

Een **wedstrijdtraining voor scheidsrechters** simuleert de fysieke én mentale belasting van een echte wedstrijd. Het doel is om:

1. **Stijl**, in wedstrijdvorm komen;
2. **Technische vaardigheden, wendbaarheid en acceleratie** te trainen;
3. **Praktische looplijnen, wedstrijd situaties** (incl. beslissingsmomenten) na te bootsen;
4. **Mentale weerbaarheid, concentratie onder vermoeidheid** te verbeteren;

Hieronder geef ik een **volledig uitgewerkte wedstrijdtraining (duur ± 90 min)** als concept.

Wedstrijdtraining voor Scheidsrechters (±90 min)

1. Warming-up (15 min)

Doel: Lichaam activeren, blessures voorkomen;

- 5 min rustig inlopen (geen rondjes)
- Dynamische rekoefeningen (bijv. leg swings, arm draai)
- Mobiliteit: heupopeners, enkelmobiliteit
- Loopoefeningen (per 20 m):
- Knin effen
- Lies draai
- Zijwaarts lopen
- Achterwaartse loop

Afsluiten: Versnellen tot 70% sprint

2. Technische bewegingsvaardigheden, wendbaarheid en acceleratie (15 min)

Doel: Trainen van verplaatsen volgens het spelverloop

Oefening: *Spel volg-oefening in 3 zones;*

Zet een veld uit met 3 zones: middenlijn, 16 m-lijn, achterlijn.

Trainer roept spelsituaties (bijv. "diepe bal links!", "counter!", "corner!")

Scheidsrechter beweegt zich correct (diagonaal, in bochten, niet achter spelers blijven).

Variatie: met fluitsignaal versnellen, vertragen, omdraaien

3. Tactische looplijnen; wedstrijd blokken – Intervalvormen (30 min)

Doel: Nabootsen van wedstrijdbelasting (veel herhaalde sprintjes)

Organisatie: Partijspel 5 tegen 5 of 7 tegen 7 Op het veld.

Oefening: Scheidsrechter loopt, beweegt tussen de voetballende collega's.

Blok 1 – Sprint/herstel (4 x) (keuze):

- 20 m sprint
 - 10 sec wandelen
 - 10 m zijwaarts
 - 10 sec rust
 - 30 m versnellen
 - 1 min herstel
- Na blok 1 gaat de volgende scheidsrechter van start

Blok 2 – Beslissing onder druk (4 x) (keuze):

- Startpositie
- Sprint op visueel of auditief signaal
- Trainer geeft "spelsituatie" → deelnemer moet juiste "beslissing" fluiten of aangeven met hand (bijv. hands, voordeel, buitenspel)

Blok 3 – Richting en reactie (6 x) (keuze):

- Op signaal sprint 5 m, draai 180°, sprint terug
- Zijwaarts 10 m → fluitsignaal → sprint diagonaal

4. Mentale weerbaarheid, wedstrijd simulatie – miniwedstrijd (15 min)

Doel: Conditie + juiste positionering in (bijna) echte context

Organisatie: Speel met een groep scheidsrechters een **3-tegen-3** of **5-tegen-5** op kleine veldjes

Oefening: 1 scheidsrechter fluit, **volgt het spel actief en correct**. Andere scheidsrechters wisselen elke 3 minuten

5. Cooling-down & Reflectie (10–15 min)

- 5 min rustig uitlopen
- Rekoefeningen (hamstrings, kuiten, quadriceps)
- Core-activatie of foamrollen
- Eventueel groepsreflectie: "Wat voelde zwaar?", "Hoe reageerde je onder druk?"

Tip: Voeg mentale focus toe

Bijvoorbeeld: laat deelnemers na een sprint **rekenen** of een snelle regelvraag beantwoorden. Dit simuleert het nemen van beslissingen onder vermoeidheid.

Deze training aangepast voor **jeugd, assistent-scheidsrechters**.

Ton Frijters,

ToF Sport Voetbalscheidsrechters Academie

Beweegcoach en analist Bv scheidsrechters

Sport en Spel innovator

ton.frijters@tofsport.nl

info.tofsport@ziggo.nl

www.tofsport.nl



Visie: Eerst zien, dan denken en dan doen.