



## Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal – mei 2026

Beste (assistent-)scheidsrechter,

In de meeste competities zijn er deze maand 2 weekenden waarin inhaal- en bekerwedstrijden zijn gepland. Als je die weekenden geen wedstrijd hebt en je verwacht vanaf eind mei wel weer wedstrijden te hebben, zijn de eerste weken van mei uitermate geschikt om even op te laden voordat de laatste wedstrijden van dit seizoen worden gespeeld waar in veel competities de beslissingen gaan vallen.

Ik adviseer om in de week waarin een vrij weekend valt 5 dagen niet te trainen om je lichaam en geest even rust te geven. In deze dagen is het goed om geen looptrainingen te doen. Alternatieve rustige trainingen kunnen wel. Zorg er daarna wel voor dat je minimaal 2 looptrainingen hebt gedaan voordat je weer een wedstrijd gaat fluiten/vlaggen.

Om deze reden zijn er iets minder trainingen opgenomen in de trainingsschema's van deze maand.

Als je in april minder vaak hebt kunnen trainen, dan is het advies om in mei gewoon door te trainen en geen rust te pakken.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer  
Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assistent Scheidsrechters

