



# STAY FIT REFEREES

TRAININGSBUNDEL VOOR SCHEIDSRECHTERS

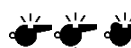


# STAY FIT

## WAT

Deze bundel is opgesteld om (assistent-)scheidsrechters beter te kunnen begeleiden in het trainen van hun fysieke paraatheid. Deze bundel bevat trainingvormen, die je kan afwisselen met duurlopen, fietstochten,...

De bundel is een samenraapsel van trainingen die je kan terugvinden op het internet. Er staan trainingen in van Werner Helsen (Professor KUL Trainings- en bewegingsleer), die gemaakt zijn voor scheidsrechters, maar ook trainingen van NFL- atleten, recreatieve personal trainers die op Youtube actief zijn en mezelf.

In deze bundel komen de volgende onderwerpen aan bod: Speed & Agility – Running Training - Core & Stability. Je kan zelf je training maken door van elk onderwerp een oefening te kiezen. De moeilijkheidsgraad bepaal je zelf. Een bronnenlijst is achteraan toegevoegd.

-  3 fluitjes: zwaar
-  2 fluitjes: medium
-  1 fluitje: licht

## OPWARMING

Een opwarming is zeer belangrijk voor de prestatie die je gaat leveren. Zelfs voor het starten van een duurloop is een goede opwarming belangrijk. Waarom ?

- De bloedcirculatie verbetert, waardoor meer zuurstofrijk bloed beschikbaar komt om de spieren te voorzien van de noodzakelijke energie.
- De zenuwen die de spieren prikkelen tot beweging, worden geactiveerd waardoor de geleidingssnelheid toeneemt.
- De gevoeligheid van gewrichten, pezen en zintuigen neemt toe, wat de coördinatie en daarmee de looptechniek ten goede komt
- De longventilatie neemt toe, wat een betere zuurstofopname en kooldioxide-afscheiding mogelijk maakt (in- en uitademing).

Wanneer je een duurloop gepland hebt, volstaat het om de eerste 10 minuten in te lopen, om daarna je persoonlijk ritme op te zoeken en het tempo op te drijven naar je gewenste loopsnelheid van de duurloop (of eventuele intervalzones).

Indien je een training van deze bundel gaat uitvoeren, raden we de opwarming van de scheidsrechters van het Amateurvoetbal aan. Hierin komen alle componenten aan bod om je goed en juist op te warmen.

Hoe ziet deze opwarming eruit?

- 5 minuten inlopen (jogging)
- 7 minuten opwarmingsoefeningen + versnellen (bijtrekpas, knieën heffen, hielen tegen zitvlak,...)
- 4 minuten dynamische stretching
- 4 minuten sprinten

Zie hieronder voor de exemplarische wedstrijd-opwarming van Gert Deckers (opleider en trainer Scheidsrechters VV).

**EXEMPLARISCHE WEDSTRIJD-OPWARMING REFS VV. :**

20'

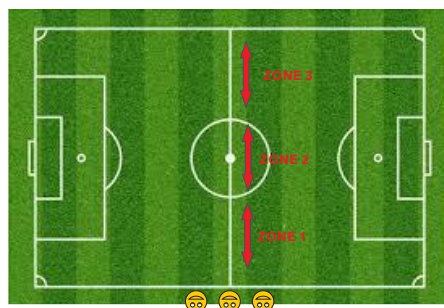
**Fase 1:** Joggen over de middenlijn

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)

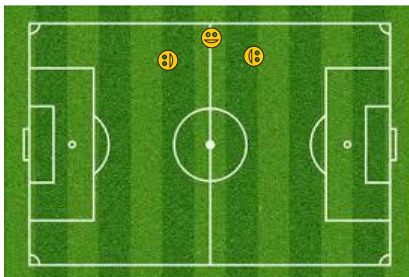
**Versnellingen:**

- 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

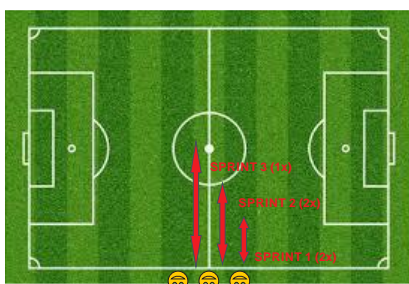
4'

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 )

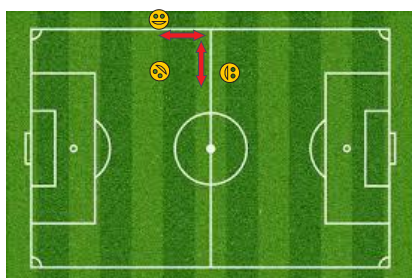
Handshake!!



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

EVENTUELE finale oefening: ( 2x 30 seconden).

De REF volgt de coördinaten van de 2 ARs die zich zijwaarts verplaatsen op de zij-/middenlijn

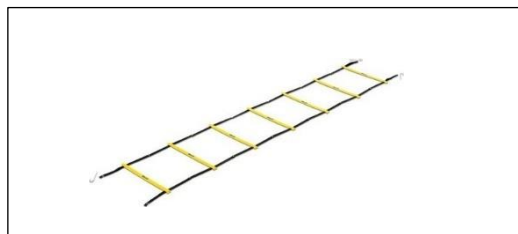


## TRAININGEN SCHEIDSRECHTERS

### SPEED & AGILITY

#### 1. SPEED LADDER

Wanneer je geen loopladder hebt, kan je dit ook doen door 2 potjes tegen elkaar te zetten, met telkens anderhalve voet tussen, voor de volgende potjes.

