 meter naar 90% maximale loopsnelheid, met steeds 30 seconden rust (starten met richtingsverandering)

KERN 2: Volhouden snel herstellen / Extensieve Duurtraining (op 60-75% HFmax)

- niveau 1: 3x 13 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)
- niveau 2: 3x 15 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)
- niveau 3: 4x 13 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)

Tijdens de herhalingen minimaal iedere 40 seconden wisselen van loopsnelheid of volg tijdens de herhalingen één van de trainingsvormen die onderaan het trainingsschema bij Extensieve Duur staan.

Training 2:

KERN 1: Sprints met veel rust - Versnellingsvermogen

6x 15 meter met tussendoor 60 sec. rust (2 series met tussendoor 2 min. rust).

100% snelheid – starten vanuit verschillende looprichtingen (voorwaarts/achterwaarts/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 3 min. met tussendoor 1 min. rust (2 series met 4 min. rust tussen de series)

Zie voorbeeld trainingsvorm onderaan het trainingsschema bij Extensieve Interval.

Training 3:

Doe een conditionele activiteit, maar iets anders dan hardlopen.

Een goede optie is één van de 'HITT' workouts van

https://www.fitnessblender.com/videos?exclusive%5B%5D=0&focus%5B%5D=4&trainingtype%5B%5D=8

of één van de 'Cardiovascular' workouts van

https://www.fitnessblender.com/videos?exclusive%5B%5D=0&focus%5B%5D=4&trainingtype%5B%5D=7

Training 4:

KERN 1: Sprints

Doe 'Trainingsvorm 5 – sprints van verschillende afstanden' die te downloaden is via https://www.knvb.nl/info/61649/trainingsschemas-assistent-scheidsrechters (onder de trainingsschema's van januari 2021).

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

- niveau 1: 4x 7 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)
- niveau 2: 4x 8 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 tijdens de herhalingen één van de trainingsvormen die onderaan het trainingsschema bij Intensieve Duur staan.

Training 5:

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

Zie voorbeeld trainingsvorm onderaan het trainingsschema bij Extensieve Interval.

Training 6:

Doe een conditionele activiteit, maar iets anders dan hardlopen.

Een goede optie is één van de 'HITT' workouts van https://www.fitnessblender.com/videos?exclusive%5B%5D=0&focus%5B%5D=4&trainingtype%5B%5D=8

of één van de 'Cardiovascular' workouts van https://www.fitnessblender.com/videos?exclusive%5B%5D=0&focus%5B%5D=4&trainingtype%5B%5D=7

Training 7:

KERN 1: Wendbaarheid

Doe 'Trainingsvorm 1 – wenden en keren' die te downloaden is via https://www.knvb.nl/info/61649/trainingsschemas-assistent-scheidsrechters (onder de trainingsschema's van november 2020).

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

- niveau 1: 4x 7 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)
- niveau 2: 5x 7 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 30 seconden wisselen van loopsnelheid of volg tijdens de herhalingen één van de trainingsvormen die onderaan het trainingsschema bij Intensieve Duur staan.

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

Tijdens de herhalingen minimaal iedere 40 seconden wisselen van loopsnelheid of volg tijdens de herhalingen één van de trainingsvormen die onderaan het trainingsschema bij Extensieve Duur staan.

Training 9:

Doe een conditionele activiteit, maar iets anders dan hardlopen.
Een goede optie is één van de 'HITT' workouts van
https://www.fitnessblender.com/videos?exclusive%5B%5D=0&focus%5B%5D=4&trainingtype%5B%5D=8
of één van de 'Cardiovascular' workouts van
https://www.fitnessblender.com/videos?exclusive%5B%5D=0&focus%5B%5D=4&trainingtype%5B%5D=7

Training 10:

KERN 1: Sprints met weinig rust
Doe 'Trainingsvorm 4 – Herhaald sprinten' die te downloaden is via
https://www.knvb.nl/info/61649/trainingsschemas-assistent-scheidsrechters (onder de trainingsschema's van december 2020).

