



Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal – juli 2024

Beste (assistent-)scheidsrechter,

Het duurt nog enkele weken voordat de officiële schoolvakanties starten en de meesten van jullie op vakantie zullen gaan, maar toch is het verstandig om alvast te kijken hoe je ervoor gaat zorgen dat je fit aan het volgende voetbalseizoen zal beginnen.

In juli en augustus worden er alweer oefenwedstrijden gespeeld. Als je te laat begint met trainen, ben je bij de 1^e wedstrijd nog niet fit genoeg en is de kans groot dat je niet goed presteert of zelfs geblesseerd raakt. Daarentegen is het ook niet de bedoeling om jezelf in de 1^e paar weken van jouw voorbereiding op te branden door heel intensief en heel veel te gaan trainen. Je moet stap voor stap een fitheid opbouwen waar je het hele seizoen mee vooruit kunt en die je tijdens het seizoen nog verder kan opbouwen.

Zoals ik in de vorige nieuwsbrief al schreef, adviseer ik om ongeveer 3 weken rust te nemen. Om je daarna optimaal voor te bereiden op de oefen- en bekerwedstrijden heb je minimaal 5-6 weken nodig om weer op te trainen. Als daar nog een vakantie tussen zit waarin je niet kunt trainen, dan zal je nog wat eerder moeten beginnen.

Wedstrijden in je trainingsweken

Zorg ervoor dat je voor je eerste oefenwedstrijd minimaal 5 trainingen hebt gedaan waarvan minimaal 3 trainingen met sprints en explosieve loopacties. Juist deze loopactiviteiten zijn zwaar en hebben alleen al vanuit blessurepreventie een zeer belangrijke functie.

Als je een oefenwedstrijd hebt, zal je het trainingsprogramma moeten aanpassen. Bijvoorbeeld de wedstrijd in de plaats van een zaterdag- of dinsdagtraining. Belangrijk: van alleen wedstrijden fluiten of assisteren word je niet fit en houd je het zeker geen seizoen lang vol. Zorg daarom voor voldoende trainingen die gericht worden uitgevoerd.

Het is verder aan te raden om extensieve en intensieve intervaltrainingen in zijn geheel een week te verplaatsen wanneer er een doordeweekse wedstrijd is. Dus niet overslaan, maar doorschuiven.

Vakantieplanning

Als je zomervakantie zo is gepland dat je kort daarna weer wedstrijden hebt, dan is het belangrijk om tijdens deze vakantie door te trainen. Als je twee weken om wat voor reden niet kunt trainen moet je een aantal trainingen terug gaan in het programma, dus niet zomaar trainingen overslaan om het programma in te halen.

Zie de trainingsschema's van deze maand voor een goede opbouw richting het nieuwe seizoen.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer
Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters