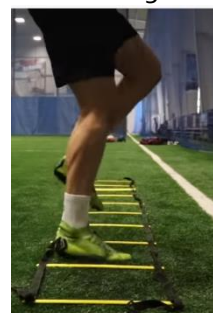


In de loopladder kan je volgende oefeningen doen:

- 1 voet per vierkant – rechtdoor gaan 🏃
- 2 voeten per vierkant – rechtdoor gaan 🏃🏃
- 3 voeten per vierkant – rechtdoor gaan 🏃🏃🏃
- 2 voeten per vierkant – zijwaarts 🏃
- 1 voet per vierkant – zijwaartse opstelling van sporter, telkens gelijktijdig bewegen 🏃
- 1 voet in het vierkant en 1 voet uit het vierkant – zijwaarts vorderen, 2 voeten komen samen in het vierkant, dan verlaat 1 voet het vierkant 🏃🏃
- Achterwaarts: 1 voet in het vierkant en 1 voet uit het vierkant – zijwaarts vorderen, 2 voeten komen samen in het vierkant, dan verlaat 1 voet het vierkant 🏃🏃🏃
- Spring met 2 voeten samen in het vierkant. Spring er dan terug uit met elk een voet langs beide kanten van de ladder 🏃
- Ga langs de ladder staan, beide voeten naast elkaar. Spring met beide voeten in de ladder, eruit langs de andere kant en terug er in. (deze oefening kan ook met 1 voet die je telkens gebruikt. Hou de andere voet in de lucht) 🏃
- Ga met beide voeten langs de ladder staan (1 kant). Ga vervolgens met 1 voet er in en er terug uit. De andere voet blijft altijd langs de ladder (doe linker- als rechterkant) 🏃🏃
- Zijwaartse overstap. Zijwaarts staan tov de ladder. Ga er eerst in met je verste voet, haal dan je andere voet in de ladder in het volgende vierkant 🏃🏃🏃
- Overstap met gezicht naar voren. Ga links van de ladder staan, en ga er eerst met je linkervoet instaan. Je rechtervoet gaat over je linker maar zet je pas langs de ladder, rechterkant van de ladder. Zet vervolgens je linkervoet naast je rechtervoet langs de ladder en ga er dan met je rechtervoet in. 🏃🏃🏃
- Zorbapas in de ladder. 1 voet per vierkant 🏃🏃

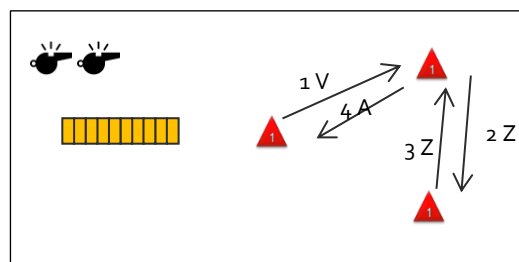
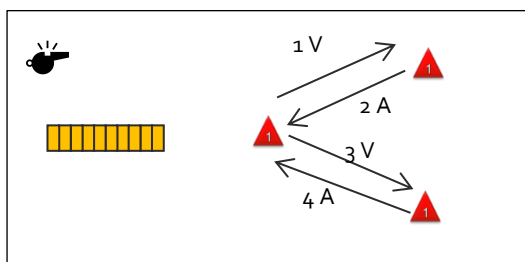
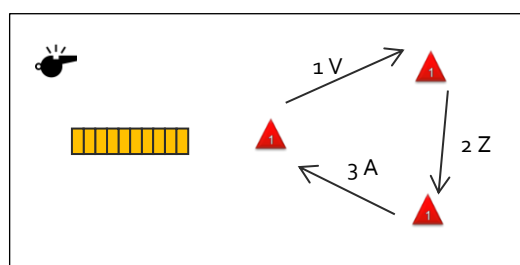
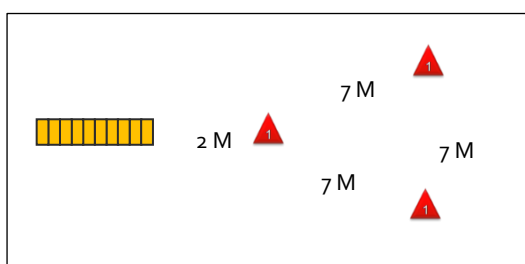
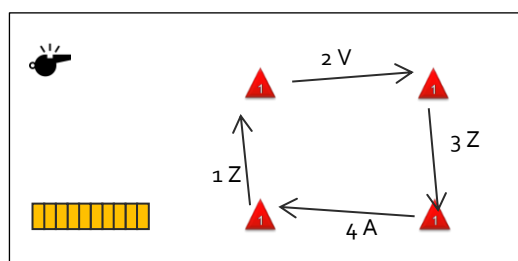
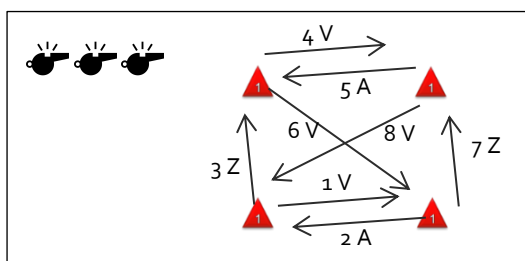
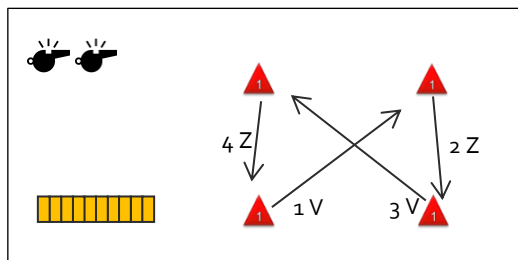
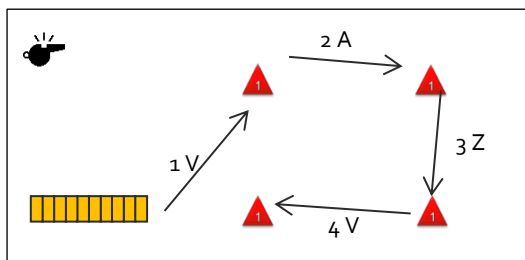
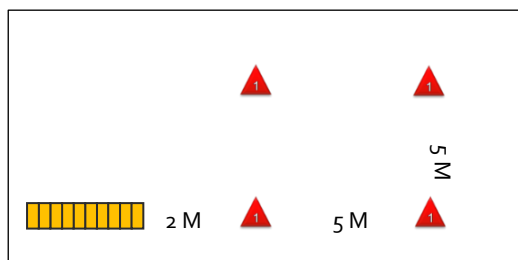
Zorg steeds dat je deze oefeningen doet op je tippen en dat de hielen de grond niet raken.

Ga met je armen mee, samen met de coördinatie van je voeten.



Wanneer je uit de loopladder komt doe je een 'speed exercise', om opnieuw te eindigen in de loopladder. Doe de loopoefening dus aan maximale inspanning. Doe de oefening minstens 3x (herhaling).

- V = Voorwaarts
- A = Achterwaarts
- Z = Zijwaarts






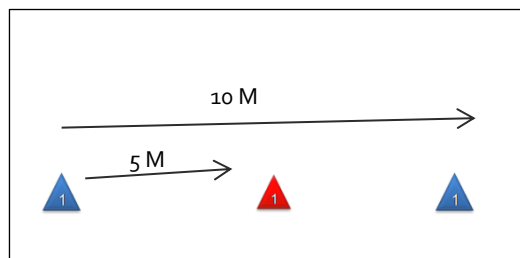
## 2. PRO AGILITY DRILL '5-10-5'



1. Start in het midden
2. Spurt naar de buitenste kegel en tik deze aan
3. Spurt naar de overkant en tik deze aan
4. Spurt terug naar het midden

Doe dit 8x. Neem telkens 30 s rust

Onder de 5 seconden   
 Onder de 6.5 seconden   
 Onder de 8 seconden 



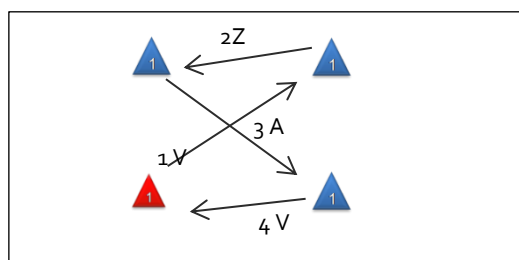
## 3. X-DRILL



Je kan de afstanden van het vierkant aanpassen:

5x5 of 10x10

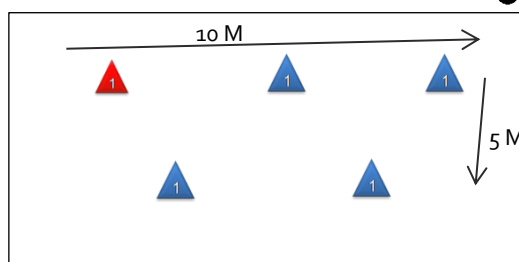
Doe deze 5x. Neem 30 s rust



## 4. W-DRILL



1. Start bij de eerste kegel
2. Spurt voorwaarts tot de eerste
3. Ga rond de kegel en loop achterwaarts terug naar de volgende kegel
4. Loop terug vooruit naar de volgende en achterwaarts naar de laatste kegel
5. Doe een eindspurt rechtdoor (+-5 m)



Differentiatie:

- Voeg extra kegels toe
- Doe alles voorwaarts (loop rond de kegels) – slalom (wave drill)

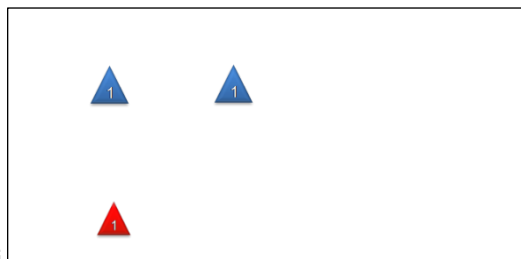


## 5. 3 CONE L-DRILL



Elke kegel staat op 5 m van de vorige kegel

1. Start bij de eerste kegel (rood)
2. Spurt rechtdoor naar de volgende kegel
3. Loop achterwaarts terug naar de startkegel
4. Spurt opnieuw naar de kegel recht voor je, draai achter de kegel door en spurt door naar de verste kegel
5. Draai rond de kegel en spurt terug naar de startkegel (je loopt langs de kegel die de hoek van  $90^\circ$  maakt)



Onder de 7.5 seconden



Onder de 10 seconden



Onder de 13 seconden



## 6. T-DRILL

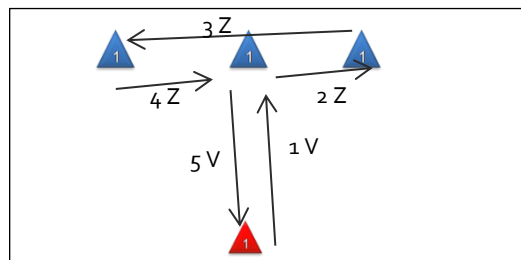


3 kegels naast elkaar staan telkens op 5 m

De startkegel staat op 10 m van de middelste kegel

Differentiatie:

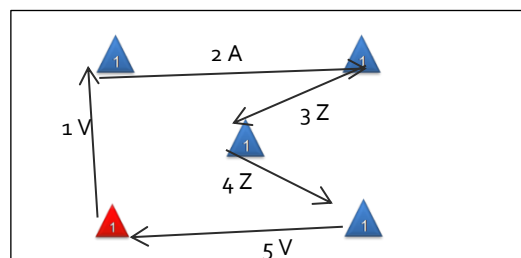
- Doe alles voorwaarts lopend
- Verander 3 Zijwaarts naar 3 Voorwaarts en 5 Voorwaarts naar 5 Achterwaarts



## 7. PACMAN



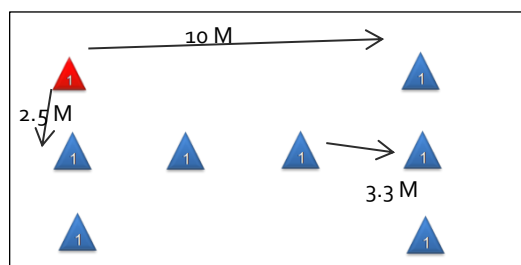
Een vierkant van 10x10m , met een kegel in het midden



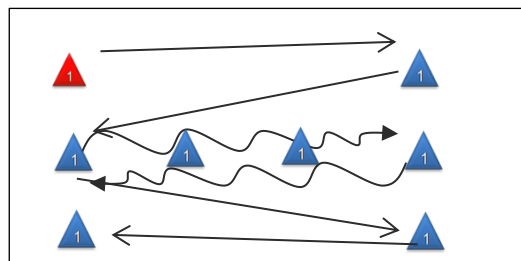
## 8. S&A RUN



1. Start aan de starkegel (rood), spurt rechtdoor
2. Loop rond de kegel en loop schuin over naar de volgende kegel
3. Slalom tussen de kegels en slalom terug
4. Loop rond de kegel en loop schuin over naar de volgende kegel.
5. Spurt rechtdoor, zodat je bij de eindkegel aankomt.



Onder de 18 seconden  
 Onder de 22 seconden  
 Onder de 25 seconden

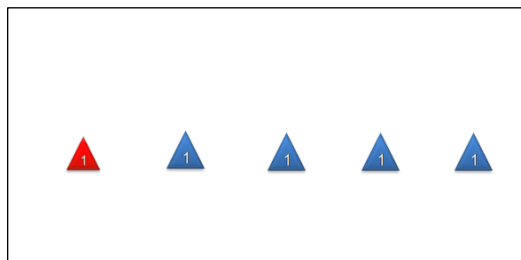


## 9. BASELINES



Tussen de kegels is er 1.5 m ruimte

1. Loop de eerste keer tot de eerst volgende kegel
2. Draai rond de kegel en keer achterwaarts terug tot de eerste kegel.
3. Loop nu tot kegel 2 en keer achterwaarts terug tot kegel 1
4. Doe dit tot de laatste kegel, hier hoeft je niet meer achterwaarts terug te keren



Je kan dit ook doen, door altijd voorwaarts te lopen en in piramide (naar boven en terug naar beneden)

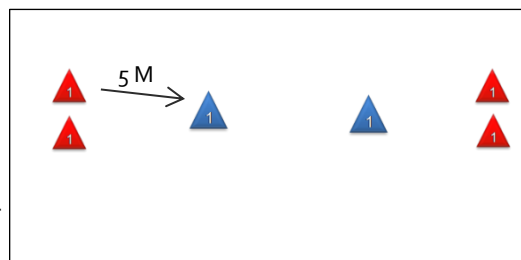
1. Loop voorwaarts, sla telkens een kegel over, maar kom dan terug gelopen (zijwaarts of achterwaarts tot de vorige kegel). Je loopt van kegel 1 – 3 – 2 – 4 – 3 – 5 – 4 – 5

Je kan alle oefeningen ook doen met terugkomen om het je zo zwaarder te maken.

## 10. DECELERATION SHUTTLES



1. Start tussen de 2 rode kegels
2. Spurt naar de eerst volgende kegel
3. Ga helemaal rond de kegel vooraleer je naar de volgende kegel loopt.
4. Hier doe je hetzelfde en vervolgens loop je door de 2 rode kegels

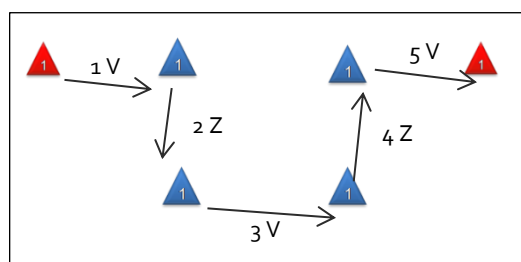


## 11. LATERAL SHUFFLE



Alle kegels staan op 5 m van de vorige die geplaatst is

Bij aankomst, doe je hetzelfde om terug te komen

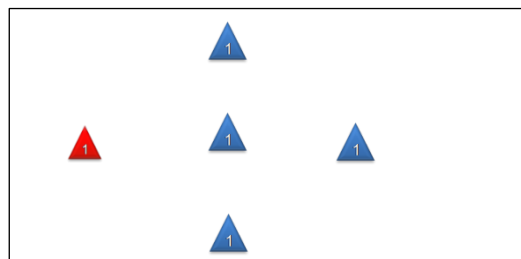


## 12. CROSSHAIRS



Alle kegels staan op 5 m van de vorige die geplaatst is

1. Start aan de startkegel (rood)
2. Loop naar de middelste kegel
3. Maak een hoek van  $90^\circ$ , sla rechts af
4. Loop naar de kegel recht voor je, draai erom en spurt opnieuw naar de middelste kegel
5. Herhaal dit tot je aan de startkegel bent
6. Doe dit opnieuw, maar draai naar de andere kant af



## RUNNING TRAINING

### 1. SPEED



1. 11 m sprint (S), 11 m jogging (J), wandelen naar startpunt (W) (4x)
2. 25 m sprint (S), 25 m jogging (J), wandelen naar startpunt (W) (2x)
3. 50 m sprint (S), 50 m jogging (J), wandelen naar startpunt (W) (1x)

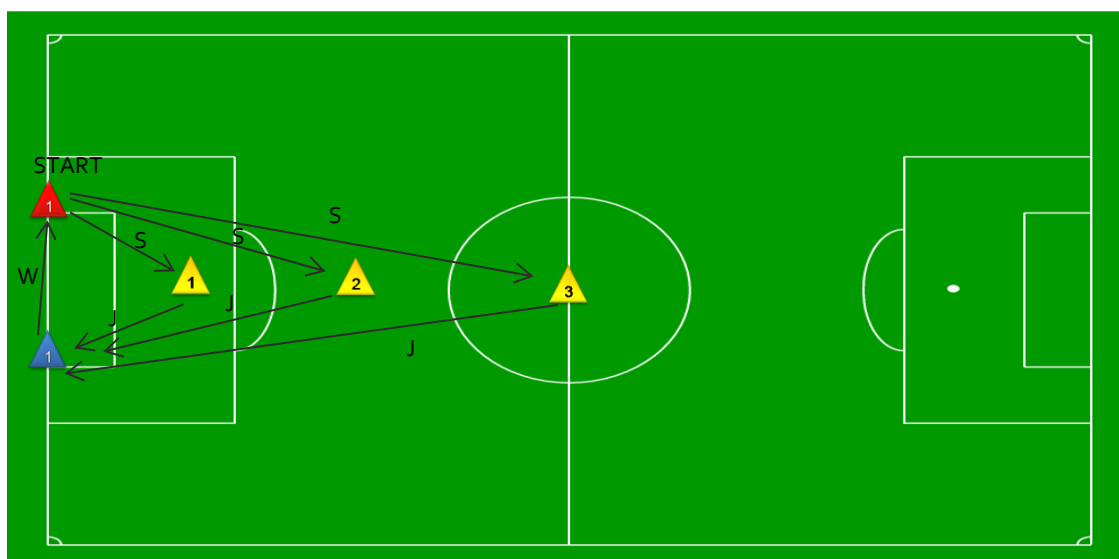
Na 5' rust doe je dit nog een keer

Variatie:

- Je kan deze oefening ook van beneden naar boven opbouwen en terug naar beneden (alles 2x)

Opmerkingen:

- Deze oefening is niet per se een High-Int. oefening, maar hier wordt wel een goede conditie verwacht om deze tegen maximale inspanning uit te oefenen
- Zie dat je niet uit stilstand aan de sprint begint. Probeer in beweging te zijn
- Totale tijd: 15' (5' oefening – 5' rust – 5' oefening) → maximale inspanning



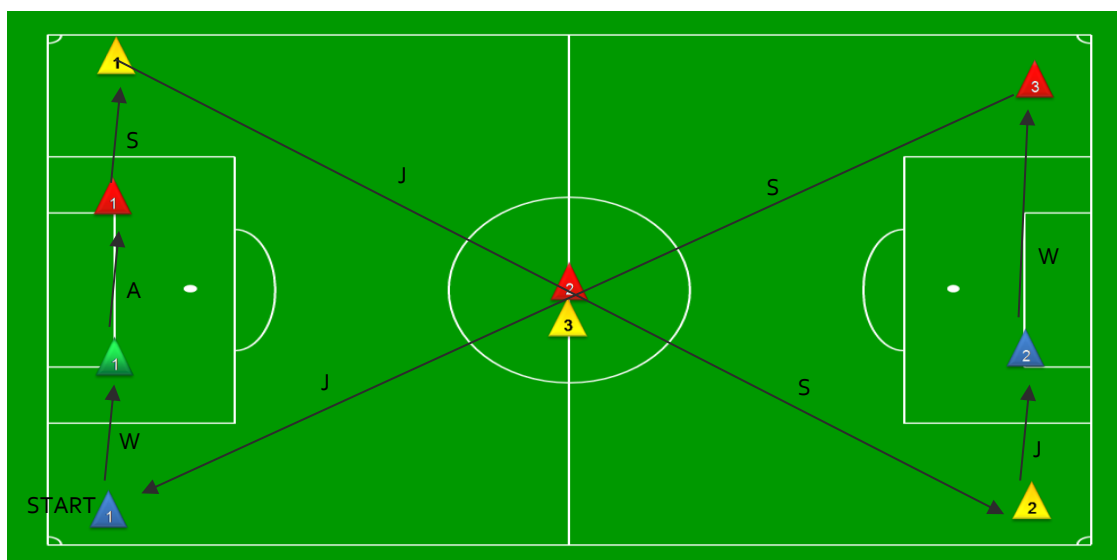
## 2. SPEED ENDURANCE



1. Start met 20 m wandelen (W) (Hoekschoppunt naar punt doelgebied)
2. Loop 20 m achterwaarts (A) (De lijn van het doelgebied 'kleine baklijn')
3. Spurt 20 m (S) (punt doelgebied naar hoekschoppunt)
4. Jogging (J) van hoekschoppunt naar hoekschoppunt andere kant. In het midden overgang naar Spurt (S)
5. Jogging (J) naar het doelgebied
6. Wandelen (W) naar hoekschoppunt
7. Spurt (S) van hoekschoppunt naar hoekschoppunt, in het midden overgang naar Jogging (J)

Deze oefening 5x doen, 4' rust voor begin van 2<sup>e</sup> set

Totale tijd 24'



### 3. SPRINT SESSION



#### 6 Sprintoefeningen

- 1) 2 kegels op 15 m recht over elkaar
  - I. Loop naar de kegel en terug (7 s)
  - II. De seconden die je erover doet doe je x2, dit is je rustpauze
  - III. Herhaal de oefening 10 x
- 2) 3 kegels verspreid over een totale afstand van 25 M, met een bocht.
  - I. Loop naar de verste kegel met een bocht (6 s)
  - II. De seconden die je erover doet doe je x2, dit is je rustpauze
  - III. Herhaal de oefening 12 x
- 3) 2 kegels over een rechte afstand van 75 m
  - I. Loop naar de kegel (6 s)
  - II. De seconden die je erover doet doe je x2, dit is je rustpauze
  - III. Herhaal de oefening 4 x
- 4) 2 kegels over een rechte afstand van 40 m
  - I. Loop naar de kegel (8 s)
  - II. De seconden die je erover doet doe je x2, dit is je rustpauze
  - III. Herhaal de oefening 7 x
- 5) Zet 2 kegels tegenover elkaar op 15 m afstand. Zet dan nog een kegel op 15 m afstand, maar zorg dat je deze niet op een rechte lijn zet
  - I. Loop via de volgende kegel naar de 3<sup>e</sup> kegel (7 s)
  - II. De seconden die je erover doet doe je x2, dit is je rustpauze
  - III. Herhaal de oefening 10 x
- 6) Zet 2 kegels tegenover elkaar op 16 m afstand
  - I. Loop via de volgende kegel naar de 3<sup>e</sup> kegel (4 s)
  - II. De seconden die je erover doet doe je x2, dit is je rustpauze
  - III. Herhaal de oefening 20 x

#### Opmerkingen:

- De seconden zijn een meting, dit zijn zwaarste voor de fysiek
- De AR's kunnen dit doen met hun vlag

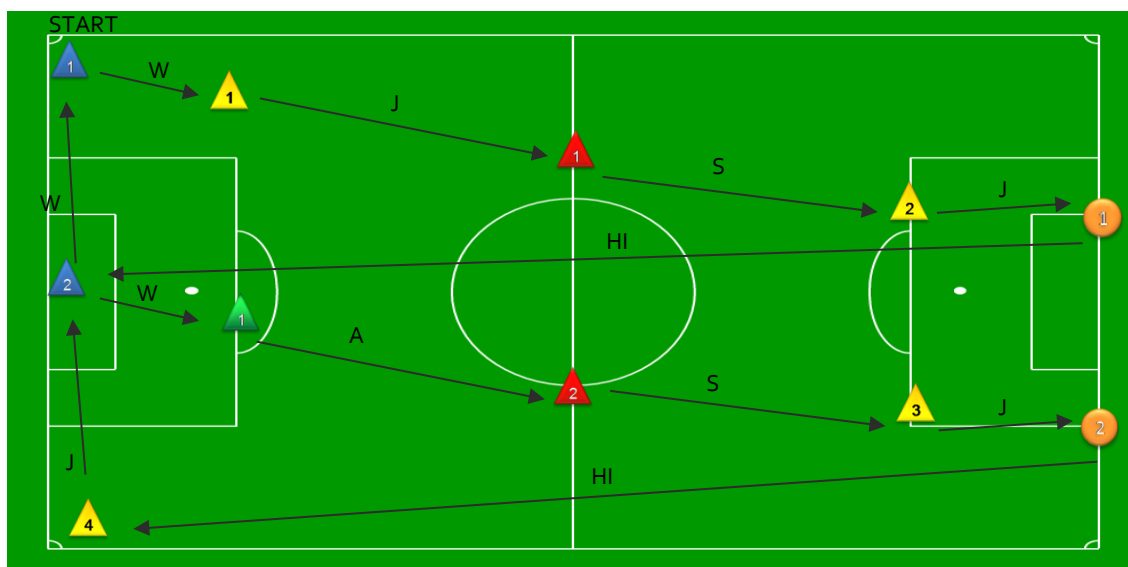


#### 4. HIGH – INTENSITY



1. Wandel (W) 10 m
2. Jogging (J) 30 m
3. Sprint (S) 30 m
4. Jogging (J) 15 m
5. High-Intensity (HI) 100 m
6. Wandel (W) 10 m
7. Achterwaarts (A) 30 m
8. Sprint (S) 30 m
9. Jogging (J) 10 m
10. High-Intensity (HI) 100m
11. Jogging (J) 20 m
12. Wandel (W) 20 m

Een ronde duurt ongeveer 3'. Doe 4 rondes  
Neem 4' pauze en doe dit opnieuw

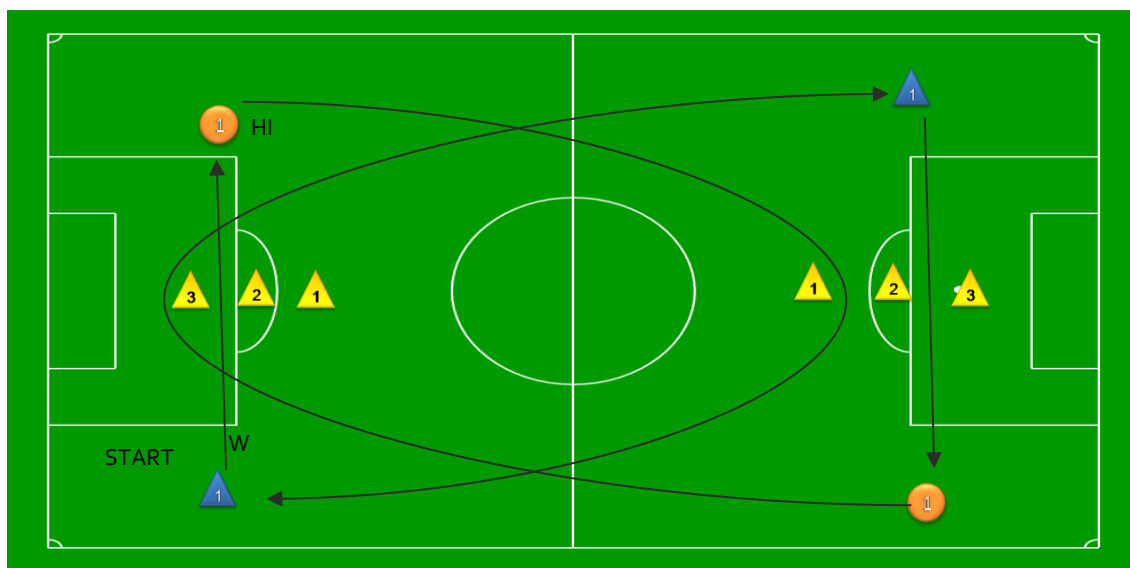


## 5. HIGH – INTENSITY



1. Wandel (W) 50 m
2. Loop tegen HI naar het eerste kegeltje en keer terug naar start
3. De 2<sup>e</sup> keer loop je naar kegel 2 etc
4. Doe dit 3 x, hou 2' rust
5. Doe dit opnieuw, maar aan de andere kant.

Een ronde duurt ongeveer 1'05" – je kan ook al starten aan de HI ipv W





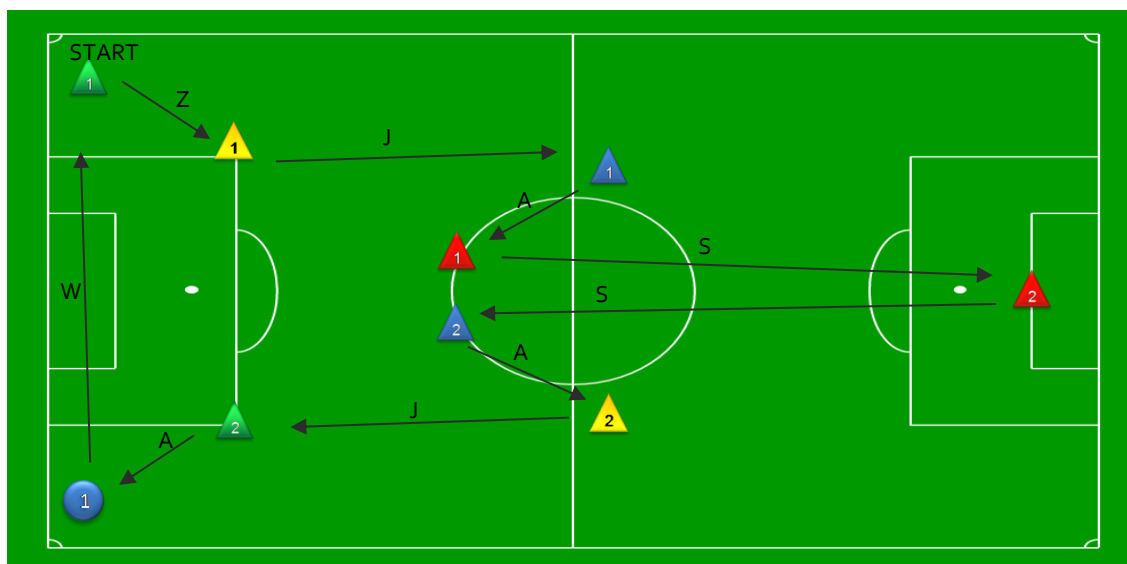
## 6. ALL-IN-ONE EXERCISE



1. Zijdelings (Z) 15 m
2. Jogging (J) 40 m
3. Achterwaarts (A) 20 m
4. Sprint (S) 120 m (60m heen en terug)
5. Achterwaarts (A) 20 m
6. Jogging (J) 40 m
7. Zijdelings (Z) 15 m
8. Wandel (W) 50 m

Een ronde duurt ongeveer 90 s

Doe dit 8x, neem 4' pauze en herhaal dit.

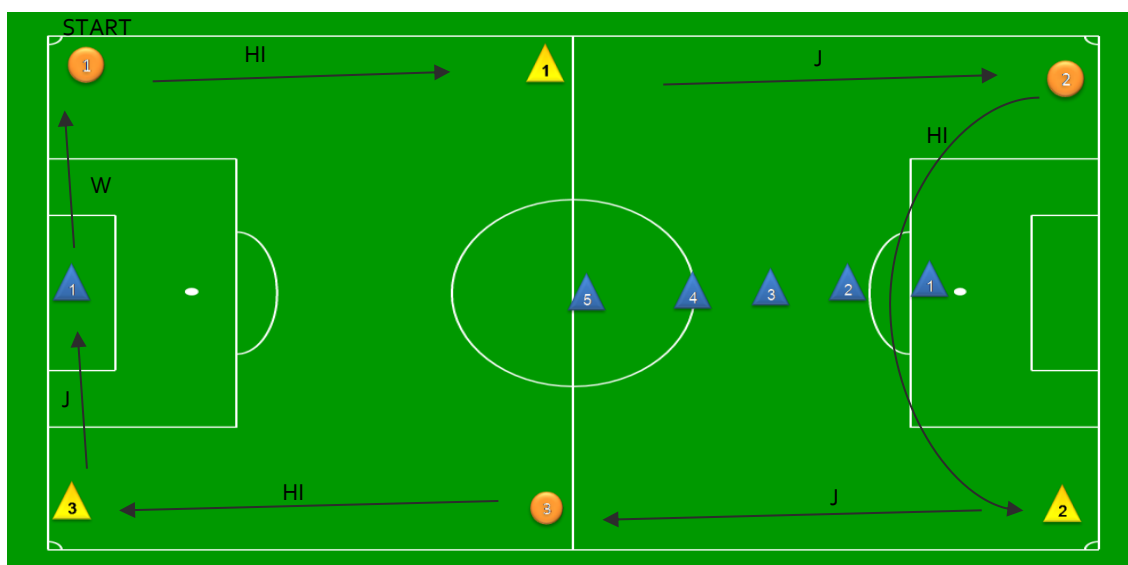


## 7. HIGH-INTENSITY



1. High-Intensity (HI) 50 m
2. Jogging (J) 50 m
3. HI, eerste keer rond kegel 1, daarna altijd een verder
4. Jogging (J) 50 m
5. HI 50 m
6. Jogging (J) 25 m
7. Wandelen (W) 25 m

Een ronde duurt ongeveer 2 minuten. Doe 5 ronden (elke kegel 1x)  
Neem 4' pauze en doe dit nog een keer.



## 8. SPECIFIC ASSISTANT-REFEREE EXERCICES



1. Zijdelings (Z) R 5 m
2. Sprint (S) 40 m
3. Zijdelings (Z) L 5 m
4. Sprint (S) 40 m
5. Jogging (J) 25 m
6. Wandelen (W) 25 m
7. Doe dezelfde oefening aan de overkant

1 rond duurt 2'. Doe 5 rondes, neem 4 pauze en doe dit opnieuw.



1. Achterwaarts (A) 10 m
2. Versnelling (V) 30 m
3. Sprint (S) 10 m
4. Jogging (J) 10 m
5. Wandelen (W) 10 m
6. Zijdelings (Z) 10 m
7. Sprint (S) 20 m
8. Jogging (J) 10 m
9. Wandel (W) 10 m



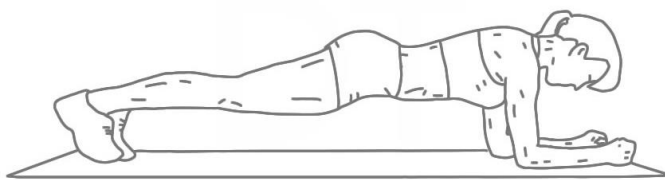
Ook deze oefening doe je 5 x. Neem 5' pauze en herbegin.

## CORE &amp; STABILITY

## 1. PLANKING

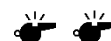


1. Ga op je buik liggen. Zet je tenen en onderarmen op de grond
2. Zorg dat je ellebogen recht onder je schouders staan
3. Hou je lichaam, dus zeker je rug zo recht als een plank



Neem deze positie aan voor 10-60 seconden (zo lang je kan, en bouw dit op).  
Doe dit 2 tot 5 keer.

## 2. SIDE PLANK



1. Ga op je zij liggen. Zet je elleboog onder je schouder
2. Zet je recht op je onderarm en je buitenkant van je voet
3. Hou je lichaam recht

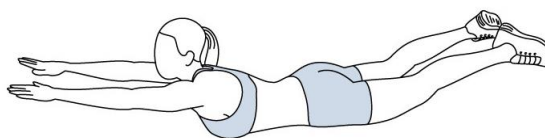


Neem deze positie aan voor 10-60 seconden. Doe daarna dit langs de andere kant.  
Doe dit aan elke kant 2 keer. Indien dit lukt, hef je het bovenste been in de lucht.

## 3. SUPERMAN



1. Ga op je buik liggen, met je benen gestrekt naar achteren en je armen vooruit
2. Hef je benen en armen tegelijkertijd in de lucht en kijk naar onderen
3. Bouw de spanning in je lichaam op, houd deze voor enkele seconden vast en laat los



Doe dit 15 x

#### 4. SUPERMAN PLANK



1. Ga op handen en knieën zitten, zorg voor een rechte rug
2. Hef je linkerbeen en je rechterarm tegelijkertijd op
3. Zorg dat je hele lichaam recht is en neem deze houding aan voor 5 s
4. Laat je arm en been zakken en doe hetzelfde aan de andere kant



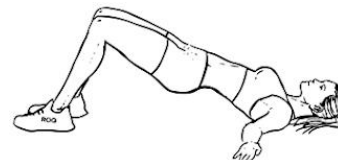
Doe dit 10 x voor elke kant en herhaal dit na een pauze van 2'.

Je kan dit ook doen al staand op je voeten en armen (dus niet op je knieën).

#### 5. HIP LIFT



1. Ga op je rug zitten en zet je voeten op de grond
2. Hef je billen en je rug op, zorg dat deze recht blijft
3. Doe dit 5 s
4. Ga terug naar de beginpositie en herhaal dit 15 x



WorkoutLabs.com

Doe dit 2 x.

Je kan je benen mee de lucht in heffen, om het zwaarder te maken.

## BRONNENLIJST

Runner's World. (2012, 29 november). Dit zijn de effecten van een warming-up. Geraadpleegd op 29 maart 2020, van <https://www.runnersworld.com/nl/training/looptips/a22736222/warming-up/>

Profect Sports. (2016). 5 Best Cone Drills for Speed and Agility [Videobestand]. Geraadpleegd van [https://www.youtube.com/watch?v=\\_oJRFrj\\_gVc](https://www.youtube.com/watch?v=_oJRFrj_gVc)

stephane sarda. (2017). *Capacité vitesse et résistance au tennis* [Videobestand]. Geraadpleegd van <https://www.youtube.com/watch?v=aTYEl1P0oUY>

7mlc. (2019). *5 Essential Speed and Agility Drills | Increase Your Speed and Change of Direction* [Videobestand]. Geraadpleegd van <https://www.youtube.com/watch?v=3ew2m3m5f0M>

7mlc. (2019b). 15 Fast Footwork Exercises | Increase Your Foot Speed With These Speed Ladder Drills [Videobestand]. Geraadpleegd van <https://www.youtube.com/watch?v=tMY5Cj39xN8>

Niels. (2016, 20 november). *Planken*. Geraadpleegd op 30 maart 2020, van <https://www.doelgerichttrainen.nl/oefeningen/buik/planken/>

Helsen, W. H. (2016, 1 februari). *Performance Training in Football Refereeing Weekly Training Plan - PDF Free Download*. Geraadpleegd op 29 maart 2020, van <https://docplayer.net/84463728-Performance-training-in-football-refereeing-weekly-training-plan.html>

*Fluitje Gratis Pictogram van Hawcons Sport filled*. (2020). [Foto]. Geraadpleegd van [https://www.google.com/search?q=fluitje+png&tbm=isch&ved=2ahUKEwIj2Ki93sLoAhVZwQIHHeOtDT4Q2cCegQIABAA&oq=fluitje+png&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzICCAA6BAgAEEM6BggAEAgQHjoECAAQGF DvmwFYwKIBYKOjAWgAcAB4AIABPogBmAKSAQE1mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&sclient=img&ei=WC6CXqPMD9mCi-gP49u28AM&bih=754&biw=1536&rlz=1C1GCEU\\_nlBE874BE874#imgcr=mtzhj9Ko0T55xM](https://www.google.com/search?q=fluitje+png&tbm=isch&ved=2ahUKEwIj2Ki93sLoAhVZwQIHHeOtDT4Q2cCegQIABAA&oq=fluitje+png&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAA6BAgAEEM6BggAEAgQHjoECAAQGF DvmwFYwKIBYKOjAWgAcAB4AIABPogBmAKSAQE1mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&sclient=img&ei=WC6CXqPMD9mCi-gP49u28AM&bih=754&biw=1536&rlz=1C1GCEU_nlBE874BE874#imgcr=mtzhj9Ko0T55xM)

WorkoutLabs.com. (2015). *Hiplift* [Illustratie]. Geraadpleegd van <http://bloggergwendy.nl/work-it/>

DoelgerichtTrainen.nl. (2000). *Planking* [Illustratie]. Geraadpleegd van <https://www.doelgerichttrainen.nl/oefeningen/buik/planken/>

Fashionista. (2020). *Side plank* [Foto]. Geraadpleegd van <https://fashionista.flair.be/geencategorie/sporty-saturday-oefeningen-voor-abs/attachment/side-plank/>

Spotebi. (2019). *Superman* [Illustratie]. Geraadpleegd van <https://www.spotebi.com/exercise-guide/superman/>

*Scribbr APA Generator - Genereer bronnen in APA-stijl*. (2020, 19 februari). Geraadpleegd op 30 maart 2020, van <https://www.scribbr.nl/plagiaat-checker/apa-generator/#/sources/new/webpage>