Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal – december 2026 en januari 2027

Beste (assistent-)scheidsrechter,

Het einde van het jaar is hét moment om stil te staan bij je fysieke ontwikkeling als (assistent-) scheidsrechter. Hoe kijk jij, op het fysieke vlak, terug op dit jaar?
Neem een paar minuten de tijd om de onderstaande vragen voor jezelf te beantwoorden.

Jouw persoonlijke jaarreflectie
Heb ik mijn fitheidsdoelen gehaald?
Denk terug aan de doelen die je begin dit jaar stelde:

- Meer wedstrijden fluiten?
- Een betere conditie opbouwen?
- Afvallen?
- Blessurevrij blijven?
- Slagen voor een conditietest?

Welke doelen heb je daadwerkelijk bereikt?

Waar ben ik trots op?
Kijk niet alleen naar resultaten, maar ook naar gewoontes die je hebt opgebouwd.
Bijvoorbeeld:

- Ik ben structureel twee keer per week gaan trainen.
- Ik ben meer gaan letten op mijn herstel.
- Ik heb een blessure overwonnen.
- Ik ben fysiek sterker aan het seizoen begonnen dan vorig jaar.

Wat waren mijn grootste uitdagingen?
Iedere (assistent-)scheidsrechter kent periodes waarin trainen lastig is.
Misschien:

- Een drukke baan.
- Gezinsverplichtingen.
- Een blessure.
- Vermoeidheid.
- Gebrek aan motivatie.

Door terug te kijken op deze uitdagingen kun je volgend jaar beter anticiperen.

Jouw fitheidsrapport 2026
Geef jezelf een score van 1 tot 10 op de volgende onderdelen:

Onderdeel	Score
Uithoudingsvermogen	
Snelheid	
Wendbaarheid	
Kracht	
Herstel	
Voeding	
Trainingsdiscipline	
Blessurepreventie	

De laagste score is vaak meteen het belangrijkste aandachtspunt voor het nieuwe jaar.

Wat neem je mee naar 2027?
Succesvolle scheidsrechters stellen geen tien doelen tegelijk. Kies één of twee concrete verbeterpunten.
Bijvoorbeeld:
Doel 1 "Ik train vanaf januari minimaal twee keer per week."
Doel 2 "Ik doe voor iedere wedstrijd een volledige warming-up van tien minuten."
Deze doelen zijn concreet, meetbaar en haalbaar.

Schrijf vóór 1 januari op:

- Eén gewoonte die je wilt behouden.
- Eén gewoonte die je wilt verbeteren.
- Eén fitheidsdoel voor het nieuwe jaar.

Bewaar dit doel op je telefoon of in je sporttas en kijk er in maart nog eens naar. De ervaring leert dat sporters die hun doelen opschrijven, veel meer kans hebben om ze daadwerkelijk te behalen.

Invulling winterstop
Ik adviseer om de eerste 2 weken na je laatste wedstrijd van dit jaar rust te nemen. In deze 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 2e seizoenshelft te kunnen beginnen.

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

Ik wens jullie alvast hele fijne feestdagen en een sportief en gezond 2027.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer
Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters

ARAG