



Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal – december 2025 en januari 2026

Beste (assistent-)scheidsrechter,

De eerste seizoenshelft zit er voor de meeste (assistent-)scheidsrechters medio december alweer op. Een aantal competities beginnen vervolgens weer op 10/11 januari, anderen beginnen 2 weken later. Dit komt erop neer dat de winterstop voor de meeste (assistent-)scheidsrechters 4-6 weken duurt.

Ik adviseer 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 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^e seizoenshelft te kunnen beginnen.

Voor de 1^e helft van december en de maand januari heb ik een trainingsschema opgesteld.

Ik wens jullie alvast hele fijne feestdagen en een sportief en gezond 2026.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer

Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters

