



Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal - februari 2021

Beste (assistent-)scheidsrechter,

Helaas is het voor de senioren voetballers nog steeds niet toegestaan om op een normale manier te trainen en het zal dan ook nog wel even duren voordat er weer wedstrijden gespeeld mogen worden. Dit is voor jullie uiteraard ook erg jammer, want zolang er geen wedstrijden zijn, kunnen jullie je hobby als (assistent-)scheidsrechter ook niet uitvoeren.

Toch is er hoop dat er dit seizoen nog wedstrijden gespeeld mogen worden. Als dit daadwerkelijk zo is, dan is het voor jullie van belang om fit te zijn om deze wedstrijden te leiden. Met de avondklok die op dit moment geldt is het voor sommigen een nog grotere uitdaging om tijd te vinden om te sporten. Toch zouden er nog voldoende mogelijkheden moeten zijn. Zo zijn er bijvoorbeeld een aantal COVS-verenigingen die de trainingstijden hebben vervroegd om toch trainingen aan te kunnen bieden. En nu de kinderen waarschijnlijk vanaf volgende week weer naar school en de opvang mogen, krijgen de ouders ook weer wat meer tijd voor zichzelf.

Als je het moeilijk vindt om jezelf te motiveren om te sporten, kan het helpen om doelen te stellen en om af en toe te kijken hoe je er fysiek voor staat. Dit kun je doen door bijvoorbeeld de FIFA-conditietest (40x 75m) te lopen. Ook kun je als scheidsrechters de SDS-test en als assistent-scheidsrechters de ARIET lopen. De informatie van deze 2 testen heb ik in de nieuwsbrief van juni 2020 al gedeeld, maar die staat hieronder nogmaals weergegeven.

Als je bij de SDS-test voor mannen veel moeite hebt met de afstanden en tijden, doe dan eerst de SDS-test voor vrouwen. Daarbij maak je gebruik van hetzelfde geluidsbestand, maar daar zijn de afstanden korter.

De bijbehorende geluidsbestanden zijn te downloaden via deze webpagina en staan onder de trainingsschema's van deze maand.

Ook voor deze maand heb ik weer trainingsschema's opgesteld, met daarin ook 1x de SDS-test en ARIET verwerkt.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer
Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters

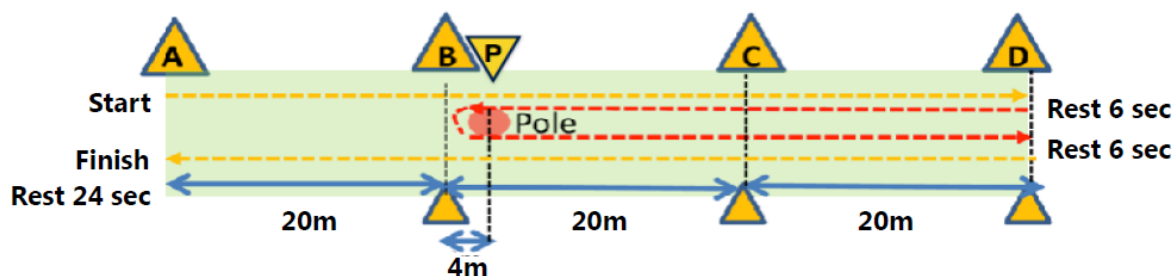




Single-Double-Single (SDS) test (mannen)

Men Referees: Single – Double – Single High Intensity Interval Test

1 sub-max REP=76s: A-D (12s) Rest (6s) + D-P-D (16s) Rest (6s) + D-A (12s) Rest (24s)



Timetable by set	Lap	Recovery	A-D	Rest	D-P-D	Rest	D-A
	1	0:00	0:12	0:18	0:34	0:40	0:52
	2	1:16	1:28	1:34	1:50	1:56	2:08
	3	2:32	2:44	2:50	3:06	3:12	3:24
	4	3:48	4:00	4:06	4:22	4:28	4:40
	5	5:04	5:16	5:22	5:38	5:44	5:56

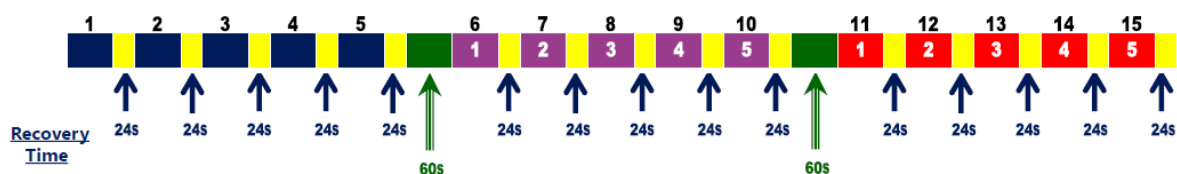
Men Referees: Single – Double – Single High Intensity Interval Test

The test can be divided in III Parts

Part I: Warm-UP 5 reps (first 3 progressively faster)

Part II: 5 repetitions

Part III: 5 repetitions

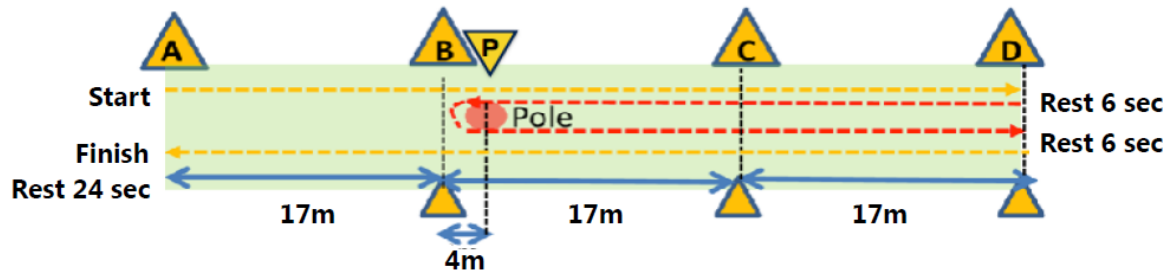




Single-Double-Single (SDS) test (vrouwen)

Women Referees: Single – Double – Single High Intensity Interval Test

1 sub-max REP=76s: A-D (12s) Rest (6s) + D-P-D (16s) Rest (6s) + D-A (12s) Rest (24s)



Timetable by set	Lap	Recovery	A-D	Rest	D-P-D	Rest	D-A
	1	0:00	0:12	0:18	0:34	0:40	0:52
	2	1:16	1:28	1:34	1:50	1:56	2:08
	3	2:32	2:44	2:50	3:06	3:12	3:24
	4	3:48	4:00	4:06	4:22	4:28	4:40
	5	5:04	5:16	5:22	5:38	5:44	5:56

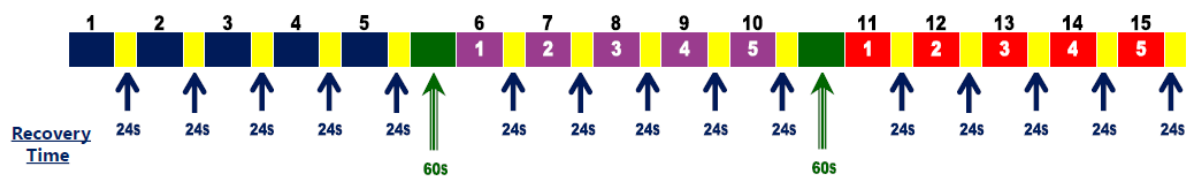
Women Referees: Single – Double – Single High Intensity Interval Test

The test can be divided in III Parts

Part I: Warm-UP 5 reps (first 3 progressively faster)

Part II: 5 repetitions

Part III: 5 repetitions





Assistant Referee Intermittent Endurance Test (ARIET) (mannen en vrouwen) (ook wel de Yo-Yo test voor ASR's genoemd)

Procedure:

1. Assistent-scheidsrechters moeten vanuit stilstand met de voorste voet op de 'start line' starten. Ze moeten de volgende reeks voltooien in overeenstemming met het tempo dat wordt voorgeschreven door het audiobestand.
 - a. Beweeg 20m voorwaarts (B-D), keerpunt en beweeg 20m voorwaarts (D-B)
 - b. Wandel 2,5m (B-A), draai en wandel 2,5m (A-B)
 - c. Beweeg zijwaarts 12,5m (B-C), en beweeg zijwaarts met het gezicht naar dezelfde kant 12,5m (C-B)
 - d. Wandel 2,5m (B-A), draai en wandel 2,5m (A-B)
 - e. Vervolg met a, b, c, d, etc.
2. Het audiobestand dicteert het tempo van de snelheid en de lengte van elke rustperiode. Assistent-scheidsrechters moeten het audiobestand bijhouden totdat ze het benodigde niveau hebben bereikt.
3. De startpositie moet door de assistent-scheidsrechter vanuit stilstand plaatsvinden waarbij de voorste voet contact heeft met de 'start line' (B). Hij/zij moet met één voet het keerpunt (C & D) raken. Als hij/zij eerder dan het geluidssignaal op het keerpunt (C & D) aankomt, dan hoeft hij/zij niet te wachten. Hij/zij mag gewoon doorgaan naar lijn B. Als hij/zij de voet te laat op lijn B, C of D plaatst, dan zal er door de testleider een duidelijke waarschuwing volgen. Als hij/zij voor de tweede keer verzuimt om tijdig de lijn te raken, dan zal hij/zij door de testleider uit de test worden genomen en dan heeft hij/zij de test niet gehaald.



Reference times for men assistant referees

1. International and category 1: level 16.0-3 / 1470m
2. Category 2: level 15.5-3 / 1275m
3. Lower categories: level 14.5-3 / 1080m



Reference times for women assistant referees

1. International and category 1: level 14.5-3 / 1080m
2. Category 2: level 14.0-3 / 820m
3. Lower categories: level 13.5-8 / 715m

Yo-Yo Intermittent Endurance Test (Level 2) - Time Table

ARIET for FWC ARFs (40m forward - 25m sidestep)

 = sidestep

Speed (km/h)	11.50		12.50		13.50		14.00								14.25			
Speed Level	8.0		10.0		12.0		13.0								13.5			
Rep	1	2	1	2	1	2	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4
Distance (m)	40	65	105	130	170	195	235	260	300	325	365	390	430	455	495	520	560	585
Start	00:00	00:18	00:35	00:51	01:08	01:24	01:39	01:55	02:10	02:25	02:41	02:56	03:11	03:27	03:42	03:57	04:12	04:27
Turn	00:06	00:24	00:41	00:57	01:13	01:29	01:45	02:00	02:15	02:30	02:46	03:01	03:16	03:32	03:47	04:02	04:17	04:32
Finish	00:13	00:30	00:47	01:03	01:19	01:34	01:50	02:05	02:20	02:36	02:51	03:06	03:22	03:37	03:52	04:07	04:22	04:37

Speed (km/h)	14.25				14.50								14.75			15.00		
Speed Level	13.5				14.0								14.5			15.0		
Rep	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	1	2	3
Distance (m)	625	650	690	715	755	780	820	845	885	910	950	975	1,015	1,040	1,080	1,105	1,145	1,170
Start	04:42	04:57	05:12	05:28	05:43	05:58	06:12	06:27	06:42	06:57	07:12	07:27	07:42	07:57	08:11	08:26	08:41	08:55
Turn	04:47	05:02	05:17	05:33	05:48	06:02	06:17	06:32	06:47	07:02	07:17	07:32	07:47	08:02	08:16	08:31	08:46	09:00
Finish	04:52	05:07	05:23	05:38	05:53	06:07	06:22	06:37	06:52	07:07	07:22	07:37	07:52	08:06	08:21	08:36	08:50	09:05

Speed (km/h)	15.25						15.50						15.75					
Speed Level	15.5						16.0						16.5					
Rep	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Distance (m)	1,210	1,235	1,275	1,300	1,340	1,365	1,405	1,430	1,470	1,495	1,535	1,560	1,600	1,625	1,665	1,690	1,730	1,755
Start	09:10	09:24	09:39	09:53	10:08	10:22	10:36	10:51	11:05	11:19	11:34	11:48	12:02	12:16	12:30	12:44	12:59	13:13
Turn	09:15	09:29	09:44	09:58	10:12	10:27	10:41	10:55	11:10	11:24	11:38	11:53	12:07	12:21	12:35	12:49	13:03	13:17
Finish	09:19	09:34	09:48	10:03	10:17	10:31	10:46	11:00	11:14	11:29	11:43	11:57	12:11	12:25	12:39	12:54	13:08	13:22