



Algemeen trainingsschema scheidsrechters

Om voetbalwedstrijden goed te kunnen leiden, is het belangrijk het spel goed te kunnen volgen. Hiervoor heb je een optimale conditie nodig. Om je hierbij te helpen heeft de KNVB een algemeen trainingsschema opgesteld.

Door regelmatig te variëren in trainingsmethoden en daarnaast kleine verzwaringen in de trainingen aan te brengen, wordt het lichaam steeds weer geprikkeld met een andere of zwaardere trainingsbelasting. Hierdoor ontwikkel je uiteindelijk een betere 'conditie'. Het gaat hierbij niet om de kwantiteit, maar om de kwaliteit van de trainingen. Dus zorg voor de juiste intensiteit op het goede moment!

Er is rekening gehouden met verschillen in fitheid. Het programma is daarom opgesteld voor drie verschillende 'niveaus'. Als je twijfelt over de te kiezen belasting (bijvoorbeeld 2 of 3 herhalingen) is het veiliger om in eerste instantie de lagere belasting te nemen.

De trainingen

Alle trainingen bestaan uit een warming-up (niet uitgewerkt), KERN 1 (gericht op snelheid) en KERN 2 (gericht op uithoudingsvermogen) en een cooling-down (niet uitgewerkt). Je kunt kiezen uit drie programma's/niveaus, die verschillen in belasting. Voorafgaand aan een training met sprints (100% explosiviteit) moet je zorgen voor voldoende snelheid en rust in de warming-up. Dus het voorbereiden van sprintacties.

De intensiteit van de duur- en intervaltrainingen is aangegeven met een percentage van je maximale hartslag (HFmax = de hoogst behaalde hartslag tijdens maximale inspanning). Als je met een hartslagmeter traint dan kun je tijdens de training goed in de gaten houden of je op de juiste hartslag traint, dus dit is zeker aan te raden. Voor degenen die geen hartslagmeter gebruiken, kunnen de volgende richtlijnen aanhouden:

Extensieve Duurtraining:

EFFECTEN: verbetering van basisuithoudingsvermogen en vetverbranding.

GEVOEL: gemakkelijke ademhaling, lage spierbelasting, licht zweetverlies.

Intensieve Duurtraining:

EFFECT: verbetering van uithoudingsvermogen.

GEVOEL: lage spierbelasting, gemakkelijke ademhaling, gemiddeld zweetverlies.

Extensieve Intervaltraining:

EFFECT: toegenomen maximum prestatievermogen.

GEVOEL: vermoeide spieren en zware ademhaling.

Intensieve Intervaltraining:

EFFECTEN: ontwikkelt maximale prestaties en snelheid.

GEVOEL: zeer uitputtend voor ademhaling en spieren.



De duurtrainingen hebben ongeveer 24 uur hersteltijd nodig, voordat je dezelfde training weer kunt doen. Voor de intervaltraining heb je ongeveer 72 uur hersteltijd nodig. Zorg ervoor dat er voldoende (maar ook weer niet te veel) rust zit tussen de trainingen onderling en de trainingen en de wedstrijden.

Door de looparbeid in de herhalingen te veranderen zal er minder eenzijdig getraind worden. Bijvoorbeeld door meer of minder richtingsveranderingen toe te voegen of de looparbeid om te draaien. De intensiteit van de eigenlijke vorm blijft wel ongewijzigd.

Onderaan het programma vind je een aantal trainingsvoorbeelden, die je kunt gebruiken bij de uitvoering van de verschillende typen trainingen.

