



# **ZOMER TRAININGSPROGRAMMA**

**VOOR**

# **VOETBAL SCHEIDSRECHTERS**

**Ton Frijters  
Buitenhof 57  
4871 BS Etten-Leur  
076-5020321  
06-12600012  
[ton.frijters@tofsport.nl](mailto:ton.frijters@tofsport.nl)  
[www.tofsport.nl](http://www.tofsport.nl)**



**EXTRA**

**een**

**ZOMER TRAININGSPROGRAMMA**

**voor**

**SCHEIDSRECHTERS  
AMATEURVOETBAL**

**PERIODE**

**Juli / Augustus**

**Ton Frijters  
Buitenhof 57  
4871 BS ETTEN-LEUR  
076-5020321  
06-12600012  
[ton.frijters@tofsport.nl](mailto:ton.frijters@tofsport.nl)  
[www.tofsport.nl](http://www.tofsport.nl)**

## **Zomer trainingsprogramma voor voetbalscheidsrechters als voorbereiding op de groepstrainingen:**

### **Inleiding**

**Vooraf iedere training een dynamische warming-up en een cooling-down**

**Opmerking: De trainingen uitvoeren op een voetbalveld**

### **WARMING-UP**

- \* Rustig 15 minuten inlopen met alle daarbij behorende dynamische loop- en rekoefeningen
- \* Snelheidsvoorbereidende oefeningen
  - 10 meter tripping (rustig tempo) – 30 meter versnellen tot 60% - rustig wandelen terug (2x)
  - 10 meter skipping (rustig tempo) – 30 meter versnellen tot 70% -rustig wandelen terug (2x)
  - 5 meter tripping + 5 meter skipping (rustig tempo) – 30 meter versnellen tot 80% - rustig wandelen terug (2x)
  - steigerung (versnellingsloop) 60 meter tot 90% - rustig wandelen terug (2x)

### **COOLING-DOWN**

- \* Uitlopen in een rustige looppas met tussen door wandelen met lichte lichaams oefeningen zoals:
  - armen draai
  - armen zwaai
  - losgooien van de benen
  - rustige huppel

**Opmerking: Tijdens de training gebruik maken van een Isostar drankje**

**Week 1****WARMING-UP**

- \* Rustig 15 minuten inlopen met alle daarbij behorende dynamische loop- en rekoefeningen
- \* Snelheidsvoorbereidende oefeningen
  - 10 meter tripping (rustig tempo) – 30 meter versnellen tot 60% - rustig wandelen terug (2x)
  - 10 meter skipping (rustig tempo) – 30 meter versnellen tot 70% -rustig wandelen terug (2x)
  - 5 meter tripping + 5 meter skipping (rustig tempo) – 30 meter versnellen tot 80% - rustig wandelen terug (2x)
  - steigerung (versnellingsloop) 60 meter tot 90% - rustig wandelen terug (2x)

**SNEL VOETENWERK / VERSNELLEN (coördinatief)**

Duur arbeid: 6 seconden

Herhalingen: 4 x

Rust tussen herhalingen: 1 minuut

Series: 4 x

Rust tussen series: 4 minuten

**Uitvoering:**

1<sup>e</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk voorwaarts + versnelling 30 meter 60%

2<sup>e</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk achterwaarts + versnelling 30 meter 60%

3<sup>e</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk links + versnelling 30 meter 60%

4<sup>e</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk rechts + versnelling 30 meter 60%

**INTENSIEVE DUURTRAINING (herstelcapaciteit)**

Duur arbeid: 6 minuten

Herhalingen: 4 x

Rust tussen herhalingen: 3 minuten

**Uitvoering:** rennen 'achterlijn – middenlijn – terug naar achterlijn' (= 100 meter) op 60%  
(rustig joggen achterlijn – middenlijn (= 50 meter) op 40%  
rennen 'achterlijn – middenlijn – terug naar achterlijn' (= 100 meter) op 60%  
rustig joggen achterlijn – middenlijn (= 50 meter) op 40%  
enz...

**COOLING-DOWN**

**Week 2****WARMING-UP**

- \* Rustig 15 minuten inlopen met alle daarbij behorende dynamische loop- en rekoefeningen
- \* Snelheidsvoorbereidende oefeningen
  - 10 meter tripping ( $\frac{3}{4}$  tempo) – 30 meter versnellen tot 60% - rustig wandelen terug (2x)
  - 10 meter skipping ( $\frac{3}{4}$  tempo) – 30 meter versnellen tot 70% -rustig wandelen terug (2x)
  - 5 meter tripping + 5 meter skipping ( $\frac{3}{4}$  tempo) – 30 meter versnellen tot 80% - rustig wandelen terug (2x)
  - steigerung (versnellingsloop) 60 meter tot 90% - rustig wandelen terug (2x)

