



VOETBAL VLAANDEREN

Vlaamse vleugel van de KBVB • Stamnummer 5000

Maatschappelijke zetel:
Houba de Strooperlaan 145 • 1020 Brussel • T: +32 2 478 85 95
BE 808 165 002 • ING: IBAN BE88 3630 8215 9141 • BIC: BBRUBEBB

Onderstaand schema is opgesteld om (assistent-) scheidsrechters te ondersteunen bij een verantwoorde opbouw van hun trainingen richting de fysieke testen van volgend seizoen. De trainingen bestaan uit loopvormen die kunnen worden afgewisseld met andere sportieve activiteiten (fietsen, zwemmen,..)

Het schema bevat 2-3 trainingen per week gedurende de komende 12 weken. De trainingen zijn vooral gericht op het heropstarten van je trainingen en geven een geleidelijke opbouw in snelheid en gelopen kilometers. Probeer daarom de volgorde van de trainingen min of meer te behouden aangezien hier een opbouw in zit, en plan altijd minstens 1 rustdag tussen beide trainingen. Gezond verstand primeert, plan extra rustdagen in bij pijn of spierpijn die meer dan 3 dagen duurt.

Groep 1

- Scheidsrechters 4P
- Assistent-scheidsrechters 2P

Groep 2

- Scheidsrechters: 1P-2P-3P
- Assistent-scheidsrechters 1P
- REF/ARs uit groep 1 die nog regelmatig 1x per week sportief bezig zijn geweest de laatste maanden

1. Groep 1

Week 1: 31 mei	
Training 1	5x 5' rustige duurloop met 1' wandelen
Training 2	3x 10' rustige duurloop met 1' wandelen
Training 3	2x 15' rustige duurloop met 1' wandelen

Week 2: 7 juni	
Training 1	4x 9' rustige duurloop met 2' wandelen
Training 2	3x 15' rustige duurloop met 2' wandelen
Training 3	30' duurloop: 5x (4'30 jog – 1' tempoversnelling – 30" wandelen)

Week 3: 14 juni	
Training 1	6x 9' rustige duurloop met 1' wandelen
Training 2	30' duurloop: 6x (4' jog – 30' tempoversnelling – 30" wandelen)
Training 3	Wedstrijdopwarming (zie onderaan - zonder versnellingen of sprints) Versnellingen: 2x 3x 60m tot maximum 70-80% van je snelheid rust: terugwandelen en 4'

Week 4: 21 juni	
Training 1	2x 20' duurloop met 1' wandelen
Training 2	30' duurloop: 4x (4' jog – 2' tempoversnelling – 1' wandelen)
Training 3	Opwarming: 10' rustig tempo joggen 4x – 30" Wandelen, 10" Joggen, 20" Versnelling Cooling down: 5' uitlopen + statische stretching

Week 5: 28 juni	
Training 1	Wedstrijdopwarming uitvoeren (zonder versnellingen of sprints) Versnellingen: 2x 3x 40m tot maximum 80% van je snelheid rust: terugwandelen en 2' 30' duurloop: 3x (6' eigen tempo – 3' hoger tempo – 1' wandelen)
Training 2	Opwarming: 10' rustig tempo joggen 6x – 30" Wandelen, 10" Joggen, 25" Versnelling Cooling down: 5' uitlopen + statische stretching
Training 3	Wedstrijdopwarming uitvoeren (zonder versnellingen of sprints) Versnellingen: 3x 3x 40m tot maximum 80% van je snelheid rust: terugwandelen en 2' 2x 20' duurloop op rustig tempo



ROYAL BELGIAN
FOOTBALL
ASSOCIATION



Week 6:5 juli	
Training 1	Opwarming: 10' rustig tempo joggen 8x – 30" Wandelen, 10" Joggen, 30" Versnelling Cooling down: 5' uitlopen + statische stretching
Training 2	Wedstrijdopwarming uitvoeren (zonder versnellingen of sprints) Versnellingen: 3x 30m tot 80% snelheid met terugwandelen (einde 2' rust) 2x 30m tot 90% snelheid met terugwandelen (einde 2' rust) 2x 30m tot 95% snelheid met terugwandelen 30' duurloop: 3x (4' eigen tempo – 5' hoger tempo – 1' wandelen)
Training 3	Rustdag

Week 7: 12 juli	
Training 1	Opwarming Fysieke testen interval: 4x 6 à 8 herhalingen met 1 herhaling overslaan Cooling down <i>Meer info fysieke testen: zie onderaan</i>
Training 2	Opwarming Fysieke testen sprints: - REF: 2x 4x 40m sprint met 1' terugwandelen zoals op de testen rust ertussen 2' AR: 2x 4x 30m sprint met 1' terugwandelen zoals op de testen rust ertussen 2' 30' duurloop: 5x (2' eigen tempo – 4' hoger tempo)
Training 3	Match dag of intervaltraining (zie onderaan)



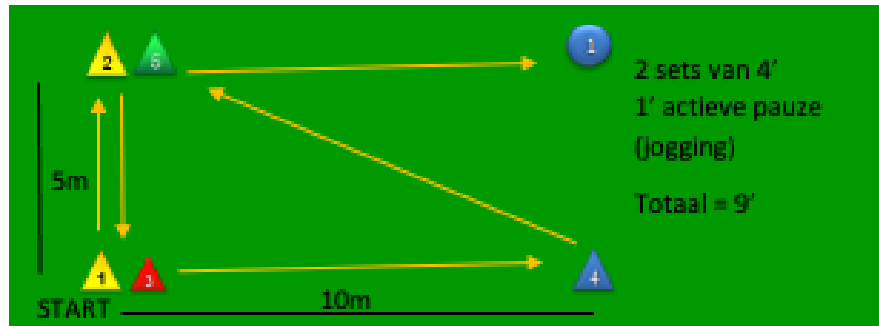
Week 8: 19 juli

Training 1

Opwarming
Sprints van de fysieke testen (40 of 30m)
Fysieke testen interval: 3x 8 à 12 met 1 herh overslaan
Cooling down

Training 2

Opwarming
Snelheid & agility
Op straat of op het veld: om de 10 meter een potje:
○ 10m zijwaarts
○ 10m spurt
○ 10m achterwaarts
○ 10m jogging
○ wandelen
2 sets van 4' met 1' actieve pauze (jogging)



- Zijwaarts
- Jogging
- Spurt
- Wandelen
- Achterwaarts

Training 3

Match dag of intervaltraining (zie onderaan)

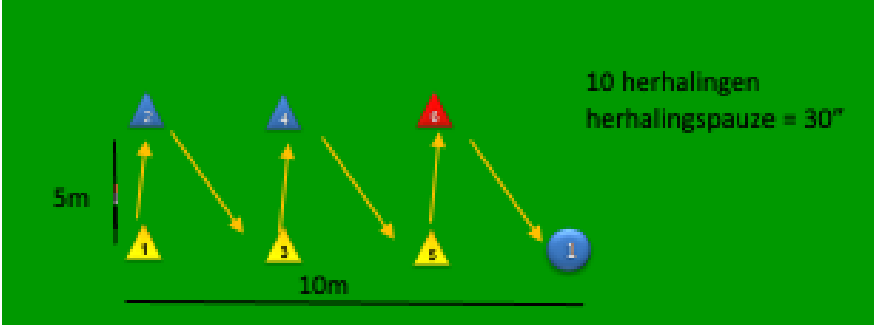


Week 9: 26 juli	
Training 1	<p>Opwarming</p> <p>Sprints van de fysieke testen (40 of 30m)</p> <p>Fysieke testen interval: 2x 10 à 14 herhalingen</p> <p>Cooling down</p>
Training 2	<p>Opwarming</p> <p>Snelheid & agility</p> <p>Op straat of op het veld: 20 meter; om 5m een potje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 5m zijwaarts L ○ 5m zijwaarts R ○ 10m spurt ○ 5m spurt ○ 15m wandelen <p>10 herhalingen</p> <p>Pauze tussen de herhalingen: 30" wandelen</p> <p>2x 15' joggen (eigen tempo) met 2' wandelen</p> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>10 herhalingen herhalingspauze = 30" Totaal = 9'</p> </div>
Training 3	Match dag of intervaltraining (zie onderaan)



