



Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal – oktober 2025

Beste (assistent-)scheidsrechter,

In oktober en november wordt verdeeld over het land de fitheidsmeting voor scheidsrechters afgenomen. Meer informatie hierover kun je vinden via <https://www.knvb.nl/assist-scheidsrechters/knvb-official/training-en-conditie/fitheidsmeting>

Om een eerste indruk te krijgen en gewend te raken aan de verschillende snelheden waarop tijdens de meting wordt gelopen, raad ik aan om de meting minimaal 1x voor jezelf of bij de scheidsrechtersvereniging te oefenen. De uitleg en het geluidsbestand kun je vinden via dezelfde pagina.

Naast het oefenen van de meting zelf, kun je je nog beter voorbereiden door in de weken daarvoor een aantal keer een trainingsvorm te doen die gericht is op het trainen van de meting, maar dan in blokjes. Op deze manier kun je geleidelijk toewerken naar een hoger niveau van de test dan je op dit moment kunt halen.

De trainingsvorm voor deze fitheidsmeting en de geluidsbestanden die daarbij horen zijn te vinden via <https://www.knvb.nl/assist-scheidsrechters/knvb-official/training-en-conditie/fitheidsmeting/voorbereiding>

Naast deze trainingsvorm heb ik uiteraard ook weer een trainingsschema voor deze maand opgesteld.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer
Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters

