

SCHEIDSRECHTERS PRAAT

Best vreemd dat scheidsrechters en assistent-scheidsrechters op sintelbanen, in bossen en op stranden trainen.

De oefenvormen wijken nogal af van wat je doorgaans ziet bij trainingen van scheidsrechters. Al decennialang kennen we bij Betaald Voetbal en amateurscheidsrechters vasten loopvormen, rondjeslopen, rechte lijnen en loopscholing. Op zich niets mis mee: zo kun je ook zonder een voetbalveld fysiek trainen.

Toch wijken de trainingsvormen van “ToF Sport Voetbalscheidsrechters academie” sterk af van de traditionele organisatie oefenvormen.

Vanaf de jaren 90 zijn de trainingen grondig ontwikkeld en is er inhoudelijk structuur aangebracht. De statische oefeningen zijn vervangen voor bloktrainingen zoals duur/tijd, herhalingen, series en hersteltijd.

Verandering Arbitrage

De scheidsrechters moeten sneller reageren, inschatte waar moet ik lopen 70% zijn geen technische tekortkomingen maar tactische. De technische beweegvaardigheden heeft te maken zijn/ haar stijl van bewegen en aanleg. Dat de scheidsrechter in de bal lijn loopt, komt dat hij tactisch net verkeerd positie kiest. Dat heeft te maken met het lezen van de spelsituatie. Door scheidsrechters voortdurend in voetbalwedstrijd situatie te trainen waarbij hij/ zij steeds nieuwe inschattingen moeten maken naast dat ze het spel moeten volgen. Hoe en waar kies ik positie. Hoe technisch ontwijk ik de bal lijn? Wat is de ideale afstand bij een duel om de bal? Dit wordt allemaal geleerd tijdens de cursus, maar nu in de praktijk!

Fysiek scheidsrechters trainer

Mijn eerste training was zoals ik dacht als voetbaltrainer op de manier zoals we dachten dat dat goed was om fysiek de centrale test in Zeist te behalen.

Mijn visie was echter dat in de trainingen de wedstrijd centraal moest komen te staan

Door mijn eigen oefenstof kritisch te bekijken besloot ik om een basis als voorwaarden te stellen waar de trainingen aan moeten voldoen:

- Altijd trainen op een voetbalveld met lijnen en doelen, om richting aan te kunnen geven.
- Technische beweging handelingen:
 - * Wenden/keren;
 - * Opendraaien;
 - * Voorwaarts/rug waarst;
 - * Loopscholing., S-Lijn, booglijn;
- Fysieke vaardigheden:
 - * Snel herstellen;
 - * Looplijnen wedstrijdgericht;
 - * Lang volhouden.

Praktijk

De hamvraag was: “hoe krijg je alle neuzen in dezelfde richting”? Atletiektrainers kunnen prima scheidsrechters fysiek trainen maar het tactisch element (voetbalinzicht) daar hebben ze geen kaas van gegeten. De training organisatorisch inrichten op een voetbalveld was een lastig begrip. Om COVS-trainers en scheidsrechters fysiek inhoudelijk te ondersteunen met praktische trainingen heb ik het boek, “Hoe train je fysiek voetbalscheidsrechters” geschreven.

Dit boek is te bestellen via tofsport.nl.

Op zaken als een voetbalwedstrijd volgen is bij junioren heel logisch maar bij volwassen topscheidsrechters zou het meer om tactische trainingen moeten gaan. Het is best belangrijk om scheidsrechter na te laten denken over zijn/ haar eigen gedrag en wie analyseert. Niet alleen het puur beoordelen van spelsituaties, maar ook inschatten van afstanden en het belopen van ruimtes.

Dit allemaal naast het veranderen van voetbalstijlen, spelregelkennis en toepassen van de spelregels en het communiceren met de VAR.

De Stijl van scheidsrechters tijdens praktische voetbalwedstrijdtrainingen is ook een punt om aan de orde te laten komen en ook tevens de mentale weerbaarheid.

Arbitrage 2.0

Tijdens de coronaperiode zijn we met wedstrijdbeelden aan de slag gegaan.

Stap 1 was het anders gaan kijken naar scheidsrechters, hoe dan?

We zijn gaan kijken op het veld naar vier pijlers van het scheidsrechter zijn, nl.:

Een naar zijn/ haar STIJL, o.a. het communiceren, twee naar zijn/ haar TECHNISCHE, beweging vaardigheden, drie naar zijn/ haar TACTISCHE, looplijnen en vier naar zijn/ haar MENTALE weerbaarheid.

Van deze beelden maken we analyses en plaatsen die op LinkedIn onder het hoofdstuk “SCHEIDSRECHTERS PRAAT”. Verder zijn we op de website tofsport.nl gestart met het thema: “Kijk naar de scheidsrechter van de week”. Niet om negatief te beoordelen op zijn/ haar speltechnische beslissingen, maar om scheidsrechters te adviseren en te ondersteunen.

Stap 2 een samenwerking aangegaan met voetbalbrabant.nl.

Stap 3 is praktijktrainingen uitwerken.

Juni 2026

Ton Frijters,

ToF Sport Voetbalscheidsrechters Academie

tofsport.nl



Visie: Eerst zien, dan denken en dan doen.