ROYAL BELGIAN
FOOTBALL
ASSOCIATION



Week 10: 2 augustus	
Training 1	<p>Opwarming</p> <p>Sprints van de fysieke testen (40 of 30m)</p> <p>Fysieke testen interval:</p> <ul style="list-style-type: none"> - REF : 15 + 9 herh - AR: 10 + 6 herh <p>Cooling down</p>
Training 2	<p>Opwarming</p> <p>Snelheid & agility</p> <p>Op straat of op het veld: 20 meter; om 5m een potje:</p> <ul style="list-style-type: none"> o 5m zijwaarts L o 5m achterwaarts o 5m zijwaarts R o 5m achterwaarts o 5m zijwaarts R/L o 5m spurt o 10m wandelen <p>10 herhalingen</p> <p>Pauze tussen de herhalingen: 30" wandelen</p> <p>30-45' rustig joggen op eigen tempo</p> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p>10 herhalingen herhalingspauze = 30"</p>  </div>
Training 3	Match dag of intervaltraining (zie onderaan)

Week 11: 9 augustus	
Training 1	<p>Opwarming</p> <p>Fysieke testen interval:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprints met terugwandelen - Interval (volledig) <p>Cooling down</p>
Training 2	Rustdag
Training 3	Match dag of intervaltraining (zie onderaan)



Week 12:16 augustus	
Training 1	Fysieke testen herhalen <ul style="list-style-type: none"> - Sprints met terugwandelen - Interval: 2-4 herhalingen extra of rustpauze verminderen met 2”
Training 2	Rustdag
Training 3	Match dag of intervaltraining (zie onderaan)





VOETBAL VLAANDEREN

Vlaamse vleugel van de KBVB • Stamnummer 5000

Maatschappelijke zetel:
Houba de Strooperlaan 145 • 1020 Brussel • T: +32 2 478 85 95
BE 808 165 002 • ING: IBAN BE88 3630 8215 9141 • BIC: BBRUBEBB

2. Groep 2

Week 1: 31 mei	
Training 1	3x 10' rustige duurloop met 1' wandelen
Training 2	2x 15' rustige duurloop met 1' wandelen
Training 3	30' rustige duurloop met 1' wandelen

Week 2: 7 juni	
Training 1	4x 9' rustige duurloop met 1' wandelen
Training 2	3x 15' rustige duurloop met 1' wandelen
Training 3	30' duurloop met op minuut 5, 10, 15, 20 en 25 een tempoversnelling van 1'. Overige minuten rustig verderjoggen.

Week 3: 14 juni	
Training 1	6x 9' rustige duurloop met 1' wandelen
Training 2	30' duurloop met op minuut 5, 10, 15, 20 en 25 een tempoversnelling van 30". Overige minuten rustig verderjoggen.
Training 3	Wedstrijdopwarming (zie onderaan - zonder versnellingen of sprints) Versnellingen: 2x 3x 60m tot maximum 70-80% van je snelheid rust: terugwandelen en 4'

Week 4: 21 juni	
Training 1	4x 15' duurloop met 1' wandelen
Training 2	Wedstrijdopwarming uitvoeren (zonder versnellingen of sprints) Versnellingen: 2x 4x 40m tot maximum 70-80% van je snelheid rust: terugwandelen en 3' 30' duurloop: 10' eigen tempo – 10' hoger tempo – 10' eigen tempo
Training 3	Opwarming: 10' rustig tempo joggen 6x – 30" Wandelen, 10" Joggen, 35" Versnelling Cooling down: 5' uitlopen + statische stretching

Week 5: 28 juni	
Training 1	Wedstrijdopwarming uitvoeren (zonder versnellingen of sprints) Versnellingen: 2x 4x 40m tot maximum 80% van je snelheid rust: terugwandelen en 2' 30' duurloop: 3x (7' eigen tempo – 3' hoger tempo)
Training 2	Opwarming: 10' rustig tempo joggen 8x – 30" Wandelen, 10" Joggen, 40" Versnelling Cooling down: 5' uitlopen + statische stretching
Training 3	Wedstrijdopwarming uitvoeren (zonder versnellingen of sprints) Versnellingen: 3x 4x 40m tot maximum 80% van je snelheid rust: terugwandelen en 2' 45' duurloop op rustig tempo

Week 6: 5 juli	
Training 1	Opwarming: 10' rustig inlopen 10x – 30" Wandelen, 10" Joggen, 45" Versnelling Cooling down: 5' uitlopen + statische stretching
Training 2	Wedstrijdopwarming uitvoeren (zonder versnellingen of sprints) Versnellingen: 3x 30m tot 80% snelheid met terugwandelen (einde 2' rust) 3x 30m tot 90% snelheid met terugwandelen (einde 2' rust) 3x 30m tot 95% snelheid met terugwandelen 30' duurloop: 3x (5' eigen tempo – 5' hoger tempo)
Training 3	Rustdag

Week 7: 12 juli	
Training 1	Opwarming Fysieke testen interval: 4x 8 à 10 herhalingen met 1 herhaling overslaan Cooling down <i>Meer info fysieke testen: zie onderaan</i>
Training 2	Opwarming Fysieke testen sprints: - REF: 2x 4x 40m sprint met 1' terugwandelen zoals op de testen rust ertussen 2' AR: 2x 4x 30m sprint met 1' terugwandelen zoals op de testen rust ertussen 2' 30' duurloop: 5x (2' eigen tempo – 4' hoger tempo)
Training 3	Match dag of intervaltraining (zie onderaan)



Week 8: 19 juli

Training 1

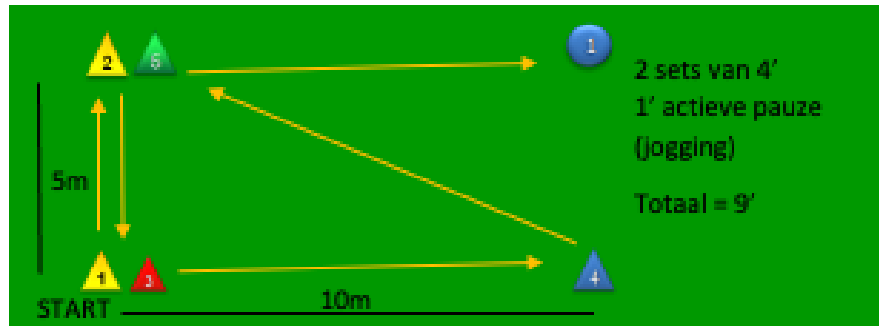
Opwarming
Sprints van de fysieke testen (40 of 30m)
Fysieke testen interval: 3x 12 à 15 herhalingen met 1 herh overslaan
Cooling down

Training 2

Opwarming
Snelheid & agility
Op straat of op het veld: om de 10 meter een potje:

- 10m zijwaarts
- 10m spurt
- 10m achterwaarts
- 10m jogging
- wandelen

2 sets van 4' met 1' actieve pauze (jogging)



- Zijwaarts
- Jogging
- Spurt
- Wandelen
- Achterwaarts

Training 3

Match dag of intervaltraining (zie onderaan)



Week 9: 26 juli	
Training 1	<p>Opwarming</p> <p>Sprints van de fysieke testen (40 of 30m)</p> <p>Fysieke testen interval:</p> <ul style="list-style-type: none"> - REF 1P-2P: 2x 20 herhalingen - REF 3P + AR 1P: 2x 16 herh <p>Cooling down</p>
Training 2	<p>Opwarming</p> <p>Snelheid & agility</p> <p>Op straat of op het veld: 20 meter; om 5m een potje:</p> <ul style="list-style-type: none"> o 5m zijwaarts L o 5m zijwaarts R o 10m spurt o 5m spurt o 15m wandelen <p>10 herhalingen</p> <p>Pauze tussen de herhalingen: 30" wandelen</p> <p>30-45' rustig joggen op eigen tempo</p> <div style="background-color: #008000; color: white; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>10 herhalingen herhalingspauze = 30" Totaal = 9'</p> </div>
Training 3	Match dag of intervaltraining (zie onderaan)

