



Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal - september 2022

Beste (assistent-)scheidsrechter,

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	Conditietest op donderdag
Zaterdag	Wedstrijd	Wedstrijd	Wedstrijd
Zondag	Hersteltraining (30 min. rustig fietsen/zwemmen/lopen)	Hersteltraining (30 min. rustig fietsen/zwemmen/lopen)	Hersteltraining (30 min. rustig fietsen/zwemmen/lopen)
Maandag	Vorbereidende training	Rompstabiliteit (15-20 minuten) of rust	Rompstabiliteit (15-20 minuten) of rust
Dinsdag	Conditietest	Vorbereidende training	Extensieve Duurtraining (60-76% HFmax) van 3 blokjes van 10 min. met 2 min. rust tussen de blokjes (zie trainingsschema's voor voorbeelden hiervan)
Woensdag	Rust	Conditietest	Vorbereidende training
Donderdag	Rompstabiliteit (15-20 minuten)	Rust	Conditietest

Wedstrijd op zondag

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

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