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

- niveau 1: 4x 7 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)
- niveau 2: 5x 7 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)
- niveau 3: 6x 7 min. met tussendoor steeds 2 min. rust (wandelen)

In alle herhalingen minimaal iedere 20 seconden wisselen van loopsnelheid of volg tijdens de herhalingen één van de trainingsvormen die onderaan het trainingsschema bij Intensieve Duur staan.

Training 11:

KERN 1: Sprints met veel rust - Startsnelheid
6x 5 meter met tussendoor 30 sec. rust (2 series met tussendoor 2 min. rust).
100% snelheid – starten vanuit verschillende looprichtingen (voorwaarts/achterwaarts/zijwaarts)

KERN 2: Sneller herstellen / Intensieve Intervaltraining (op 94-100% HFmax)
Van rand ene strafschopgebied tot rand andere strafschopgebied:
Set 1:
in 15-17 sec. heen > 15-17 sec. rust (wandelen) > 5x
1 min. rust
Set 2:
in 30-35 sec. heen en terug > 30-35 sec. rust (wandelen) > 5x
2 min. rust
Set 3:
In 45-50 sec. heen, terug, heen > 45-50 sec. rust (wandelen) > 5x

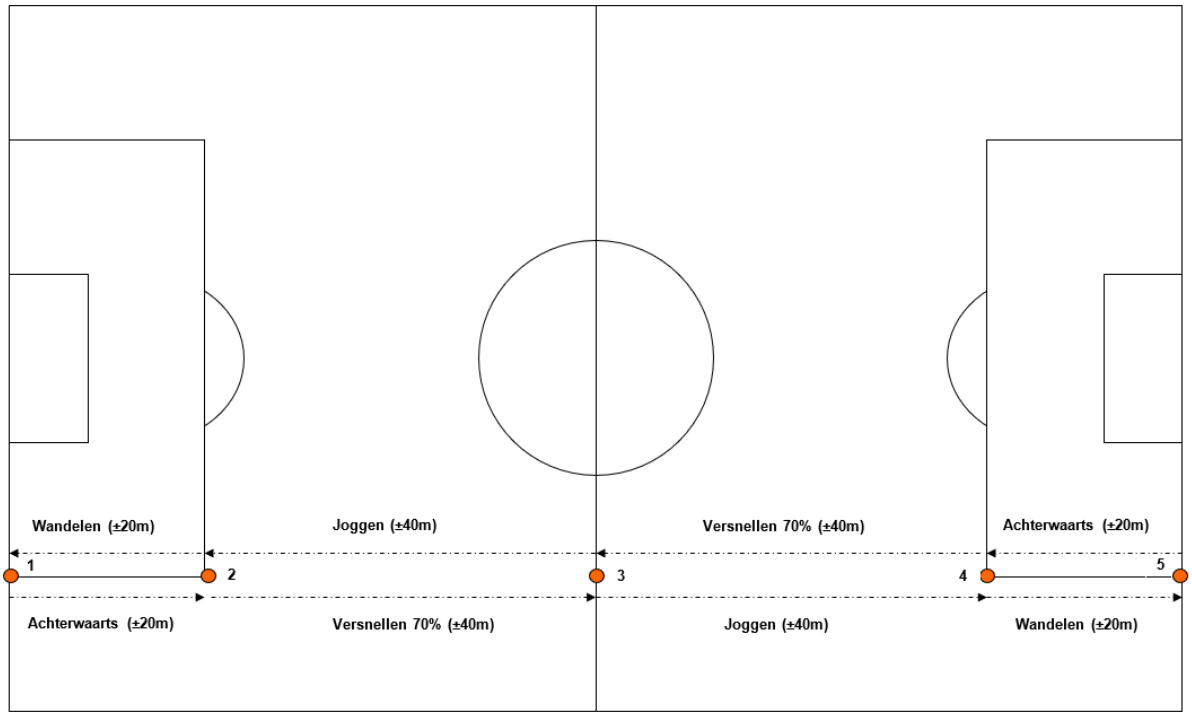
Zie voorbeeld trainingsvorm onderaan het trainingsschema bij Intensieve Interval.

Training 12:

Doe een conditionele activiteit, maar iets anders dan hardlopen.
Een goede optie is één van de 'HITT' workouts van
https://www.fitnessblender.com/videos?exclusive%5B%5D=0&focus%5B%5D=4&trainingtype%5B%5D=8
of één van de 'Cardiovascular' workouts van
https://www.fitnessblender.com/videos?exclusive%5B%5D=0&focus%5B%5D=4&trainingtype%5B%5D=7

Trainingsvormen Volhouden snel herstellen / Extensieve Duur

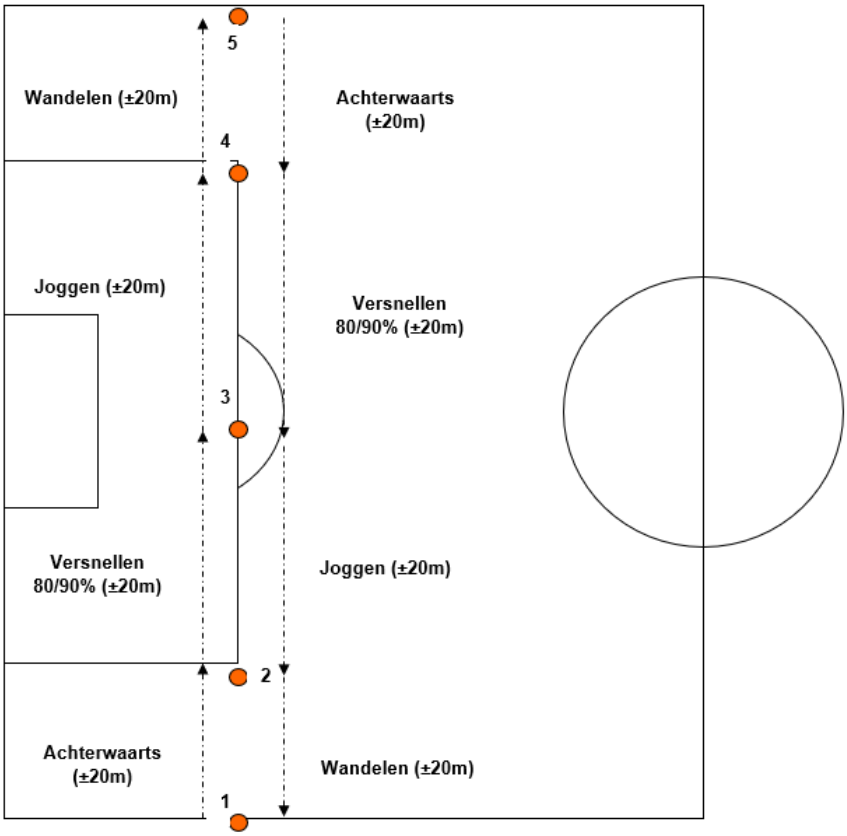
De volgende vorm is evt. ook op de weg uit te voeren (verzwaren door pylon 1 en/of 5 weg te halen)

