



Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal – april 2025

Beste (assistent-)scheidsrechter,

Om te kijken hoe fit jullie zijn, zal in de districten de komende weken de fitheidsmeting worden afgenomen. Hierbij is het belangrijk om in de dagen daarvoor de juiste dingen te doen, zodat je goed uitgerust en fris aan de fitheidsmeting kunt beginnen. Zo is het bijvoorbeeld niet verstandig om in de 2 dagen voor de fitheidsmeting de hele fitheidsmeting nog te oefenen. Als je de fitheidsmeting 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 fitheidsmeting kunt doen, heb ik hieronder een kort overzicht gemaakt.

Wedstrijd op zaterdag

	Fitheidsmeting op dinsdag	Fitheidsmeting op woensdag	Fitheidsmeting 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	Fitheidsmeting	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	Fitheidsmeting	Vorbereidende training
Donderdag	Rompstabiliteit (15-20 minuten)	Rust	Fitheidsmeting

Wedstrijd op zondag

	Fitheidsmeting op dinsdag	Fitheidsmeting op woensdag	Fitheidsmeting 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	Fitheidsmeting	Vorbereidende training	Rompstabiliteit (15-20 minuten) of rust
Woensdag	Rust	Fitheidsmeting	Vorbereidende training
Donderdag	Rompstabiliteit (15-20 minuten)	Rust	Fitheidsmeting

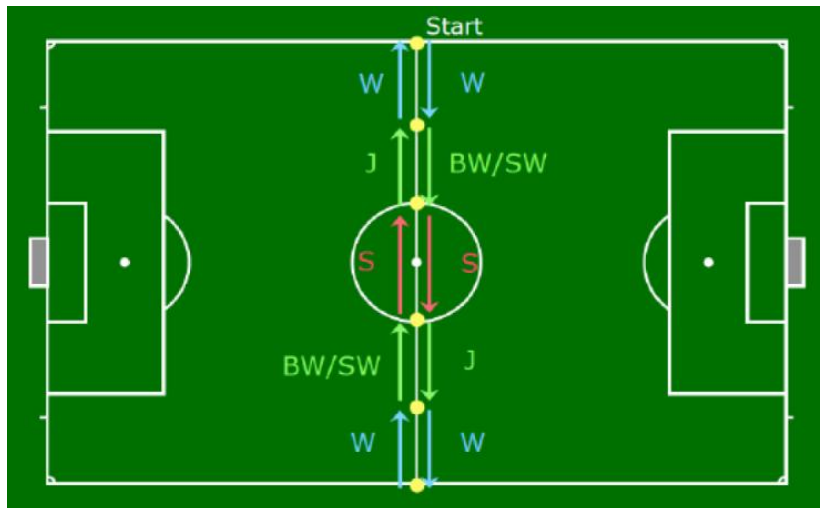
Als voorbereidende training op de dag voor de fitheidsmeting zou je het volgende kunnen doen:

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.

Daarnaast verwijs ik graag nog even naar de nieuwsbrief van februari waarin het gaat over een trainingsvorm ter voorbereiding op de fitheidsmeting.

En uiteraard is er ook deze maand weer een trainingsschema beschikbaar.

In het schema is de trainingsvorm voor de fitheidsmeting niet verwerkt. Deze kan je zelf inplannen, bijvoorbeeld in plaats van een Extensieve Intervaltraining.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer

Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assistent Scheidsrechters

