



**NBB**  
NEDERLANDSE  
BASKETBALL BOND

**NEDERLANDSE BASKETBALL BOND**

# **TRAININGSPLAN VOOR SCHEIDSRECHTERS**

**SEIZOENSVORBEREIDING ZOMER 2023**

# INHOUD

Voorwoord.....	3
Trainingsplan.....	4
Weekschema juli 2023 .....	4
Weekschema augustus 2023 .....	5
Weekschema september 2023 .....	5
Trainingen.....	6
Training A .....	6
Training B .....	6
Training C .....	6
Training D .....	6
Training E .....	7
Training F .....	7
Training G .....	7
Training H .....	7
Training I .....	8
Training J .....	8
Training K .....	8
Training L .....	8
Training M .....	9
Training Y .....	9
Training Z .....	9
Core stability.....	10
Glute bridge .....	10
Plank .....	10
Side plank .....	11
Back crunches .....	11
Superman .....	11
Russian twist .....	12
Afkortingen en terminologie.....	13

# VOORWOORD

Beste scheidsrechter,

Om scheidsrechters te helpen bij de fysieke voorbereiding op het komende basketbal seizoen heeft de Nederlandse Basketball Bond in samenwerking met (sport)arts Tijmen Last en Fysiotherapeut Arnoud van Bochove een opzet voor een trainingsplan voor basketbalscheidsrechters gemaakt.

Het doel van dit fysieke trainingsplan is om iedere scheidsrechter te helpen bij de voorbereiding op het nieuwe seizoen.

Dit trainingsplan is een eerste opzet om scheidsrechters voor te bereiden op een basketbal seizoen. Door middel van een terugkoppeling denken we dit de komende jaren te kunnen verbeteren om komen tot een trainingsschema dat invulling geeft aan de behoefte van jou.

Aarzel niet om contact met ons op te nemen als er vragen, opmerkingen of suggesties zijn: [arbitrage@basketball.nl](mailto:arbitrage@basketball.nl)

Veel succes en plezier met het trainen!



# TRAININGSPLAN

In dit plan vind je een kalender met trainingsactiviteiten. De beschrijvingen van verschillende oefeningen staan in de Engelstalige FIBA handleiding "FIBA\_Referee\_Physical\_Training\_Manual\_v5.0\_July2020\_en". Deze handleiding en de clip van de Shuttle Run Test zijn toegevoegd aan dit plan en anders op te vragen via [arbitrage@basketball.nl](mailto:arbitrage@basketball.nl)

Controle trainingen: als je Conditie zelftest ziet in de Trainingskalender, dan betekent dat dat je de Shuttle Run Test moet doen. De juiste manier om dit uit te voeren, is door **zoveel mogelijk** laps te rennen (kan minder of meer zijn dan de normale standaard). Houd er rekening mee dat het een trainingssessie is, het is geen test waarvoor je moet slagen.

We hebben een weekschema voor de trainingen gemaakt, maar je moet natuurlijk de sessies doen die het beste bij je privé-levensschema passen. Dat betekent dat ze niet op maandag en woensdag hoeven te zijn zoals we in het rooster hebben gezet, maar op elke andere dag die in je planning past.

## WEEKSCHEMA JULI 2023

JULI	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 27	3 Training A	4 Rust	5 Training B	6 Rust	7 Rust	8 Training C	9 Rust
Week 28	10 Training D	11 Rust	12 Training E	13 Rust	14 Rust	15 Training F	16 Rust
Week 29	17 Training G	18 Rust	19 Training H	20 Rust	21 Rust	22 Training I	23 Rust
Week 30	24 Training J	25 Rust	26 Training K	27 Rust	28 Rust	29 Training L	30 Rust

## WEEKSCHEMA AUGUSTUS 2023

AUG.	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 31	<b>31-jul</b> Training M	1 Rust	2 Training Y Conditie zelftest	3 Rust	4 Rust	5 Training Z	6 Rust
Week 32	7 Training D	8 Rust	9 Training E	10 Rust	11 Rust	12 Training F	13 Rust
Week 33	14 Training G	15 Rust	16 Training H	17 Rust	18 Rust	19 Training I	20 Rust
Week 34	21 Training J	22 Rust	23 Training K	24 Rust	25 Rust	26 Training L	27 Rust
Week 35	28 Training H	29 Rust	30 Training I	31 Rust			

## WEEKSCHEMA SEPTEMBER 2023

SEP.	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 35					1 Rust	2 Training M Landelijke stage	3 Rust
Week 36	4 Training J	5 Rust	6 Training K	7 Rust	8 Rust	9 Training I Afdeling stage	10 Rust
Week 37	11 Training E	12 Rust	13 Training F	14 Rust	15 Rust	16 Training G BNXT stage	17 Training M Afdeling stage
Week 38	18 Training L	19 Rust	20 Training M	21 Rust	22 Rust	23 Training D	24 Rust

# TRAININGEN

## TRAINING A

**Warming up:** 10' joggen (50-60% HRmax; zeer rustig tempo)

**Dynamisch stretchen:** 3-5'

**Basis duurtraining:** 20' hardlopen (60-70% HRmax; onder jouw 'hijgdrempel'), eventueel met pauze(s) tussendoor

**Core stability:** 3 oefeningen x 3 sets x 30'' (plank, side-plank (beide 15''), back-extension), 1' rust tussen sets

**Cooling down:** 10-15' statisch stretchen en/of foam roller, massage(gun) etc.

## TRAINING B

**Warming up:** 10' joggen (50-60% HRmax; zeer rustig tempo)

**Dynamisch stretchen:** 3-5'

**Fartlek:** 24' (Langzaam-Snel) = (60% vs 75% HR max) = (rustig kunnen praten vs (net) boven jouw 'hijgdrempel')

2'(L)+1'(S)+2'(L)+1'(S)→2'(S)+1'(L)+2'(S)+1'(L)+2'(S)+1'(L)+2'(S)+1'(L)→2'(L)+1'(S)+2'(L)+1'(S)

**Balans en blessurepreventie:** 6 oefeningen x 2 sets x 15 herhalingen (Download: 'Versterk je enkel App')

**Cooling down:** 10-15' statisch stretchen en/of foam roller, massage(gun) etc.

## TRAINING C

**Warming up:** 15' joggen (55-65% HRmax; rustig tempo)

**Dynamisch stretchen:** 3-5'

**Sprint training:** 3 sets x 5 sprints (80% van maximaal!) x 15 meter, wandelend terug, 1-2' rust tussen sets, nadruk op uitvoering/techniek en (nog) NIET op maximale snelheid!!

**Algemene krachttraining:** 10 oefeningen x 2 sets x 10 herhalingen, 1-2' rust tussen sets

**Cooling down:** 10-15' statisch stretchen en/of foam roller, massage(gun) etc.

## TRAINING D

**Warming up:** 15' joggen (50-60% HRmax; zeer rustig tempo)

**Dynamisch stretchen:** 3-5'

**Basis duurtraining:** 20' hardlopen (60-70% HRmax; onder jouw 'hijgdrempel'), eventueel met pauze(s) tussendoor

**Core stability:** 3 oefeningen x 3 sets x 30'' (plank, side-plank (beide 15''), back-extension), 1' rust tussen sets

**Cooling down:** 10-15' statisch stretchen en/of foam roller, massage(gun) etc.

## TRAINING E

**Warming up:** 5' joggen (55-65% HRmax; eindig net onder 'hijgdrempel')

**Dynamisch stretchen:** 3-5'

**Oregon workout:** Zie FIBA handleiding

**Cooling down:** 10-15' statisch stretchen en/of foam roller, massage(gun) etc.

## TRAINING F

**Warming up:** 15' joggen (55-65% HRmax; eindig net onder 'hijgdrempel')

**Dynamisch stretchen:** 3-5'

**Sprint training:** 3 sets x 5 sprints (90% van maximaal!) x 15 meter, wandelend terug, 1-2' rust tussen sets, nadruk op uitvoering/techniek en (nog) NIET op maximale snelheid!!

**Algemene krachttraining:** 10 oefeningen x 2 sets x 10 herhalingen, 1-2' rust tussen sets

**Cooling down:** 10-15' statisch stretchen en/of foam roller, massage(gun) etc.

## TRAINING G

**Warming up:** 10' joggen (65-75% HRmax; eindig net boven 'hijgdrempel')

**Dynamisch stretchen:** 5-7'

**Balans en blessurepreventie:** 6 oefeningen x 2 sets x 15 herhalingen (Download: 'Versterk je enkel App')

**HIIT-cardio sessie:** (Hardlopen of fietsen) 10 sprints van 30'' op 90-100% HRmax, afwisselen met 90'' wandelen/uitfietsen.

**Cooling down:** 10-15' statisch stretchen en/of foam roller, massage(gun) etc.

## TRAINING H

**Warming up:** 10' joggen (50-60% HRmax; zeer rustig tempo)

**Dynamisch stretchen:** 3-5'

**Basis duurtraining:** 30' hardlopen (60-70% HRmax; blijf net onder jouw 'hijgdrempel'), eventueel met pauze(s) tussendoor

**Core stability:** 3 oefeningen x 3 sets x 30'' (plank, side-plank (beide 15''), back-extension), 1' rust tussen sets

**Cooling down:** 10-15' statisch stretchen en/of foam roller, massage(gun) etc.

## TRAINING I

**Warming up:** 15' joggen (55-65% HRmax; eindig onder 'hijgdrempel')

**Dynamisch stretchen:** 3-5'

**Fartlek:** 24' (Langzaam-Snel) = (60% vs 85% HR max) = (rustig kunnen praten vs duidelijk boven jouw 'hijgdrempel')

2'(L)+1'(S)+2'(L)+1'(S)→2'(S)+1'(L)+2'(S)+1'(L)+2'(S)+1'(L)+2'(S)+1'(L)→2'(L)+1'(S)+2'(L)+1'(S)

**Balans en blessurepreventie:** 6 oefeningen x 2 sets x 15 herhalingen  
(Download: 'Versterk je enkel App')

**Cooling down:** 10-15' statisch stretchen en/of foam roller, massage(gun) etc.

## TRAINING J

**Warming up:** 15' joggen (55-65% HRmax; eindig onder 'hijgdrempel')

**Dynamisch stretchen:** 3-5'

**RSA workout:** >80% HRmax, maximale sprint (Zie FIBA handleiding),  
(8x10m/7x15m/8x10m/7x15m), 2-3' rust tussen sets

**Algemene krachttraining:** 10 oefeningen x 2 sets x 10 herhalingen, 1-2' rust tussen sets

**Cooling down:** 10-15' statisch stretchen en/of foam roller, massage(gun) etc.

## TRAINING K

**Warming up:** 5' joggen (65-75% HRmax; eindig net boven 'hijgdrempel')

**Dynamisch stretchen:** 3-5'

**Balans en blessurepreventie:** 6 oefeningen x 2 sets x 15 herhalingen  
(Download: 'Versterk je enkel App')

**Circuit training:** 6 oefeningen x 30' x 2 sets; tussendoor 1-2' rust waarna; 6 andere oefeningen x 30' x 2 sets. (zie FIBA handleiding voor optionele oefeningen)

**Cooling down:** 10-15' statisch stretchen en/of foam roller, massage(gun) etc.

## TRAINING L

**Warming up:** 5' joggen (65-75% HRmax; eindig net boven 'hijgdrempel')

**Dynamisch stretchen:** 3-5'

**Core stability:** 3 oefeningen x 3 sets x 30'' (plank, side-plank (beide 15''), back-extension), 1' rust tussen sets

**4 x 6' snel hardlopen:** (80-90% HRmax; duidelijk boven jouw 'hijgdrempel'),  
herstel tussen sets: 2-3' wandelen

**Cooling down:** 10-15' statisch stretchen en/of foam roller, massage(gun) etc.



## TRAINING M

**Warming up:** 15' joggen (55-65% HRmax; eindig net onder 'hijgdrempel')

**Dynamisch stretchen:** 3-5'

**Sprint training:** 3 sets x 5 sprints x 15 meter, wandelend terug, 2' rust tussen sets, maximale sprints

**Algemene krachttraining:** 10 oefeningen x 3 sets x 10 herhalingen, 1-2' rust tussen sets

**Cooling down:** 10-15' statisch stretchen en/of foam roller, massage(gun) etc.

## TRAINING Y

**Warming up:** 7' joggen (65-75% HRmax; eindig net boven 'hijgdrempel')

**Dynamisch stretchen:** 5'

**Conditietest:** download audiobestand via (...)

**Cooling down:** 10-15' statisch stretchen en/of foam roller, massage(gun) etc.

## TRAINING Z

**Warming up:** 5-10' joggen (55-65% HRmax; eindig net onder 'hijgdrempel')

**Dynamisch stretchen:** 3-5'

**Vrije invulling:** 30-90' een sport of activiteit zoals mountainbike, volleybal, tennis, (wind)surfen, wandelen, zwemmen etc.

**Cooling down:** 10-15' statisch stretchen en/of foam roller, massage(gun) etc.

# CORE STABILITY

Core stability staat voor rompstabiliteit. Dit is een combinatie van spierbalans en spierkracht in het midden van het lichaam. Core stability bestaat uit 2 belangrijke termen: core & stability. Als we over 'core' spreken praten we over de romp. Deze bestaat uit rug-, buik-, bil- en heupspijeren. Als we over stability spreken praten we over stabiliteit.