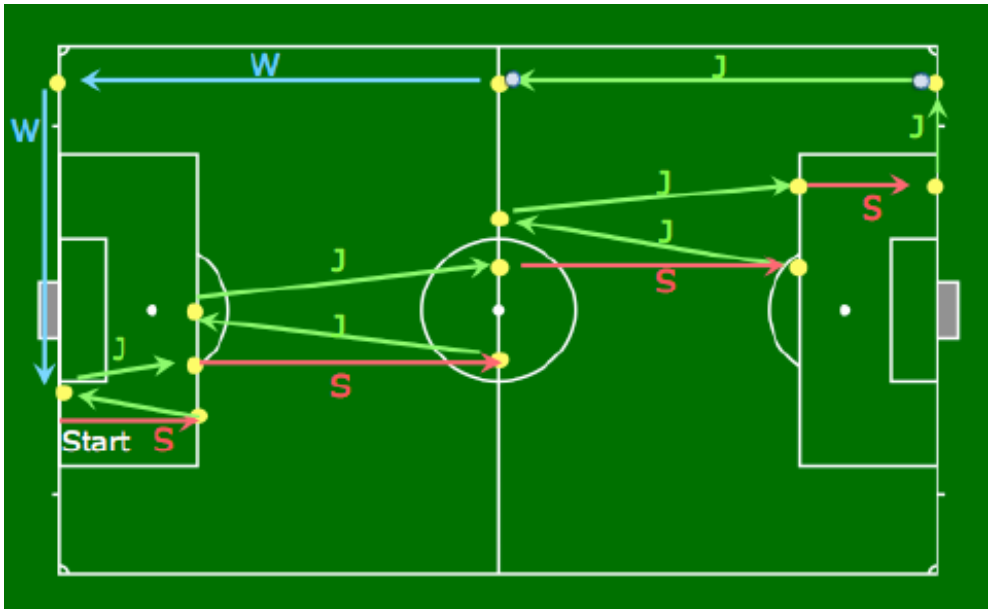




Trainingsvormen Volhouden snel herstellen / Intensieve Duur

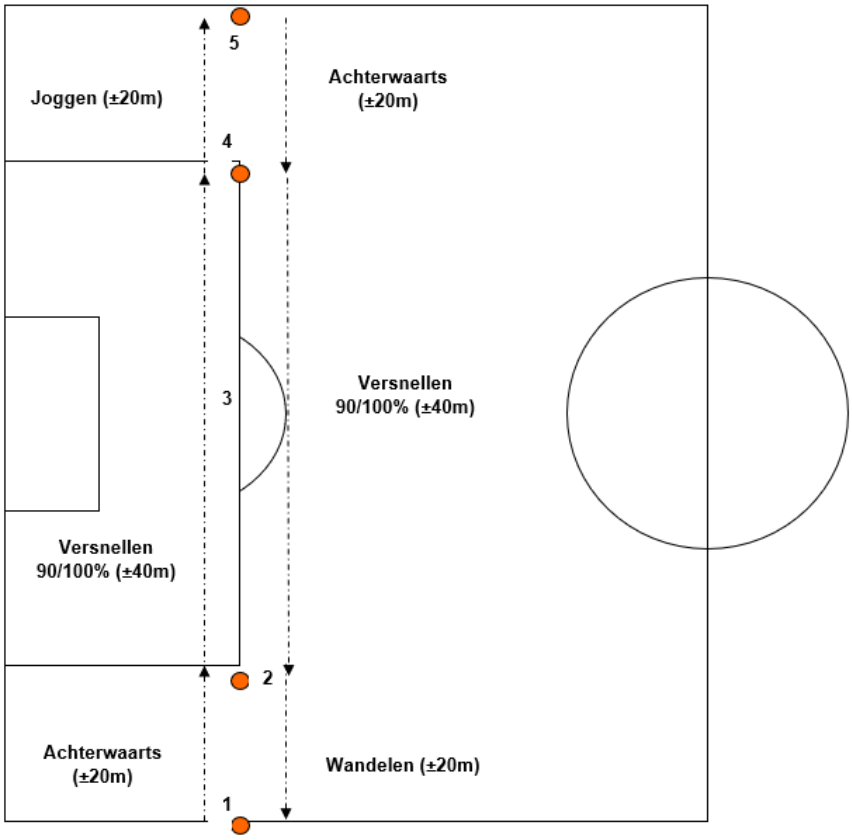
De volgende vorm is evt. ook op de weg uit te voeren (verzwaren door pylon 1 en/of 5 weg te halen)