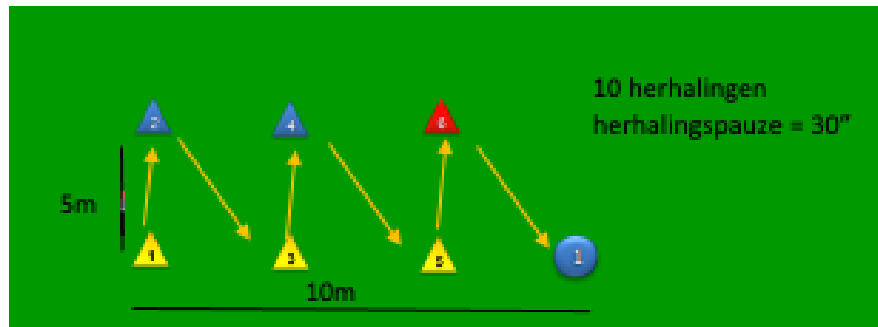
Week 10: 2 augustus

Training 1

Opwarming
Sprints van de fysieke testen (40 of 30m)
Fysieke testen interval:
- REF 1P-2P: 30 + 10 herh
- REF 3P + AR 1P: 25 + 7 herh
Cooling down

Training 2

Opwarming
Snelheid & agility
Op straat of op het veld: 20 meter; om 5m een potje:
○ 5m zijwaarts L
○ 5m achterwaarts
○ 5m zijwaarts R
○ 5m achterwaarts
○ 5m zijwaarts R/L
○ 5m spurt
○ 10m wandelen
10 herhalingen
Pauze tussen de herhalingen: 30" wandelen
30-45' rustig joggen op eigen tempo



Training 3

Match dag of intervaltraining (zie onderaan)

ROYAL BELGIAN
FOOTBALL
ASSOCIATION

Week 11: 9 augustus	
Training 1	Opwarming Fysieke testen interval: - Sprints met terugwandelen - Interval (volledig) Cooling down
Training 2	Rustdag
Training 3	Match dag of intervaltraining (zie onderaan)

Week 12: 16 augustus	
Training 1	Fysieke testen herhalen - Sprints met terugwandelen - Interval: 2-4 herhalingen extra of rustpauze verminderen met 2''
Training 2	Rustdag
Training 3	Match dag of intervaltraining (zie onderaan)



3. Intervaltrainingen die je kan inplannen ter vervanging van een match dag

Training 1

Opwarming

Snelheid: 5x 30m sprint met terugwandelen

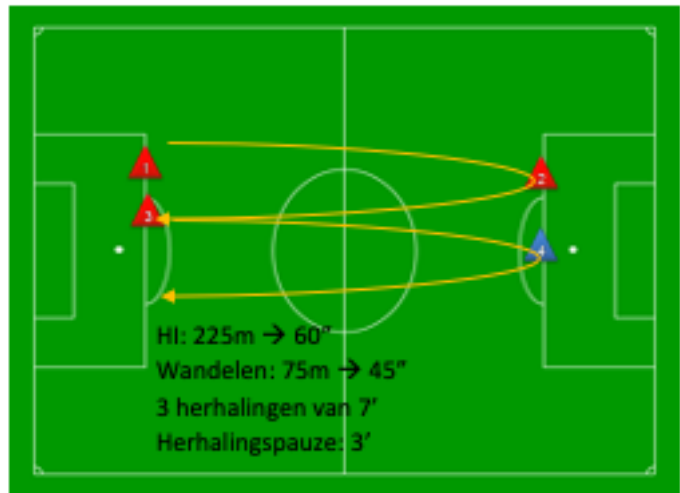
Intervaltraining

Op straat: 4x 75 meter = 300m

- 225m lopen in 60"
- 75m wandelen in 45"

3x 7' met 3' rust

Cooling down



Training 2:

Opwarming

Snelheid: 5x 40m sprint met terugwandelen

Intervaltraining

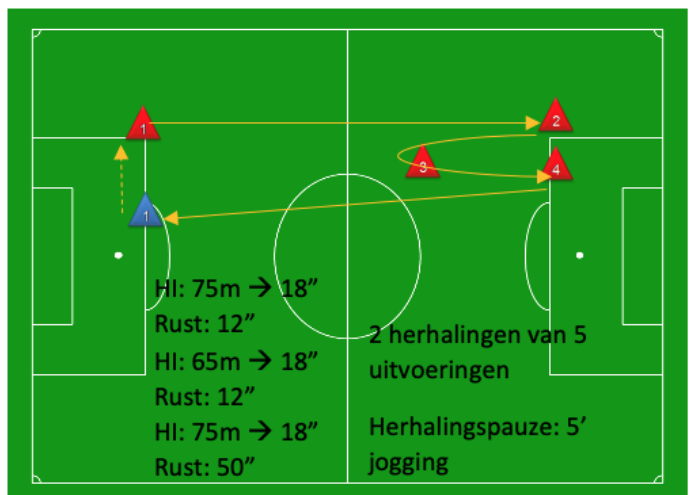
Op straat: 1x 75 meter afzetten en na 42m een potje zetten

- HI: 75m → 18"
- Rust: 12"
- HI: 65m → 18"
- Rust: 12"
- HI: 75m → 18"
- Rust: 50"

2 herhalingen van 5 uitvoeringen

Herhalingspauze: 5' jogging

Cooling down



Training 3:

Opwarming

Snelheid: 20-30-40-30-20 sprint met terugwandelen

Intervaltraining

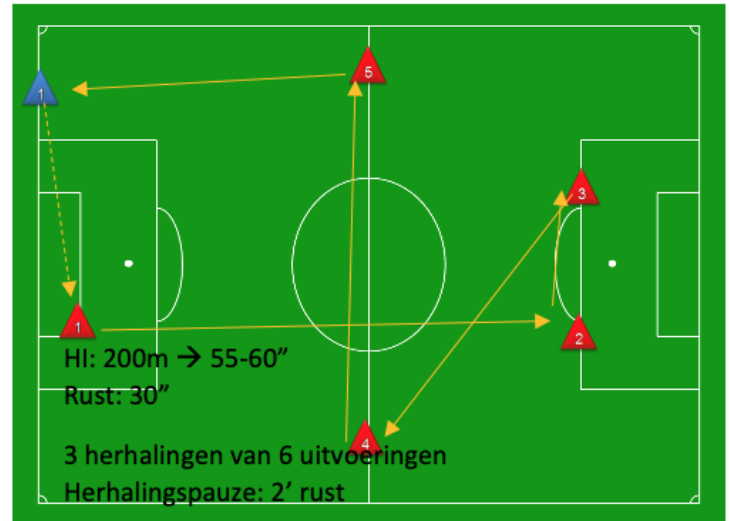
Op straat:

- 200m in 55-60"
- Wandelen: 30"
- 6 uitvoeringen

Na 6 uitvoeringen 2' wandelen

3 Herhalingen

Cooling down



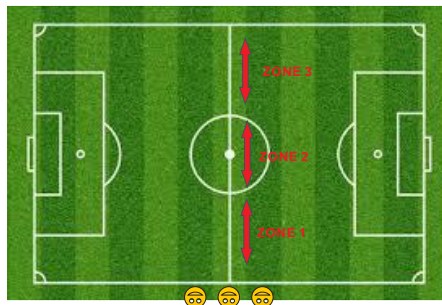
4. Opwarming

Exemplarische wedstrijd-opwarming Refs VV. : 20'

Fase 1: Joggen over de middenlijn 5'

Fase 2: Oefeningen en versnellingen 7'

Telkens 1 zone een oefening uitvoeren afgewisseld met 1 zone joggen.
De middenlijn is verdeeld in 3 zones.



- Huppelpas
- Rechte hoppas
- Schuine hoppas
- Cirkels draaien binnenwaarts
- Cirkels draaien buitenwaarts
- Knieën heffen (rustig)
- Hielen heffen (rustig)
- Zijwaartse bijtrekpas (L en R)
- Zijwaartse kruispas (L en R)
- Achterwaarts
- Snelle voeten, korte pasjes (veel contacten)

Intensiteit opvoeren:

- Knieën heffen
- Hielen heffen
- Schuine zijwaartse bijtrekpas voorwaarts
- Schuine zijwaartse bijtrekpas achterwaarts
- Snelle voeten (intensief)

Versnellingen:

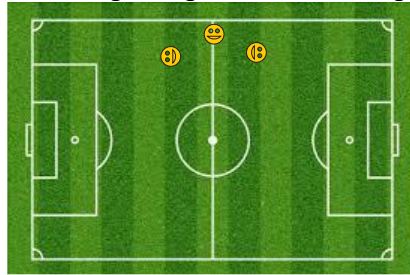
- 1 zone versnellen; 2 zones uitlopen (2x)
- 2 zones versnellen; 1 zone uitlopen (2x)
- 3 zones versnellen; wandelen



Fase 3: Dynamische rekkingsoefeningen

4'

Opstelling met zicht op de spelers die zich opwarmen.



Fase 4: Sprints

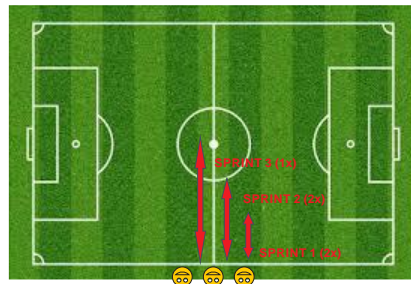
4'

Na de dynamische rekkingsoefeningen eerst 1 lengte jogging alvorens de sprints.

Sprints:

- Van zijlijn tot de hoogte van het SG; uitlopen tot aan de zijlijn aan de overkant (2x)
- Van zijlijn tot de middencirkel; uitlopen tot aan de zijlijn aan de overkant (2x)
- Van zijlijn tot de middenstip (1x)

Handshake!!



Variante Sprints: De ARs doen de sprints op hun zijlijn; de ref op de middenlijn, waarna ze samenkomen in de middencirkel.

5. Fysieke testen

Scheidsrechters: A-groep (dames en heren)		
Categorie	Sprints (40m)	HI-interval
1P/R	5 sprints 6.90 sec.	40 lengten 16.00/24.00 sec.
2P/R	5 sprints 6.90 sec.	36 lengten 16.00/24.00 sec.
3P/R	4 sprints 7.00 sec.	32 lengten 17.50/25.50 sec.
4P/R + Recreatief	3 sprints 7.00 sec.	24 lengten 17.50/25.50

Assistent-scheidsrechters: A-groep (dames en heren)		
Categorie	Sprints (30m)	HI-interval (75m/25m)
1P/AR	5 sprints 5.20 sec.	32 lengten 17.50/25.50 sec.
2P/AR	4 sprints 5.30 sec.	16 lengten 20.00/25.50 sec.
3P/AR		

(Assistent)-scheidsrechters: B-groep (dames en heren)		
Categorie	Sprints (R 40m/AR 30m)	HI-interval (75m/25m)
2P/R	4 sprints 7.00 sec.	32 lengten 17.50/25.50 sec.
3P/R	3 sprints 7.00 sec.	24 lengten 20.00/25.50 sec.
4P/R	2 sprints 7.00 sec.	16 lengten 20.00/25.50 sec.
2P/AR	4 sprints 5.40 sec.	8 lengten 20.00/25.50 sec.

Audio files van de HI interval zijn terug te vinden op <https://bavb.be/trainingen>



ROYAL BELGIAN
FOOTBALL
ASSOCIATION