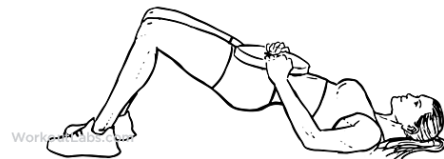
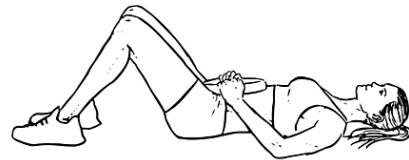
Een sterke core stability is belangrijk om verschillende redenen;

- > Het **voorkomen van blessures**,
- > het **verbeteren van sportprestaties** én
- > een **betere lichaamshouding**; zowel staand als zittend.

Hieronder een aantal oefeningen om de core stability te verbeteren.

## GLUTE BRIDGE

Lig plat op de grond met de knieën gebogen en de voeten plat op de grond. Zet druk op je hakken en duw je heupen omhoog. Hou 2 sec vast en keer rustig en gecontroleerd terug naar je start positie



### Set/herhalingen:

beginners: 4x 10 herhalingen

gevorderden: 4x 15 herhalingen

## PLANK

Begin in een pushup houding, maar in plaats van op je handen rust je op je onderarmen en ellebogen. Span je buikspieren aan en breng spanning op je bilspieren. Hou deze positie vast zonder je heupen te laten zakken.

### Sets/herhalingen:

beginners: 4x 15-20 seconden

gevorderden: 4x 30 seconden



## SIDE PLANK

Begin in zijlig. Breng je zelf omhoog door steun te nemen op een onderarm/elleboog en de buitenzijde van je voet. Span je buikspieren en je bilspieren aan en hou deze positie vast zonder dat je heupen naar beneden zakken.

### Sets/herhalingen:

beginners: 4x 15-20 seconden per zijde

gevorderden: 4x 30 seconden per zijde



## BACK CRUNCHES

Begin plat op je buik. Strek je armen uit naar voren. Lift je borst, gestrekte armen en gestrekte benen van de grond. Span hierbij je bil en rugspieren aan. Hou 2 sec vast en zak gecontroleerd terug naar je start positie.



### Sets/herhalingen:

beginners: 4x 15-20 seconden

gevorderden: 4x 30 seconden

## SUPERMAN

Kniel op de vloer op handen en voeten. Je knieën moeten onder je heup zijn en je armen onder je schouders. Strek je rechterbeen naar achteren en je linkerarm naar voren. Hou dit 20 sec vast. herhaal dit met je linkerbeen en je rechterarm.



Zorg er altijd voor dat je lichaam zoveel mogelijk in één lijn staat. Hierdoor zal je de meeste spieren gebruiken en trainen.

### Sets/herhalingen;

beginners: 4 x 10 seconden per zijde

gevorderden: 4 x 25 seconden per zijde

## RUSSIAN TWIST

Ga op de grond zitten en trek je benen op zodat je knieën omhoogkomen. De voeten hou je op de grond en je bovenlichaam til je wat omhoog. Draai je bovenlichaam van links naar rechts. Je kan deze oefening verzwaren door een gewicht in je handen tegen je borst aan te houden en/of door je voeten van de vloer te tillen.

### Sets/herhalingen;

beginners: 4 x 10 per zijde

gevorderden: 4 x 20 per zijde



# AFKORTINGEN EN TERMINOLOGIE

## HRmax

De HRmax is de hoogste hartslag die een persoon kan bereiken zonder klachten en is mede afhankelijk van de leeftijd.

De meest accurate manier om zelf je HRmax te meten is via een maximaaltest met een hartslagmeter; bijvoorbeeld door het uitvoeren van de Scheidsrechter Fitness Test totdat je de snelheid van de test niet kan vasthouden.

Ook kan je de **theoretische** HRmax schatten met behulp van deze formule:

---

$$HRmax = 220 - leeftijd.$$

---

Iemand van 40 jaar heeft dus een **theoretische** HRmax van 180.

## Dynamisch stretchen

Bij dynamisch rekken blijf je in beweging waarbij spieren wisselend oprekken en ontspannen. Bij statisch rekken houd je dezelfde houding aan, en blijft er rek op de spier.

## Afkortingen

' = minuut/minuten

'' = seconde/seconden