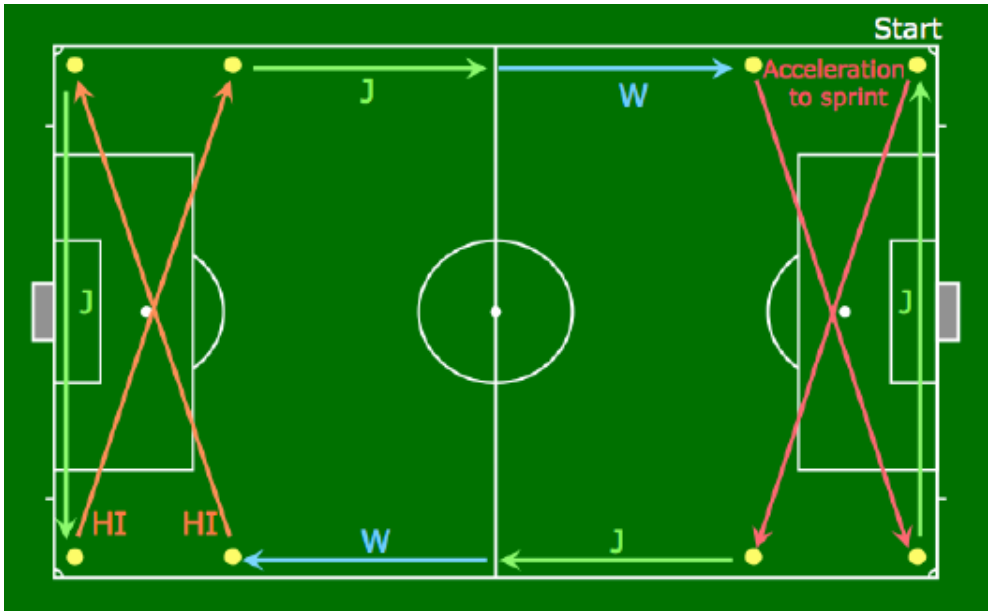




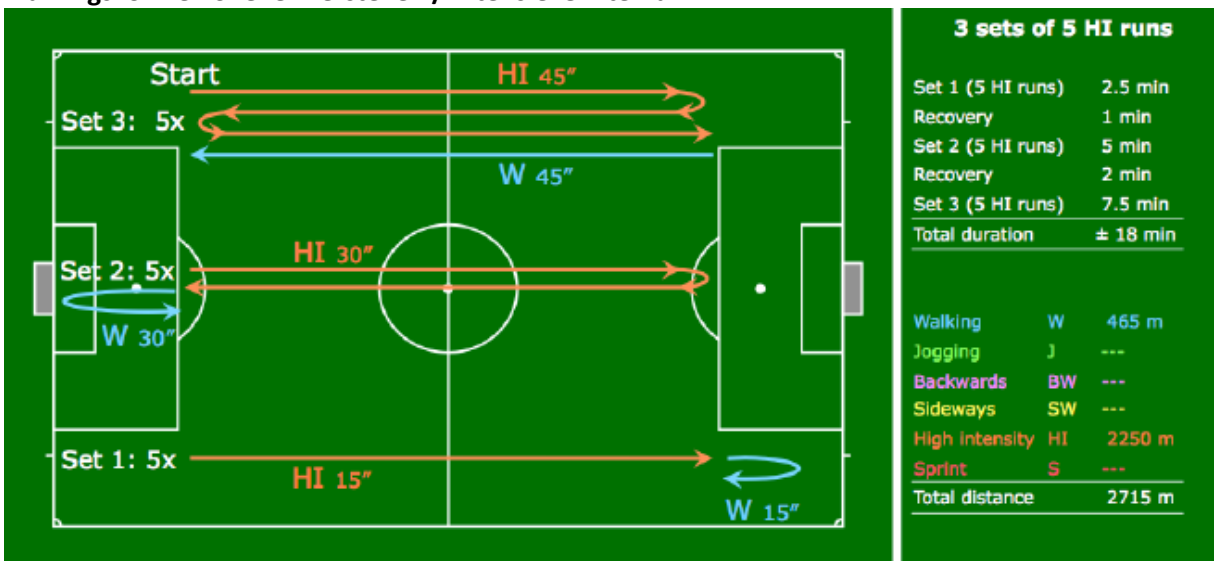
Trainingsvormen Sneller herstellen / Extensieve interval

De volgende vorm is evt. ook op de weg uit te voeren (verzwaren door pylon 1 en/of 5 weg te halen)





Trainingsvormen Sneller herstellen / Intensieve interval



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

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters