



Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal - juni 2021

Beste (assistent-)scheidsrechter,

Eindelijk zijn er flinke versoepelingen in de corona maatregelen doorgevoerd voor het amateurvoetbal. Vanaf 5 juni mag de jeugd weer wedstrijden tegen andere verenigingen spelen en mogen voetballers die ouder zijn dan 27 weer normaal trainen en onderlinge wedstrijden spelen.

De KNVB speelt hierop in door in de hele maand juni de Regiocup te organiseren voor de jeugd. Een aantal van jullie zal hierbij worden aangesteld als scheidsrechter. Heerlijk dat jullie je hobby weer mogen uitoefenen. Heel veel plezier daarmee!

Degenen die hiervoor niet worden aangesteld, zullen nog even geduld moeten hebben. De verwachting is dat er vanaf de voorbereiding op het nieuwe seizoen ook door de senioren weer wedstrijden tegen andere verenigingen gespeeld mogen worden.

Aangezien de doelgroep van deze nieuwsbrief en trainingsschema's qua niveau zeer divers is, is het erg lastig om een gericht trainingsadvies te geven voor de komende maanden. In een normaal seizoen, zou ik je adviseren om in de zomerperiode 3 weken rust te nemen en daarna weer te beginnen met trainen om je goed voor te bereiden op het nieuwe seizoen. Of het verstandig is om deze zomer rust te nemen en wanneer je begint met trainen, zal je dit keer zelf moeten bepalen. Stel jezelf hiervoor de volgende vragen:

Heb je de afgelopen maanden goed getraind?

Zo ja, dan kun je in juni of juli 2-3 weken rust nemen.

Zo niet, dan is het verstandig z.s.m. te beginnen met goed trainen.

Wanneer verwacht je je eerste wedstrijd te hebben?

Als je in de Regiocup wordt aangesteld en je hebt de afgelopen maanden goed getraind, dan is het verstandig om in juni door te trainen en vervolgens in juli even 2 weken rust te nemen.

Als je verwacht dat je vanaf begin juli al wordt aangesteld bij oefenwedstrijden en je hebt de afgelopen maanden goed getraind, dan is het verstandig om de eerste 2-3 weken van juni rust te nemen en vervolgens vanaf 3^e of 4^e week van juni weer te beginnen met trainen.

Als je verwacht dat je vanaf begin augustus weer oefenwedstrijden zult fluiten/vlaggen en je hebt de afgelopen maanden goed getraind, dan is het verstandig om tussen begin juni en half juli 2-3 weken rust te nemen en daarna weer te beginnen met trainen. Wanneer je dit doet is afhankelijk van je persoonlijke situatie.

Vakantie

De indeling van je trainingsschema van juni, juli en augustus kan ook worden beïnvloed door een eventuele vakantie. Als je vakantie vlak voor of na je 1^e oefenwedstrijd valt, dan is het verstandig om tijdens de vakantie door te trainen. Als dit niet mogelijk is, dan is het heel belangrijk om goed getraind op vakantie te gaan, zodat je niet te ver terugvalt.



COVS-trainingen

Doordat 27-plussers vanaf 5 juni ook weer in grotere groepen mogen trainen, wordt het voor de COVS-verenigingen ook weer wat makkelijker om training te geven. Toch zullen sommige COVS-verenigingen in de zomerperiode wellicht een periode zonder trainingen hebben.

Als je vaak bij een COVS-vereniging traint en er is een periode dat de trainingen stilliggen, dan kan dit ook een reden zijn om de planning van jouw rustperiode hierop aan te passen.

Trainingsschema

De meesten van jullie zullen waarschijnlijk vanaf begin augustus weer de 1^e oefenwedstrijden van de voorbereiding op het nieuwe seizoen mogen fluiten/vlaggen.

Daarnaast zullen de meeste vakanties in juli worden gepland en zullen sommige COVS-verenigingen in juli even geen trainingen geven.

Samenvattend, is het voor de meesten van jullie verstandig om in juni nog even door te trainen, vervolgens in de eerste 2-3 weken van juli even rust te nemen en dan vanaf de 3^e of 4^e week van juli weer te beginnen met trainen.

Jullie kunnen dan ook weer gebruik maken van een trainingsschema dat voor de maand juni is opgesteld. Het trainingsschema voor de voorbereiding op het nieuwe seizoen, zullen we waarschijnlijk eind juni met jullie delen.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer

Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters

