



Nieuwsbrief (assistent-)scheidsrechters amateurvoetbal – maart 2020

Beste (assistent-)scheidsrechter,

Door de regen en storm, zijn de afgelopen weken in veel competities veel wedstrijden afgelast. Aangezien dat de komende weken ook nog het geval zou kunnen zijn, wil ik nogmaals een aantal tips geven over het trainen in bij slechte weersomstandigheden.

Als het niet mogelijk is om op het veld te trainen, zal je op zoek moeten gaan naar alternatieven om je conditie op peil te houden. Daar zijn verschillende mogelijkheden voor. Als het mogelijk is om op de weg te trainen, dan is dit een goed alternatief. De meeste trainingen die in de trainingsschema's staan, zijn namelijk ook op de weg uit te voeren. De afbeeldingen van de trainingvormen kun je dan uiteraard niet volgen, maar je kunt je wel gewoon houden aan alle variabelen (intensiteit, aantal series, rust tussendoor, duur van de blokjes, etc.).

Als de wegen nog te glad of te nat zijn of het waait te hard, dan is het trainen in een sporthal ook een goed alternatief. Ook hier kunnen de meeste trainingen goed uitgevoerd worden, alleen zullen de afstanden soms iets ingekort moeten worden.

Als er geen sporthal beschikbaar is, dan bieden de meeste sportscholen verschillende alternatieven. Hierbij kun je denken aan groepslessen zoals spinning, bootcamp of (kick)boksen, maar ook kan je zelfstandig aan de slag gaan in de fitnessruimte. Sommige loopvormen zijn uit te voeren op een loopband, alleen kan je dan geen richtingsveranderingen en explosieve loopvormen doen.

Tijdens veel winters komt het meerdere keren voor dat we de velden niet op kunnen, dus dan is het goed om naar een alternatief te zoeken. Als je dat niet doet, zal je fitheid snel achteruitgaan. En welk alternatief je ook kiest, het is altijd beter dan een paar weken stil zitten.

Met sportieve groet,

Hilco de Boer
Trainingscoördinator scheidsrechterszaken KNVB.