

# Tips in een notendop de betere scheidsrechter



***Met elkaar, voor elkaar.***

***Zet je in voor de club***

## Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Goed fluiten in een notendop	3
11 Tips om goed te fluiten	3
Goede positionering	4
Signalen van de scheidsrechters	6

## Voorwoord

### **Welkom bij de 'Tips in een notendop' van HC De Hoeksche Waard.**

Dit boekje is speciaal opgesteld om Clubscheidsrechters en Clubscheidsrechters+ handvatten te bieden om beter te gaan fluiten of om wat meer gevoel te geven met de taak.

Uiteraard hebben de tips alleen zin als ook de spelregels goed beheerst worden. Juist hiervoor zijn er speciale Spelregelboekjes voor het veld en voor in de zaal opgesteld.

Alle boekjes zijn op de website van HC De Hoeksche Waard te vinden ([www.hchoekschewaard.nl](http://www.hchoekschewaard.nl)).

Verder kan dit boekje zeer goed gebruikt worden ter voorbereiding van het Clubscheidsrechterexamen en het Clubscheidsrechter+-examen en verder dienst doen als naslagwerk

Uiteraard staat de website van de KNHB ook vol met informatie over hockey, de regels en andere hockeyzaken ([www.knhb.nl](http://www.knhb.nl)).

Heb je vragen over de regels, wil je clubscheidsrechter (CS) of zelfs CS+ worden?

Neem dan contact op met de Scheidsrechterscommissie ([arbitrage@hchoekschewaard.nl](mailto:arbitrage@hchoekschewaard.nl)).

Namens de Scheidsrechterscommissie  
Ron Uijenbroek, augustus 2024

## Goed fluiten in een notendop

**Je bent bij HC De Hoeksche Waard ingedeeld om op zaterdag een wedstrijd te fluiten. Om je daarbij te helpen, staan op dit infoblad een paar belangrijke tips en adviezen. Neem die goed door vóór dat je gaat fluiten en je zult zien dat het allemaal veel gemakkelijker gaat.**

### Meer dan Spelregelkennis

Goed fluiten is niet alleen een kwestie van de spelregels kennen. Bovendien, die ken je! Je hebt immers je scheidsrechterskaart gehaald. Waar het om gaat is ze in de praktijk, tijdens de wedstrijd, goed te kunnen toepassen. Daarbij gaat het dan uiteindelijk vooral om drie dingen:

#### 1. Positionering

ofwel zorgen dat je op de goede plaats in het veld staat, vooral als de bal in de cirkel is of komt. Dan sta je op de achterlijn en bij het doel, maar niet bij de zijlijn

#### 2. Waarneming en toepassing van de regels

ofwel zorgen dat je het goed ziet en de spelregels op de juiste wijze toepast, waarbij je – waar mogelijk – voordeel geeft

#### 3. Verkoop en acceptatie van beslissingen

waarbij je duidelijk moet zijn en je beslissing zo nodig toelicht. Dat

betekent o.a. luid en duidelijk fluiten en goed zichtbare signalen geven

Voordat jij je scheidsrechterskaart haalde en werd ingedeeld om op zaterdag te fluiten, hockeyde je al heel wat jaren als lid van HC De Hoeksche Waard. Dat betekent dat het dus niet voor het eerst is dat je moet *dealen* met de spelregels. En als betrokken ouder is het natuurlijk ook niet de eerste keer dat je een hockeywedstrijd ziet. Enige verschil is dat je nu in een **andere rol** naar de wedstrijd kijkt, namelijk als scheidsrechter. Om die rol zo goed mogelijk te kunnen vervullen, zetten we de belangrijkste dingen voor je op een rijtje. Dat doen we aan de hand van **11 tips voor goed fluiten**. Bovendien besteden we nog een keer apart aandacht aan de **positionering** en we geven een overzicht van de belangrijkste **signalen** van scheidsrechters.

## 11 Tips om goed te fluiten

**De spelregels ken je, dat weten we want je hebt je Scheidsrechterskaart. Met de volgende tips en wordt je een nog betere scheidsrechter**

### Positionering

1. Zorg voor een **goede positionering** (zie kaartje + lees toelichting), waarbij je de aanval het liefst op je af laat komen. Je moet dus **meebewegen** en **anticiperen** op het spel. Volg de **hockeystick-lijn**, maar gebruik het hele bewegingsgebied.  
**TIP!** Twee **FILMPJES** laten het verschil zien in positie kiezen bij een **aanval over rechts** (link) en een **aanval over links** (link).
2. Zorg ervoor dat je, vóórdat de bal in jouw cirkel komt of is, **op de achterlijn en bij het doel** staat. Dus **niet aan de zijlijn blijven staan**, want dan kun je het niet goed zien.
3. Als de bal in de cirkel van je **collega-scheidsrechter** is, dan kom jij mee op **tot 5 à 10 meter voor de 23 meterlijn** aan zijn/haar kant, ter ondersteuning van je collega en voor de hoek bij de andere cornervlag (zie grijze gebied in kaartje).

## Fluiten

4. Houd je **fluit niet in of vlak bij je mond**, maar ontspannen in je hand naast je lichaam. Dat geeft je de tijd en de kans om over je beslissing na te denken alvorens je fluit en om eventueel voordeel te geven.
5. Als je **fluit**, doe dat dan **luid en duidelijk**, opdat iedereen hoort dat je fluit. Maar als het kan:
6. **Doceer het volume waarmee je fluit**. Hard en lang bij een harde of opzettelijke overtreding en wat zachter en veel korter bij een onopzettelijke overtreding.

## Signalen

7. Nadat je hebt gefloten geef je altijd eerst aan **voor wie je fluit** en pas daarna **waarvoor je fluit** (zie 'signalen' op blz. 4). Eventueel aanvullend geef je aan **waar** de vrije slag moet worden genomen. **BELANGRIJK!** Voor wie een vrije slag is of mag inslaan, dat geef je altijd op dezelfde manier aan:
  - met je **rechterarm voor de aanval**;
  - met je **linkerarm voor de verdediging**.
8. Om aan te geven waarvoor je fluit geef je **duidelijke signalen** met je armen (zie blz. 4). Houd die signalen voldoende lang aan en geef eventueel een korte mondelinge toelichting, bijvoorbeeld 'shoot', 'afhouden' of 'gevaarlijk spel'.

## Goede positionering

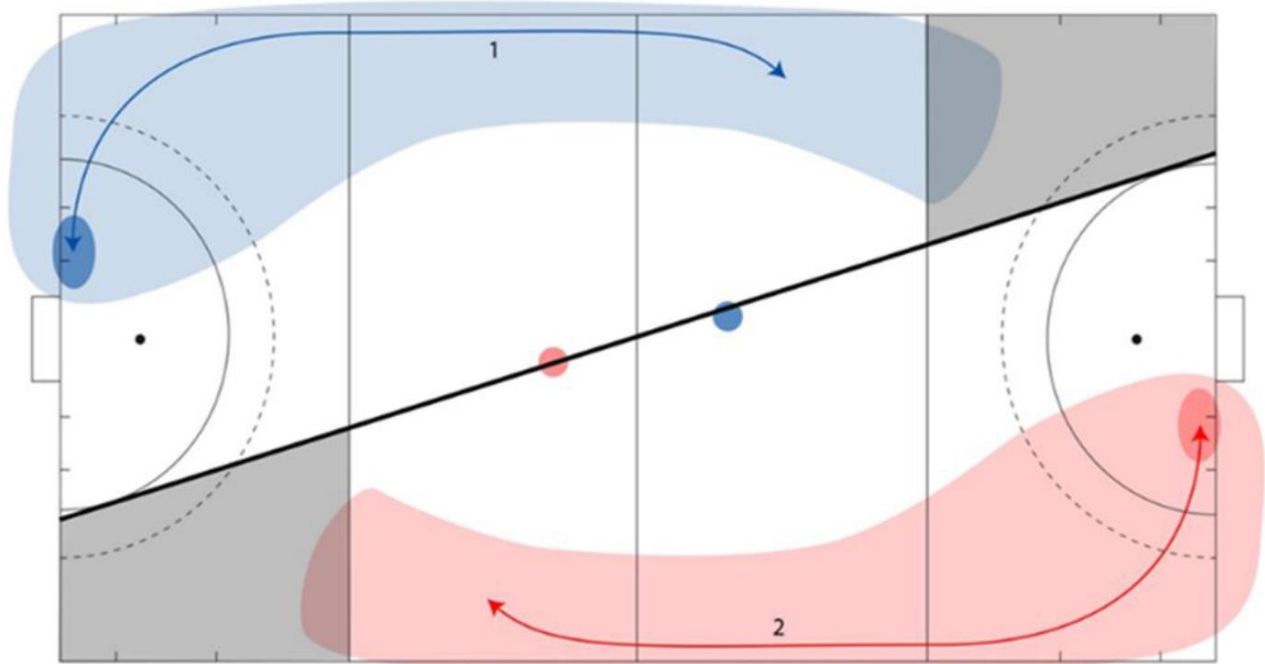
**Goed fluiten begint met zorgen dat je steeds op de goede plaats staat. Alleen als je meebeweegt met het spel en steeds goed gepositioneerd staat, kun je als scheidsrechter goede waarnemingen doen en de juiste beslissingen nemen.**

Alleen als je meebeweegt met het spel en steeds goed gepositioneerd staat, kun je als scheidsrechter goede waarnemingen doen en de juiste beslissingen nemen.

Beslissingen neem je vooral **op je eigen helft** en alleen **in je eigen cirkel**. Daartoe is het veld denkbeeldig in tweeën gedeeld; diagonaal wel te verstaan, zoals in de figuur is weergegeven.

## Samenwerking

9. Wanneer het **druk in de cirkel** is, kun je het als scheidsrechter soms niet goed zien; ook wanneer je goed gepositioneerd op de achterlijn en bij het doel staat. Dan kun je je collega-scheidsrechter **advies vragen**. Dat doe je door een groot vragend gebaar met je armen en je schouders te maken, zodat ook spelers en coaches dat zien. Je collega-scheidsrechter kan dan aangeven of het bijvoorbeeld een strafcorner is of een vrije slag voor de verdediging.
10. **LET OP! Geef als collega-scheidsrechter nooit ongevraagd advies**. Geeft dus niet aan dat het bijvoorbeeld een strafcorner is zónder dat de scheidsrechter wiens cirkel het betreft er om vraagt. Hoe goed bedoeld ook: **niet doen, dat geeft onrust!** Niet alleen bij spelers en coaches, maar ook bij het publiek. **BELANGRIJK! Fluit ook niet in andermans cirkel. Dat mag niet!**
11. Bottom line is dat als je aanvoelt dat er een overtreding wordt gemaakt maar je ziet het niet of je weet het niet zeker, kijk dan duidelijk naar je collega-scheidsrechter en vraag om advies. **Fluiten is teamwork**. En goed teamwork maakt fluiten niet alleen makkelijker, maar vooral ook leuker.



### Meebewegen

Je goed positioneren kan alleen als je meebeweegt met het spel. Dat gebeurt tegenwoordig niet meer zo strak langs de zogeheten **hockeystick-looplijn**, de blauwe en rode lijn in de figuur.

Modern fluiten echter betekent dat scheidsrechters vandaag de dag een veel breder **bewegingsgebied** hebben. In de figuur is dat weergegeven als een **blauwe en rode wolk rondom de peilen**, waarbij je bijvoorbeeld een onderscheid maakt tussen *ball side* en *help side*. Als de bal aan de ene zijde van het veld is, dan staat de scheidsrechter aan de andere zijde meer in het veld en nadersom.

### Samenwerken en meekomen

Waar de bal ook is, als scheidsrechter ben je als eerste verantwoordelijk voor jouw spelhelft.

**Zorg er altijd voor dat je positionering bij een aanval op jouw helft en in jouw eigen cirkel op orde is.**

Ondersteuning bij je collega op zijn/haar helft mag niet ten kosten gaan van jouw positionering in je eigen cirkel.

**LET OP!** Maar wat in het grijs gearceerd gebied gebeurt **bij de andere cornervlag** is meestal de verantwoordelijkheid van jouw collega, ook al is dat op jouw helft. Dat komt omdat jij wat daar gebeurt meestal niet goed kunt zien, omdat er in de cirkel vaak allemaal spelers tussen jou en de bal staan.

Dat betekent dat je collega-scheidsrechter bij een aanval op jouw helft steeds moet **meekomen ter ondersteuning**. Zeker wanneer het spel in het 23 metergebied is en al helemaal bij een aanval in de cirkel.

**TIP!** Als scheidsrechter sta je onderling niet verder dan ongeveer **een derde van het veld uit elkaar**.

## Signalen van de scheidsrechter

Dit zijn de **20 belangrijkste officiële signalen** van scheidsrechters die horen bij de meest voorkomende spelsituaties of overtredingen waarvoor je fluit als scheidsrechter.  
Bron: [KNHB.NL](https://www.knhb.nl)

scheidsrechters signalen	 <p>Tijd starten</p>	 <p>Tijd stil zetten</p>	 <p>Inslaan</p>	 <p>Uitslaan</p>	 <p>Lange corner</p>
	 <p>Strafcornet</p>	 <p>Doelpunt</p>	 <p>Spelherhvatting na doelpunt</p>	 <p>Vrije slag</p>	 <p>Voordeel</p>
	 <p>Strafbal</p>	 <p>Afstand nemen of houden</p>	 <p>Bully</p>	 <p>Afhouden handen stil houden</p>	 <p>Kruis afhouden handen bewegen</p>
	 <p>Shoot</p>	 <p>Bolle kant</p>	 <p>Stick slaan (hakken)</p>	 <p>Stick afhouden</p>	 <p>Gevaarlijk spel</p>