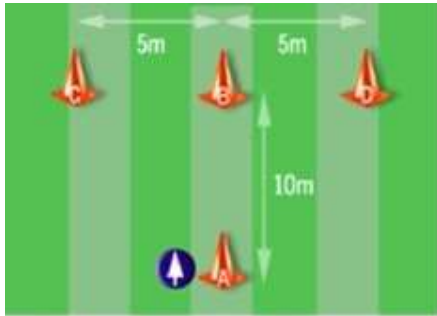
Sneller handelen

Om snel te kunnen handelen, bijvoorbeeld te starten vanuit een stilstaande positie of te keren na een sprint, is het van belang om jezelf hierin te prikkelen. Dus heel simpel door bewegingen met een hogere bewegingsnelheid uit te voeren. Bijvoorbeeld tijdens de warming-up of in combinatie met de vormen gericht op snelheid in kern 1.

De meest simpele oefeningen zijn:

- triplings, skipings, knieheffingen, sluitpassen in hoog tempo (dus veel bewegingen in een korte tijd, waarbij het niet gaat om de afstand die je aflegt).

Door bewegingen uit te voeren in verschillende richtingen en combinaties wordt de bewegingsvorm steeds complexer. Juist deze snelle verplaatsingen gaan ervoor zorgen dat je bijvoorbeeld sneller kunt wenden en keren en dus beter kunt handelen in wedstrijd situaties. Onderstaand twee voorbeelden met veel richtingsveranderingen en met verschillende bewegingsvormen. Bij al deze vormen is herstel van inspanning van groot belang. Als je namelijk niet bent uitgerust zal je zeker niet sneller gaan bewegen en zal de kwaliteit alleen maar minder worden.



- A ► B: voorwaarts
- B ► C: zijwaarts
- C ► D: zijwaarts
- D ► B: zijwaarts
- B ► A: achterwaarts



- A ► B: voorwaarts
- B ► C: zijwaarts
- C ► D: zijwaarts
- D ► B: zijwaarts
- B ► E: achterwaarts
- E ► A: voorwaarts

Lichaamsoefeningen / rompstabiliteit

Om beter belastbaar te zijn en dus ook blessures te voorkomen is het raadzaam om zeer regelmatig (3x per week als het weekschema het toelaat) oefeningen ten behoeve van rompstabiliteit te doen.

Inmiddels is er op internet zeer veel te vinden op gebied van 'core stability'; van foto's tot filmpjes - van heel simpel tot heel complex. Duidelijk is dat met het beter trainen van de dieper gelegen rompspieren je veel ellende kunt voorkomen en je efficiënter kunt bewegen. In veel programma's wordt gewerkt met gewichten, terwijl de eerste stap naar verbetering moet liggen in de bewegingen dynamischer uitvoeren. Door bijvoorbeeld een Swiss ball te gebruiken word je continu gedwongen balans te zoeken en is de oefening dynamischer = specifiekere = zwaarder. Als je hierover meer vragen hebt neem een dergelijk programma dan eens door met je (sport)fysiotherapeut/fitnessinstructeur.

VERANTWOORD SPORTEN

Sportmedisch onderzoek en advies

Lichaamsbeweging is goed, dat is algemeen bekend. Maar er kunnen ook klachten ontstaan door intensief sporten als er bijvoorbeeld sprake is van een hartaandoening of slechte getraindheid. Zorg er daarom altijd voor dat je op verantwoorde wijze begint aan (intensieve) trainingen, wedstrijden of conditietesten. Laat bij klachten een sportmedisch onderzoek door een sportarts uitvoeren.



Sportmedische onderzoeken zijn er in verschillende soorten en maten waarbij o.a. een longfunctie, hartfilmpje en een inspannings-hartfilmje gemaakt kunnen worden.

De sportarts kan ook adviezen geven m.b.t. eventueel bestaande klachten van spieren, pezen en gewrichten en het voorkomen van blessures.

U kunt hiervoor een afspraak maken bij een van de sportartsen op het SMC KNVB of bij een van de andere sportmedisch centra in het land.