**SNEL VOETENWERK / VERSNELLEN (coördinatief)**

Duur arbeid: 6 seconden

Herhalingen: 6 x

Rust tussen herhalingen: 1 minuut

Series: 4 x

Rust tussen series: 4 minuten

**Uitvoering:**

- 1<sup>e</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk voorwaarts + versnelling 30 meter 70%
- 2<sup>e</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk achterwaarts + versnelling 30 meter 70%
- 3<sup>e</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk links + versnelling 30 meter 70%
- 4<sup>e</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk rechts + versnelling 30 meter 70%
- 5<sup>e</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk voorwaarts + versnelling 30 meter 70%
- 6<sup>e</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk achterwaarts + versnelling 30 meter 70%

**INTENSIEVE DUURTRAINING (herstelcapaciteit)**

Duur arbeid: 6 minuten

Herhalingen: 4 x

Rust tussen herhalingen: 3 minuten

**Uitvoering:** rennen 'achterlijn – middenlijn – terug naar achterlijn' (= 100 meter) op 60%  
rustig joggen achterlijn – middenlijn (= 50 meter) op 40%  
rennen 'achterlijn – middenlijn – terug naar achterlijn' (= 100 meter) op 60%  
rustig joggen achterlijn – middenlijn (= 50 meter) op 40%  
enz...

**COOLING-DOWN**

**Week 3****WARMING-UP**

- \* Rustig 15 minuten inlopen met alle daarbij behorende dynamische loop- en rekoefeningen
- \* Snelheidsvoorbereidende oefeningen
  - 10 meter tripping (hoogste tempo) – 30 meter versnellen tot 60% - rustig wandelen terug (2x)
  - 10 meter skipping (hoogste tempo) – 30 meter versnellen tot 70% -rustig wandelen terug (2x)
  - 5 meter tripping + 5 meter skipping (hoogste tempo) – 30 meter versnellen tot 80% - rustig wandelen terug (2x)
  - steigerung (versnellingsloop) 60 meter tot 90% - rustig wandelen terug (2x)

**SNEL VOETENWERK / VERSNELLEN (coördinatief)**

Duur arbeid: 6 seconden

Herhalingen: 8 x

Rust tussen herhalingen: 1 minuut

Series: 4 x

Rust tussen series: 4 minuten

**Uitvoering:**

- 1<sup>o</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk voorwaarts + versnelling 30 meter 70%
- 2<sup>o</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk achterwaarts + versnelling 30 meter 70%
- 3<sup>o</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk links + versnelling 30 meter 70%
- 4<sup>o</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk rechts + versnelling 30 meter 70%
- 5<sup>o</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk voorwaarts + versnelling 30 meter 70%
- 6<sup>o</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk achterwaarts + versnelling 30 meter 70%
- 7<sup>o</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk links + versnelling 30 meter 70%
- 8<sup>o</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk rechts + versnelling 30 meter 70%



**INTENSIEVE DUURTRAINING (herstelcapaciteit)**

Duur arbeid: 6 minuten

Herhalingen: 5 x

Rust tussen herhalingen: 3 minuten

**Uitvoering:** rennen 'achterlijn – middenlijn – terug naar achterlijn' (= 100 meter) op 60%  
rustig joggen achterlijn – middenlijn (= 50 meter) op 40%  
rennen 'achterlijn – middenlijn – terug naar achterlijn' (= 100 meter) op 60%  
rustig joggen achterlijn – middenlijn (= 50 meter) op 40%  
enz...

**COOLING-DOWN**

**Week 4****WARMING-UP**

- \* Rustig 15 minuten inlopen met alle daarbij behorende dynamische loop- en rekoefeningen
- \* Snelheidsvoorbereidende oefeningen
  - 10 meter tripping (hoogste tempo) – 30 meter versnellen tot 60% - rustig wandelen terug (2x)
  - 10 meter skipping (hoogste tempo) – 30 meter versnellen tot 70% -rustig wandelen terug (2x)
  - 5 meter tripping + 5 meter skipping (hoogste tempo) – 30 meter versnellen tot 80% - rustig wandelen terug (2x)
  - steigerung (versnellingsloop) 60 meter tot 90% - rustig wandelen terug (2x)

**SNEL VOETENWERK / VERSNELLEN (coördinatief)**

Duur arbeid: 6 seconden

Herhalingen: 10 x

Rust tussen herhalingen: 1 minuut

Series: 4 x

Rust tussen series: 4 minuten

**uitvoering:**

- 1<sup>e</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk voorwaarts + versnelling 30 meter 70%
- 2<sup>e</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk achterwaarts + versnelling 30 meter 70%
- 3<sup>e</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk links + versnelling 30 meter 70%
- 4<sup>e</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk rechts + versnelling 30 meter 70%
- 5<sup>e</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk voorwaarts + versnelling 30 meter 70%
- 6<sup>e</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk achterwaarts + versnelling 30 meter 70%
- 7<sup>e</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk links + versnelling 30 meter 70%
- 8<sup>e</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk rechts + versnelling 30 meter 70%
- 9<sup>e</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk voorwaarts + versnelling 30 meter 70%
- 10<sup>e</sup> herhaling: 2 seconden snel voetenwerk achterwaarts + versnelling 30 meter 70%

**INTENSIEVE DUURTRAINING (herstelcapaciteit)**

Duur arbeid: 6 minuten

Herhalingen: 5 x

Rust tussen herhalingen: 3 minuten

**Uitvoering:** rennen 'achterlijn – middenlijn – terug naar achterlijn' (= 100 meter) op 60%  
rustig joggen achterlijn – middenlijn (= 50 meter) op 40%  
rennen 'achterlijn – middenlijn – terug naar achterlijn' (= 100 meter) op 60%  
rustig joggen achterlijn – middenlijn (= 50 meter) op 40%  
enz...

**COOLING-DOWN**

**Week 5****WARMING-UP**

- \* Rustig 15 minuten inlopen met alle daarbij behorende dynamische loop- en rekoefeningen
- \* Snelheidsvoorbereidende oefeningen
  - 10 meter tripping (hoogste tempo) – 30 meter versnellen tot 60% - rustig wandelen terug (2x)
  - 10 meter skipping (hoogste tempo) – 30 meter versnellen tot 70% -rustig wandelen terug (2x)
  - 5 meter tripping + 5 meter skipping (hoogste tempo) – 30 meter versnellen tot 80% - rustig wandelen terug (2x)
  - steigerung (versnellingsloop) 60 meter tot 90% - rustig wandelen terug (2x)

**SPRINTTRAINING (Explosieve Capaciteit)**

- Duur arbeid: 15 meter
- Herhalingen: 6 x
- Rust tussen herhalingen: 30 seconden
- Series: 4 x
- Rust tussen series: 5 minuten

**Uitvoering:** sprint van achterlijn tot 16 meter-lijn, daarna uitlopen en rustig terugwandelen naar 16 meter-lijn (binnen 10 seconden).  
 sprint van 16 meter-lijn tot achterlijn, daarna uitlopen en rustig terugwandelen naar achterlijn (binnen 10 seconden).  
 enz...

**INTENSIEVE DUURTRAINING (herstelcapaciteit)**

- Duur arbeid: 6 minuten
- Herhalingen: 5 x
- Rust tussen herhalingen: 3 minuten

**Uitvoering:** rennen 'achterlijn – middenlijn – terug naar achterlijn' (= 100 meter) op 70%  
 rustig joggen achterlijn – middenlijn (= 50 meter) op 50%  
 rennen 'achterlijn – middenlijn – terug naar achterlijn' (= 100 meter) op 70%  
 rustig joggen achterlijn – middenlijn (= 50 meter) op 50%  
 enz...

**COOLING-DOWN**

Zomer trainingsprogramma voor voetbalscheidsrechters als voorbereiding  
 op het seizoen

**Week 6****WARMING-UP**

- \* Rustig 15 minuten inlopen met alle daarbij behorende dynamische loop- en rekoefeningen
- \* Snelheidsvoorbereidende oefeningen
  - 10 meter tripping (hoogste tempo) – 30 meter versnellen tot 60% - rustig wandelen terug (2x)
  - 10 meter skipping (hoogste tempo) – 30 meter versnellen tot 70% -rustig wandelen terug (2x)
  - 5 meter tripping + 5 meter skipping (hoogste tempo) – 30 meter versnellen tot 80% - rustig wandelen terug (2x)
  - steigerung (versnellingsloop) 60 meter tot 90% - rustig wandelen terug (2x)

**VERSNELLINGSERMOGEN (explosief vermogen)**

Duur arbeid: 15 meter

Herhalingen: 6 x

Rust tussen herhalingen: 10 seconden

Series: 4 x

Rust tussen series: 5 minuten

**Uitvoering:** sprint van achterlijn tot 16 meter-lijn, daarna uitlopen en rustig terugwandelen naar 16 achterlijn (binnen 30 seconden).

**INTENSIEVE DUURTRAINING (herstelcapaciteit)**

Duur arbeid: 6 minuten

Herhalingen: 5 x

Rust tussen herhalingen: 3 minuten

**Uitvoering:** rennen 'achterlijn – middenlijn – terug naar achterlijn' (= 100 meter) op 70%  
rustig joggen achterlijn – middenlijn (= 50 meter) op 50%  
rennen 'achterlijn – middenlijn – terug naar achterlijn' (= 100 meter) op 70%  
rustig joggen achterlijn – middenlijn (= 50 meter) op 50%  
enz...

**COOLING-DOWN**