



## Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal – december 2024 en januari 2025

Beste (assistent-)scheidsrechter,

De eerste seizoenshelft zit er over een aantal weken alweer op. In de landelijke competities is de laatste speelronde op 14/15 december en daarna volgt er nog een inhaalronde op 21/22 december. In de districten is de laatste speelronde op 7/8 december en daarna volgt nog een inhaal-/bekerronde op 14/15 december. De meeste competities beginnen vervolgens weer op 11/12 januari, met een speelronde of inhaal-/bekerronde.

Dit komt erop neer dat de winterstop voor de meeste (assistent-)scheidsrechters 3-6 weken duurt. Als je een winterstop van 3 weken hebt, adviseer ik om de 1<sup>e</sup> week daarvan rust te nemen. Als je een winterstop van minimaal 4 weken hebt, adviseer ik om de eerste 2 weken daarvan rust te nemen en vervolgens de trainingen weer op te pakken. In de rustperiode adviseer ik om hoogstens wat lichte sportactiviteiten te doen, maar kom vooral tot rust, zowel fysiek als mentaal. Als je de afgelopen weken (lichte) klachten hebt gehad, neem dan gewoon even helemaal rust of ga onder begeleiding van een fysiotherapeut aan de slag met het verhelpen van je klachten.

Na deze rustperiode is het belangrijk om te beginnen met een aantal rustige trainingen en deze vervolgens geleidelijk op te bouwen om goed voorbereid aan de 2<sup>e</sup> seizoenshelft te kunnen beginnen.

Voor de 1<sup>e</sup> helft van december en de maand januari heb ik een trainingsschema opgesteld.

Ik wens jullie alvast hele fijne feestdagen en een sportief en gezond 2025.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer

Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assistent Scheidsrechters