Zie <http://www.knvb.nl/campus/sportmedisch-centrum/sportmedisch-onderzoek>

Drinken

Een goede voeding is belangrijk en vocht is een essentieel onderdeel daarvan. Toch wordt dit aspect door veel (assistent-)scheidsrechters onderschat. Tijdens (intensieve) trainingen of wedstrijden en zeker in warme temperaturen kan je al snel veel vocht verliezen. Bij 2% vochtverlies (van je lichaamsgewicht) kan een negatief effect op je prestatievermindering optreden o.a. als gevolg van vermindering van het concentratievermogen en de coördinatie.

Daarom is het belangrijk om jezelf aan te leren goed te drinken tijdens trainingen en rondom wedstrijden. Bij elke inspanning van één uur of langer is aanvulling van vocht tijdens het sporten noodzakelijk. In dat geval wordt 150-250 ml per kwartier (dus 600-1000 ml per uur) aanbevolen om te drinken. Tijdens de rust van een wedstrijd en tijdens een intensievere of langere training kun je het best kiezen voor een isotone sportdrink. Deze zorgt voor een snelle aanvulling van vocht (t.o.v. hypotone drank en water; hypertone drank, kan tevens maag-darmklachten geven bij gebruik tijdens het sporten). Het is ook belangrijk om voldoende te drinken gedurende de rest van de dag. Alleen dan kun je een goede vochtbalans bereiken.

Veel succes en plezier!



Training 1:

KERN 1: Volhouden snel herstellen / Extensieve Duurtraining (op 60-75% HFmax)

- niveau 1: 3x 10 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- niveau 2: 3x 11 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- niveau 3: 3x 12 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)

Training 2:

KERN 1: Volhouden snel herstellen / Extensieve Duurtraining (op 60-75% HFmax)

- niveau 1: 3x 11 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- niveau 2: 3x 12 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- niveau 3: 3x 13 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)

Tijdens herhaling 2 minimaal iedere 60 seconden wisselen van loopsnelheid.

Training 3:

KERN 1: Snelheidsvoorbereidende vormen

Steigerung 7x 50 meter naar 70% van je maximale loopsnelheid, met steeds 50 seconden rust

KERN 2: Volhouden snel herstellen / Intensieve Duurtraining (op 76-85% HFmax)

- niveau 1: 4x 5 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- niveau 2: 4x 6 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- niveau 3: 4x 7 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)

In herhaling 1 en 2 minimaal iedere 50 seconden wisselen van loopsnelheid.

Training 4:

KERN 1: Snelheidsvoorbereidende vormen

Steigerung 8x 40 meter naar 80% van je maximale loopsnelheid, met steeds 40 seconden rust (starten met snel voetenwerk)

KERN 2: Volhouden snel herstellen / Intensieve Duurtraining (op 76-85% HFmax)

- niveau 1: 4x 5,5 minuut met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- niveau 2: 4x 6,5 minuut met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- niveau 3: 4x 7,5 minuut met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)

In alle herhalingen minimaal iedere 40 seconden wisselen van loopsnelheid.

Training 5:

KERN 1: Sprints met weinig rust

6x 15 meter met tussendoor 10 sec. rust (2 series met tussendoor 4 min. rust).

100% snelheid – starten vanuit verschillende looprichtingen (voorwaarts/achterwaarts)



KERN 2: Volhouden snel herstellen / Intensieve Duurtraining (op 76-85% HFmax)

- niveau 1: 4x 5,5 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- niveau 2: 4x 6,5 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- niveau 3: 4x 7,5 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)

In alle herhalingen minimaal iedere 30 seconden wisselen van loopsnelheid.

Training 6:

KERN 1: Sprints met veel rust - Versnellingsvermogen

4x 15 meter met tussendoor 1 min. rust (2 series met tussendoor 4 min. rust).

