



Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal – juni 2024

Beste (assistent-)scheidsrechter,

Voor sommigen is het seizoen al ten einde, voor anderen volgen er nog nacompetitiewedstrijden of toernooien. Voor degenen die nog wedstrijden hebben, is het belangrijk om nog even door te blijven trainen. Degenen die hun laatste wedstrijd hebben gehad, kunnen gas terugnemen.

Ik adviseer om na je laatste wedstrijd van dit seizoen ongeveer 3 weken rust te nemen. Het is wel goed om 1-2x per week actief te blijven, maar doe dat dan op een heel ontspannen manier en met andere sporten/activiteiten dan hardlopen. Door een paar weken de gedachten ergens anders op te zetten, geef je de geest en het lichaam de tijd om te herstellen van dit seizoen.

Als je later in deze zomerperiode nog op vakantie gaat en daar rust wilt nemen, dan adviseer ik om in juni nog even door te trainen. Je kunt die 3 weken rust ook verdelen over 2 periodes van 1-2 weken.

Voor de meesten zal een deel van de rustperiode in juni vallen en daarom bevat het trainingsschema van deze maand een beperkt aantal trainingen. Begin juli verschijnt er weer een trainingsschema, dat gebruikt kan worden voor de eerste opbouwfase richting het nieuwe seizoen.

Heel veel succes met de laatste wedstrijden van dit seizoen en alvast een hele fijne zomerstop.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer
Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assistent Scheidsrechters

