



Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal - september 2021

Beste (assistent-)scheidsrechter,

Na lang wachten, worden er eindelijk weer wedstrijden gespeeld in het amateurvoetbal waardoor jullie eindelijk weer jullie hobby als (assistent-)scheidsrechter kunnen uitoefenen. Geniet daarvan.

Om te kijken hoe fit jullie zijn, zullen velen van jullie in september of oktober een conditietest moeten lopen. Hierbij is het belangrijk om in de dagen daarvoor de juiste dingen te doen, zodat je goed uitgerust en fris aan de conditietest kunt beginnen. Zo is het bijvoorbeeld niet verstandig om in de 2 dagen voor de conditietest de hele test nog te oefenen. Als je de test wilt oefenen, dan zal je dit in de weken daarvoor moeten doen. Om aan te geven wat je het beste in de dagen voor de conditietest kunt doen, heb ik hieronder een kort overzicht gemaakt.

Wedstrijd op zaterdag

	Conditietest op dinsdag	Conditietest op woensdag
Zaterdag	Wedstrijd	Wedstrijd
Zondag	Hersteltraining (30 min. rustig fietsen/zwemmen/lopen)	Hersteltraining (30 min. rustig fietsen/zwemmen/lopen)
Maandag	Vorbereidende training	Rompstabiliteit (15-20 minuten) of rust
Dinsdag	Conditietest	Vorbereidende training
Woensdag	Rust	Conditietest

Wedstrijd op zondag

	Conditietest op dinsdag	Conditietest op woensdag
Zondag	Wedstrijd	Wedstrijd
Maandag	Hersteltraining (30 min. rustig fietsen/zwemmen/lopen)	Hersteltraining (30 min. rustig fietsen/zwemmen/lopen)
Dinsdag	Conditietest	Vorbereidende training
Woensdag	Rust	Conditietest

Als voorbereidende training op de dag voor de conditietest zou je het volgende kunnen doen:

KERN 1: explosiviteit voorbereidende vormen

- 4x 40m naar 80% Vmax, starten met hoog tempo knieheffen

- 3x 30m naar 90% Vmax, starten met richtingsveranderingen

KERN 2: zie onderstaande vorm

3x 3-5 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen).



Als je nog nooit een voorbereidende training hebt gedaan, probeer dit dan eerst een keer uit op de dag voor een wedstrijd om te zien hoe je lichaam daarop reageert.

Naast deze adviezen wil ik jullie wijzen op een prachtig boek van fysiek trainer Ton Frijters. De titel van het boek is 'Hoe train je fysiek voetbalscheidsrechters?' en het is te bestellen via www.tofsport.nl. De opbrengst komt ten goede van 8 goede doelen (zie de website voor meer informatie). In het boek staat een grote verzameling van trainingsvormen die je als (assistent-) scheidsrechter of als trainer kunt toepassen. De ideeën en trainingsvormen uit dit boek sluiten grotendeels aan bij de maandelijkse nieuwsbrief en trainingsschema's van de KNVB.

En uiteraard heb ik weer een trainingsschema voor deze maand opgesteld, wat een vervolg is op het trainingsschema van augustus.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer
Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assistent Scheidsrechters