100% snelheid – starten vanuit verschillende looprichtingen (voorwaarts/achterwaarts)

KERN 2: Sneller herstellen / Extensieve Intervaltraining (op 86-93% HFmax)

- niveau 1: 6x 1 minuut met tussendoor 2 minuut rust (2 series met 4 minuten rust tussen de series)
- niveau 2: 6x 1 minuut met tussendoor 1,5 minuut rust (2 series met 4 minuten rust tussen de series)
- niveau 3: 6x 1 minuut met tussendoor 1 minuut rust (2 series met 4 minuten rust tussen de series)

Training 7:

KERN 1: Sprints met veel rust - Start snelheid

4x 5 meter met tussendoor 30 sec. rust (2 series met tussendoor 4 min. rust).

100% snelheid – starten vanuit verschillende looprichtingen (voorwaarts/achterwaarts)

KERN 2: Volhouden snel herstellen / Extensieve Duurtraining (op 60-75% HFmax)

- niveau 1: 3x 11 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- niveau 2: 3x 12 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- niveau 3: 3x 13 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)

Tijdens de herhalingen minimaal iedere 40 seconden wisselen van loopsnelheid.

Training 8:

KERN 1: Snelheidsvoorbereidende vormen

1 serie van 9x 30 meter steigerung naar 90% van je maximale loopsnelheid met 30 seconden rust (starten met snel voetenwerk).

KERN 2: Volhouden snel herstellen / Intensieve Duurtraining (op 76-85% HFmax)

- niveau 1: 4x 6 minuut met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- niveau 2: 4x 7 minuut met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- niveau 3: 4x 8 minuut met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)

In alle herhalingen minimaal iedere 20 seconden wisselen van loopsnelheid.



Training 9:

KERN 1: Snelheidsvoorbereidende vormen

Steigerung 6x 40 meter naar 100% van je maximale loopsnelheid met 60 seconden rust.

KERN 2: Sneller herstellen / Intensieve Intervaltraining (op 93-100% HFmax of 18 km/u)

- niveau 1: 10x 15 seconden met tussendoor 22 seconden rust (4 series met 4 minuten rust tussen de series)
- niveau 2: 10x 15 seconden met tussendoor 20 seconden rust (4 series met 3 minuten rust tussen de series)
- niveau 3: 20x 15 seconden met tussendoor 20 seconden rust (2 series met 2 minuten rust tussen de series)

Training 10:

KERN 1: Sprints met weinig rust

7x 15 meter met tussendoor 10 sec. rust (2 series met tussendoor 4 min. rust).

100% snelheid – starten vanuit verschillende looprichtingen (voorwaarts/achterwaarts)

KERN 2: Volhouden snel herstellen / Intensieve Duurtraining (op 76-85% HFmax)

- niveau 1: 4x 6,5 minuut met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
 - niveau 2: 4x 7,5 minuut met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
 - niveau 3: 5x 6,5 minuut met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- In alle herhalingen minimaal iedere 20 seconden wisselen van loopsnelheid.

Training 11:

KERN 1: Sprints met veel rust - Startsnelheid

5x 5 meter met tussendoor 30 sec. rust (2 series met tussendoor 4 min. rust).

100% snelheid – starten vanuit verschillende looprichtingen (voorwaarts/achterwaarts)

KERN 2: Volhouden snel herstellen / Extensieve Duurtraining (op 60-75% HFmax)

- niveau 1: 3x 12 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- niveau 2: 3x 13 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- niveau 3: 3x 14 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)

Tijdens de herhalingen minimaal iedere 40 seconden wisselen van loopsnelheid.

Training 12:

KERN 1: Sprints met veel rust - Versnellingsvermogen

4x 15 meter met tussendoor 1 min. rust (2 series met tussendoor 4 min. rust).

100% snelheid – starten vanuit verschillende looprichtingen (voorwaarts/achterwaarts)



KERN 2: Sneller herstellen / Extensieve Intervaltraining (op 86-93% HFmax)

- niveau 1: 6x 1 minuut met tussendoor 1,5 minuut rust (2 series met 4 minuten rust tussen de series)
- niveau 2: 6x 1 minuut met tussendoor 1 minuut rust (2 series met 4 minuten rust tussen de series)
- niveau 3: 6x 1,5 minuut met tussendoor 1 minuut rust (2 series met 4 minuten rust tussen de series)

Training 13:

KERN 1: Wendbaarheid

2 series van 4x '5m achterwaarts heen, 5m voorwaarts terug, 10m achterwaarts heen, 10m voorwaarts terug, 5m achterwaarts heen, 5m voorwaarts terug' met 100% maximale loopsnelheid en steeds 60 seconden rust (4 minuten tussen de series)

KERN 2: Volhouden snel herstellen / Intensieve Duurtraining (op 76-85% HFmax)

- niveau 1: 4x 7 minuut met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- niveau 2: 4x 8 minuut met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- niveau 3: 5x 7 minuut met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)

In alle herhalingen iedere 30 seconden wisselen van loopsnelheid.

Training 14:

KERN 1 : Snelheidsvoorbereidende vormen

Steigerung 8x 40 meter naar 80% maximale loopsnelheid, met steeds 40 seconden rust (starten met snel voetenwerk)

KERN 2: Sneller herstellen / Extensieve Intervaltraining (op 86-93% HFmax)

- niveau 1: 6x 1 minuut met tussendoor 1 minuut rust (2 series met 4 minuten rust tussen de series)
- niveau 2: 6x 1,5 minuut met tussendoor 1 minuut rust (2 series met 4 minuten rust tussen de series)
- niveau 3: 6x 2 minuten met tussendoor 1 minuut rust (2 series met 4 minuten rust tussen de series)

Training 15:

KERN 1: Sprints met weinig rust

8x 15 meter met tussendoor 10 sec. rust (2 series met tussendoor 4 min. rust).

100% snelheid – starten vanuit verschillende looprichtingen (voorwaarts/achterwaarts)

KERN 2: Volhouden snel herstellen / Intensieve Duurtraining (op 76-85% HFmax)

- niveau 1: 4x 7,5 minuut met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)



- niveau 2: 5x 7 minuut met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
 - niveau 3: 5x 7,5 minuut met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- In alle herhalingen minimaal iedere 20 seconden wisselen van loopsnelheid.

Training 16:

KERN 1: Snelheidsvoorbereidende vormen

Steigerung 6x 40 meter naar 100% van je maximale loopsnelheid met 60 seconden rust.

KERN 2: Sneller herstellen / Intensieve Intervaltraining (op 93-100% HFmax of 18 km/u)

- niveau 1: 16x 15 seconden met tussendoor 22 seconden rust (4 series met 4 minuten rust tussen de series)
- niveau 2: 20x 15 seconden met tussendoor 20 seconden rust (4 series met 3 minuten rust tussen de series)
- niveau 3: 24x 15 seconden met tussendoor 20 seconden rust (2 series met 2 minuten rust tussen de series)

Training 17:

KERN 1: Sprints met weinig rust

9x 15 meter met tussendoor 10 sec. rust (2 series met tussendoor 4 min. rust).

100% snelheid – starten vanuit verschillende looprichtingen (voorwaarts/achterwaarts)

KERN 2: Volhouden snel herstellen / Intensieve Duurtraining (op 76-85% HFmax)

- niveau 1: 4x 8 minuut met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- niveau 2: 5x 7,5 minuut met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)
- niveau 3: 5x 8 minuut met tussendoor steeds 2 minuten rust (wandelen)

In alle herhalingen minimaal iedere 20 seconden wisselen van loopsnelheid.

Training 18:

KERN 1 : Snelheidsvoorbereidende vormen

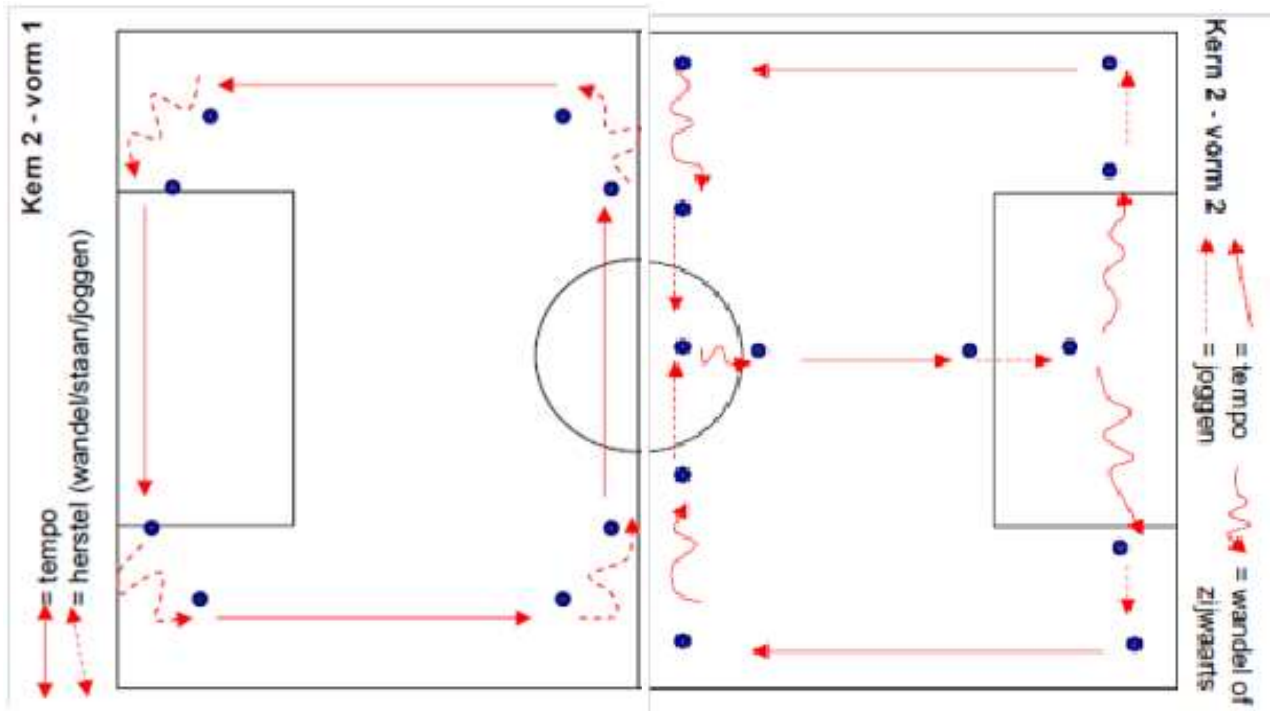
Steigerung 8x 40 meter naar 80% maximale loopsnelheid, met steeds 40 seconden rust (starten met snel voetenwerk)

KERN 2: Sneller herstellen / Extensieve Intervaltraining (op 86-93% HFmax)

- niveau 1: 6x 1,5 minuut met tussendoor 1 minuut rust (2 series met 4 minuten rust tussen de series)
- niveau 2: 6x 2 minuut met tussendoor 1 minuut rust (2 series met 4 minuten rust tussen de series)
- niveau 3: 6x 2,5 minuut met tussendoor 1 minuut rust (2 series met 4 minuten rust tussen de series)

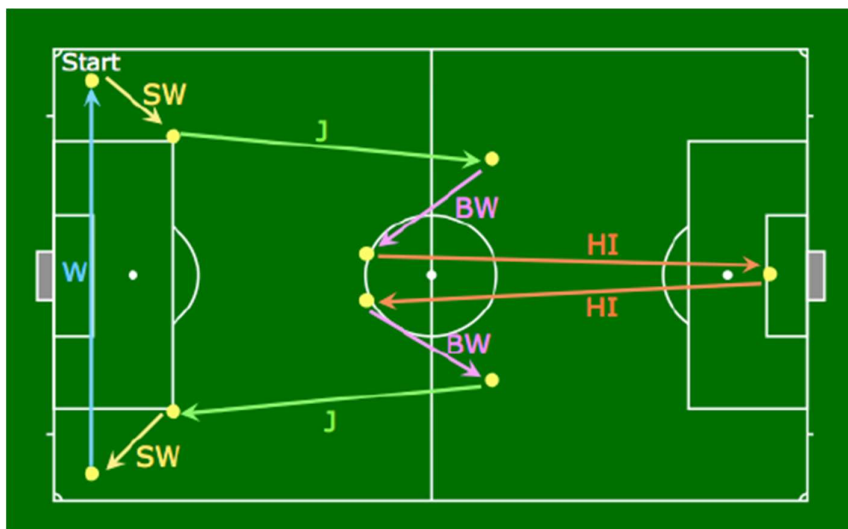
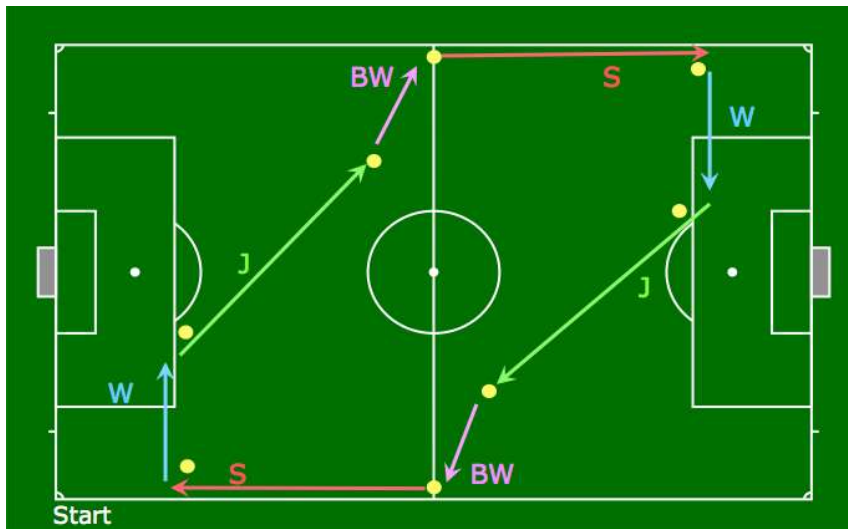


Trainingsvormen Volhouden snel herstellen / Extensieve Duur





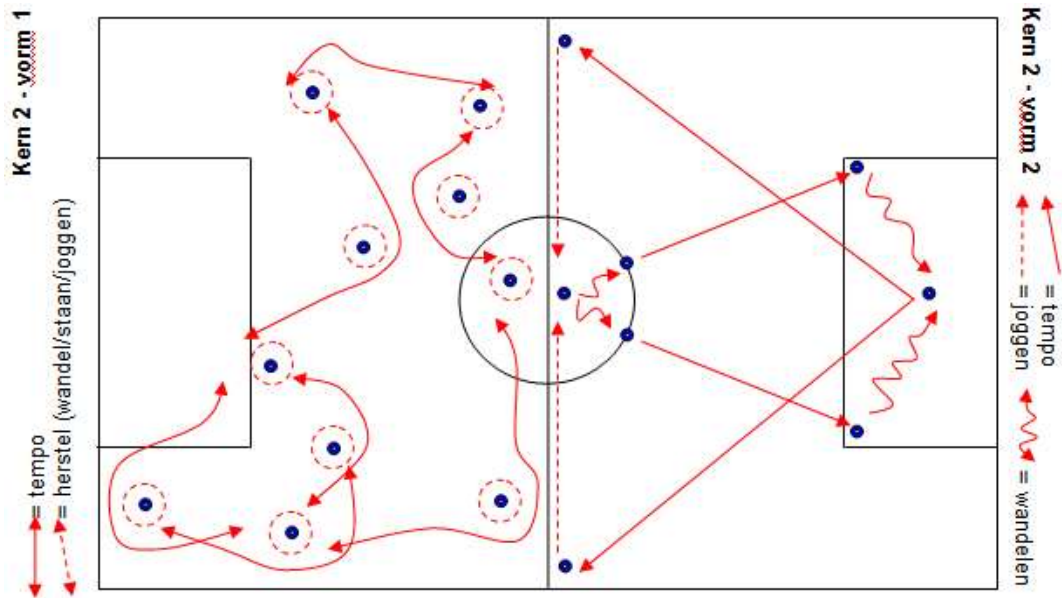
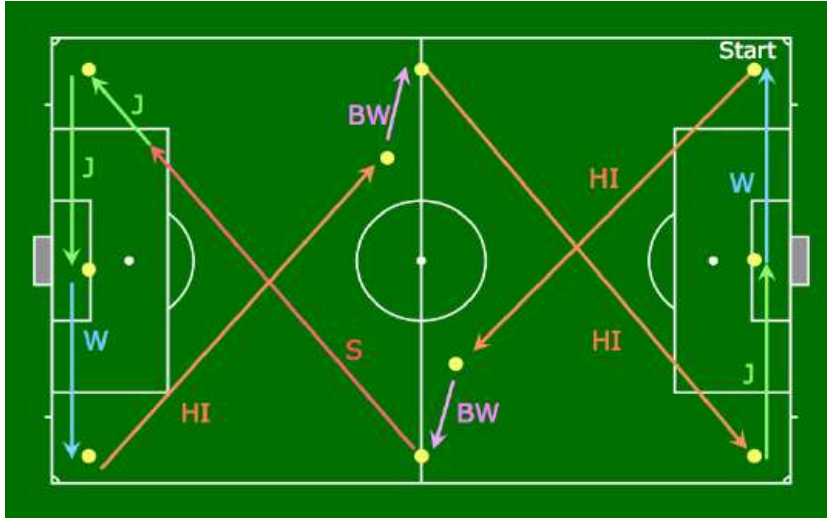
Trainingsvormen Volhouden snel herstellen / Intensieve Duur

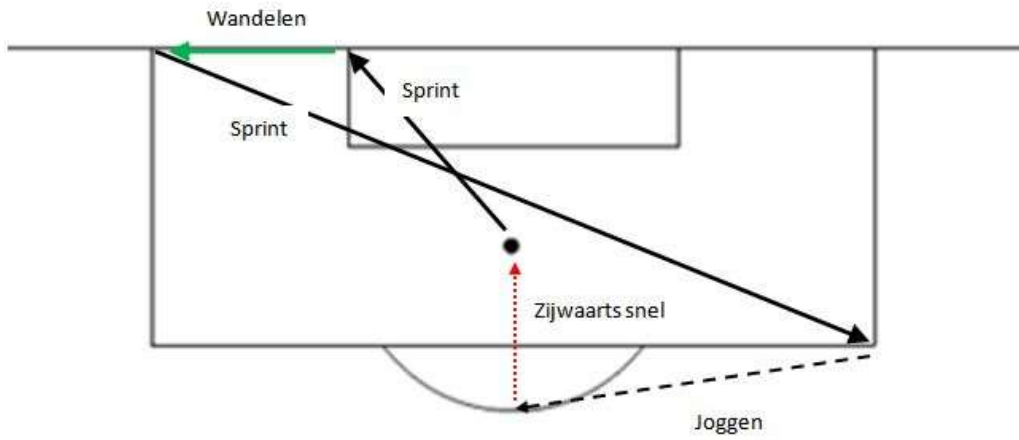


- W = Wandelen
- J = Joggen
- HI = High Intensity Run
- S = Sprint
- BW = Backwards Running
- SW = Sideways Running



Trainingsvormen Sneller herstellen / Extensieve interval





Trainingsvormen Sneller herstellen / Intensieve interval

