



## Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal – september 2024

Beste (assistent-)scheidsrechter,

Al langere tijd zijn op KNVB Assist geluidsbestanden en uitleg te vinden over de SDS-test en YoYo ARIET. Daar is nu ook informatie aan toegevoegd over de fitheidsmeting die dit seizoen in de steunpunten wordt afgenomen. Met deze informatie en geluidsbestanden kun je je goed voorbereiden op deze testen/metingen.

Daarnaast kun je via dezelfde pagina 5 leuke en goede trainingsvormen downloaden die je helemaal alleen of met een trainingsmaatje kunt uitvoeren. Bij deze trainingsvormen wordt gebruik gemaakt van geluidsbestanden, waardoor je hele leuke en onvoorspelbare trainingsvormen kunt doen.

En als laatste staan er een aantal trainingsvoorbeelden van duurtrainingen, intervaltrainingen en sprint/wendbaarheidsvormen. Deze worden verduidelijkt met video's.

Al deze informatie kun je vinden via: <https://www.knvb.nl/assist-scheidsrechters/knvb-official/trainingsschemas>

En uiteraard kun je weer aan de slag met het nieuwe trainingsschema van deze maand.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer  
Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters

