



ARBITRALE OPLEIDINGEN KNKV

Opleiding tot

KNKV-scheidsrechter

Cursistenmap

Inhoudsopgave

INHOUD	blz. 3
1. INLEIDING	blz. 4
2. KENNISMAKING MET DE CURSUS Opzet van de cursus, praktijk, examenregeling, exameneisen	blz. 5
3. HET PROFIEL VAN DE VERENIGINGSSCHEIDSRECHTER	blz. 7
4. SCHEIDSRECHTER: LEIDERSCHAP EN COMMUNICATIE a. Leiderschap verdien je niet alleen met je aanstelling b. Wat maakt een scheidsrechter tot leider? c. Waar iedere speler behoefte aan heeft d. Communicatieniveaus e. Kunnen omgaan met spelers een noodzakelijke vaardigheid voor de scheidsrechter f. De “talen” die een scheidsrechter moet kunnen spreken g. Voorbeelden van analoge scheidsrechterstaal h. Persoonlijke uitstraling	blz. 8
5. WEERBAARHEID: EEN KORTE INTRODUCTIE	blz. 14
6. TIPS VOOR DE PRAKTIJK	blz. 16
7. REFLECTIE EN MOBILISEREN VAN SUPPORT	blz. 18
BIJLAGE 1: LOOPLIJNEN EN PLAATSBEPALING	blz. 19
BIJLAGE 2: STRAFFORMULIER	blz. 23
BIJLAGE 3: BLESSUREPREVENTIE	blz. 25
BIJLAGE 4: WEDSTRIJDFORMULIER	blz. 32
BIJLAGE 5: SPORTONGEVALLLEN EN SPORTBLESSURES	blz. 33
BIJLAGE 6: STAPPENPLAN PRAKTIJKBEGELEIDING PVB 3.1	blz. 35
BIJLAGE 7: TOETSPLAN	blz. 36

1. INLEIDING

De opleiding tot KNKV-scheidsrechter heeft tot doel om de cursist voor te bereiden op het zelfstandig leiden van wedstrijden in het wedstrijdkorfbal, zowel bij de jeugdwedstrijd (A tot en met D) als bij de senioren.

Aan deze opleiding kan alleen worden deelgenomen wanneer de Basisopleiding B met goed gevolg is afgesloten. In deze Basisopleiding worden alle spelregels behandeld als mede de artikelen uit het reglement van wedstrijden, die van belang zijn voor het leiden van deze wedstrijden.

Door middel van het onder begeleiding fluiten wordt de cursist voorbereid op het leiden van wedstrijden. Er worden geen aparte theorieavonden gehouden. De theorie komt ter sprake bij de voor- en nabesprekingen met de KNKV-begeleider. Naar aanleiding hiervan zullen er ongetwijfeld momenten zijn dat stukjes theorie opnieuw bekeken zullen moeten worden. Alle informatie staat in deze lesmap en in de officiële spelregels en is op de website terug te vinden.

In de korfbalsport wordt er onderscheid gemaakt tussen top-, wedstrijd- en breedtekorfbal. In het top- en wedstrijdkorfbal gaat het vooral “om de punten”, terwijl bij de wedstrijden in het breedtekorfbal ook andere factoren een rol spelen. In de wedstrijden van het wedstrijdkorfbal spelen de ploegen meer resultatsgericht dan in het breedtekorfbal. Omdat het nauwelijks voorkomt dat er beginnende korballers aan het spel deelnemen, mag er verondersteld worden dat de spelers kennis van de spelregels hebben. De KNKV-scheidsrechter dient hier met zijn fluiten rekening te houden.

In deze opleiding wordt naast de houding en uitstraling van de scheidsrechter de interpretatie en toepassing van spelregels en reglementen centraal gezet.

Naar de opvatting van de samenstellers van deze opleiding heeft de KNKV-scheidsrechter (overigens net als de verenigings-scheidsrechter) een heel belangrijke taak om de groep korballers in het wedstrijdkorfbal het korfbalspel als een plezierige bezigheid te laten ervaren, ondanks dat het “om de punten gaat”.

De praktijkervaring wordt opgedaan bij wedstrijden van andere verenigingen onder begeleiding van een KNKV-begeleider. Op het moment dat de cursist en de begeleider van mening zijn dat de cursist zelfstandig een wedstrijd kan leiden wordt er examen gedaan. Het maakt dan niet uit of er een seniorenwedstrijd wordt gefloten of een wedstrijd van de A-jeugd.

De keuze voor de opleiding KNKV-scheidsrechter impliceert tevens dat er vanuit wordt gegaan dat de scheidsrechter ambities heeft om zich als scheidsrechter verder te ontwikkelen. Het zal dus vaak voorkomen dat er namens het KNKV een beoordelaar (of begeleider) aanwezig zal zijn. Met de inbreng van deze scheidsrechterofficials, zal met een positieve en enthousiaste beleving zal de beginnende scheidsrechter zich willen blijven ontwikkelen en dat komt ten goede aan onze korfbalsport.

Het lesmateriaal bij deze opleiding bestaat uit deze cursistenmap met het lesmateriaal van de Basisopleiding natuurlijk als naslagwerk. Bij het samenstellen van deze cursistenmap is de inhoud afgestemd met de inhoud van de vorige lesmap, waarvan de tekst is opgesteld door een werkgroep bestaande uit: Jan Bloemendaal, Wim Dirksen, Hans Evers en Jan van Zomeren.

Zeist, juli 2011,
KNKV, afdeling opleidingen.

Bronvermelding:

*Bij de samenstelling van deze cursusmap is gebruik gemaakt van de door Cees Dufais geschreven teksten voor de lesmap “scheidsrechter” van het KNKV versie 1997. Een groot deel van deze materie is ook te lezen in het boekje “Alles onder controle”, mentale en communicatieve vaardigheden voor scheidsrechters en officials, geschreven door Cees Dufais en Paul Scheltes en in 1998 uitgegeven door NOC*NSF. Ook aan het Handboek voor Korfbalscheidsrechters zijn teksten ontleend.*

2. TE VOLGEN ROUTE VOOR DE OPLEIDING KNKV-SCHEIDSRECHTER

Hieronder kan de cursist lezen wat hij zoal moet doen om de opleiding KNKV-scheidsrechter met succes af te leggen.

A. Voorafgaand aan de eerste wedstrijd die gefloten gaat worden.

- De cursist moet in het bezit zijn van het certificaat behorend bij de Basismodule B.
- Binnen het district waar de cursist zijn wedstrijden gaat fluiten is een KNKV-begeleider beschikbaar.
- De cursist maakt voor de eerste wedstrijd afspraken met het district (DWO/DWS) over:
 - op welk niveau gefloten worden;
 - met welke regelmaat er gefloten gaat worden.

B. Tijdens de periode dat er gefloten wordt.

- Het oefenen van de praktijk zal worden ingevuld door tenminste drie wedstrijden bij andere verenigingen onder begeleiding van een KNKV-begeleider. Dit zullen over het algemeen competitiewedstrijden zijn.
- Er zijn geen aparte theorieavonden. De theorie komt in de voor- en nabesprekingen aan de orde en dit kan aanleiding zijn om bepaalde theorie nog eens na te zien. Het staat een cursist natuurlijk vrij om zelf een “deskundige” te vragen om als vraagbaak te fungeren.
- De cursist stelt een portfolio samen.

C. Bij de afronding van de opleiding.

- De cursist moet bij de afronding van de opleiding KNKV-scheidsrechter een minimale leeftijd van 17 jaar te hebben (peildatum is 1 oktober).
- De opleiding is afgerond als drie wedstrijden bij andere verenigingen op laag of beginnend niveau in het wedstrijdcorfbal zijn gefloten en er een Proeve van Bekwaamheid (PVB) is afgelegd. Deze PVB bestaat uit het fluiten van een wedstrijd in het wedstrijdcorfbal in aanwezigheid van een PVB-beoordelaar.
- Het portfolio dient te bevatten:
 - begeleidingsformulieren van tenminste drie wedstrijden en
 - PVB-protocol.

D. Certificaat KNKV-scheidsrechter.

- Als een kandidaat slaagt voor de cursus ontvangt hij het certificaat KNKV-scheidsrechter.

3. HET PROFIEL VAN DE KNKV-SCHEIDSRECHTER

Algemeen

De KNKV-scheidsrechter fluit op aanwijzing wedstrijden van senioren en A-jeugd (soms B-, C- of D-jeugd) op het niveau van het wedstrijdkorfbal.

Daarbij wordt de KNKV-scheidsrechter regelmatig bijgestaan door een KNKV- beoordelaar, zodat de scheidsrechter zich steeds blijft ontwikkelen.

Hij ziet erop toe dat de spelregels en de daarmee samenhangende reglementen correct worden toegepast en onderbreekt hij het spel als de regels worden overtreden. Tevens staat de KNKV-scheidsrechter voor de opgave om de wedstrijd sportief en veilig te laten verlopen.

Houding

Van de KNKV-scheidsrechter mag een actieve houding worden verwacht. De deelnemers aan het spel nemen de scheidsrechter serieus. Neem als scheidsrechter ook altijd de wedstrijd en de spelers serieus!

Kleding

Verschijn in een scheidsrechtersoutfit, dat in voldoende mate afwijkend is van de betreffende verenigingstenues.

Vaardigheden

- a. Spelregelkennis.
- b. Het vermogen om de spelers en coaches op de juiste wijze te benaderen.
- c. Kennis van relevante artikelen uit het reglement van wedstrijden en relevante bestuursbesluiten.
- d. Het vermogen om bij de toepassing van de spelregels en reglementen rekening te houden met de vaardigheden van de betreffende spelers.
- e. Het vermogen om spelbevorderend bezig te zijn, dan wel controlerend op basis van onpartijdigheid.

4. SCHEIDSRECHTER: LEIDERSCHAP EN COMMUNICATIE

Samenvatting

In dit hoofdstuk wordt in acht beknopte paragrafen het belang van effectieve communicatie voor de scheidsrechter uiteengezet.

Het wel of niet slagen als leider van korfbalwedstrijden is in belangrijke mate afhankelijk van de vaardigheid om met de spelers de regels van het spel te handhaven.

Dit alles vindt plaats binnen het kader van communicatie. De scheidsrechter communiceert enerzijds zijn leiderschap door het handhaven van de regels met straf en beloning, anderzijds door spelers te accepteren en te waarderen.

Zonder deze twee communicatieve aspecten kan geen scheidsrechtersleiderschap slagen.

Hiermee behoren communicatieve vaardigheden tot de meest noodzakelijke toerusting van de scheidsrechter!

a. Leiderschap verdienen je niet alleen met je aanstelling

Na een kleine overtreding wordt er door de scheidsrechter nadrukkelijk gefloten, sprint hij in de richting van de overtreedende speler en maakt vervolgens een groot en nadrukkelijk gebaar.

De betrokken speler raakt hierdoor geïrriteerd: kort hiervoor werd er stevig aan zijn arm getrokken toen hij in kansrijke positie wilde schieten, dat zag die scheids niet. En nu wel dit. Wat dacht die vent wel. Een beetje de flinke Piet uithangen bij zo'n simpel foutje...

De gehele wedstrijd blijft hij de scheidsrechter met opmerkingen achtervolgen. Zo iets was zeker zijn gewoonte niet, maar nu voelt hij zich te kort gedaan. En dan nog wel door zo'n arrogante bal, die net komt kijken in deze afdeling.

De wedstrijd wordt er ook voor de scheidsrechter niet prettiger op. Hij kan dat geklets van die speler niet langer tolereren. Hij merkt dat hij iedere keer bij een beslissing op de reacties van die speler gaat letten, het haalt hem uit zijn concentratie en hij voelt zich er niet lekker bij.

Daarom nog viel hij wat al te veel uit bij dat incident. Meerdere spelers gaan hem commentaar geven bij iedere beslissing. Wat een rotwedstrijd, zat hij maar vast in de kleedkamer...

Scheidsrechters worden per wedstrijd aangesteld. Zij krijgen de leiding.

In een wedstrijd gaat het om twee partijen met in ieder geval één tegengesteld belang: allebei willen ze graag winnen! Dat leidinggeven vindt dus plaats in een spannende situatie.

Vraag: welke spelregel is voor een speler en voor de scheidsrechter het belangrijkste?

Een formele aanstelling als leider betekent echter nog niet dat daarmee het leidinggeven een feit is. Ofschoon in de (korfbal)sport het leiderschap van de scheidsrechter of scheidsrechter een vanzelfsprekend gegeven is, zal de "acceptatie" van dat leiderschap door spelers en betrokkenen niet altijd vanzelf gaan.

Zeker wanneer de belangen voor de spelers zwaar gaan wegen of wanneer spelers gefrustreerd raken, bijvoorbeeld omdat het doel scoren en winnen niet wordt bereikt, zal het leiderschap onder druk komen te staan.

Afgezien van competitiebelangen of spelersfrustratie die het leiderschap onder druk kunnen zetten, hebben mensen al als kind geleerd om met macht en gezag "om te gaan". Ieder kind ontwikkelt zijn eigen "mechanische" gedrag om "gezagsdragers" aan te kunnen. Mechanisch in de zin van spontaan, natuurlijk als door het gezag opgeroepen gedrag.

Soms was dat gedrag doeltreffend, soms niet. Als het voldeed dan was een manier gevonden om over volwassenen de baas te spelen.

Dit gedrag: om gezagsdragers aan te kunnen, wordt maar zelden terzijde gelegd. Meestal blijft het een deel van de persoonlijkheid van de volwassene. Ook sporters zijn er dus mee behept. Gezag en autoriteit vragen om een tegenstreven. De scheidsrechter zal er dus altijd mee te maken hebben, ook al vindt iedereen het vanzelfsprekend dat een scheidsrechter regelend en leidinggevend optreedt.

Het bovenstaande wil vooral de centrale boodschap in dit artikel inleiden.

Die boodschap luidt: *leidinggeven is meer dan leiding krijgen omdat leiders niet in alle gevallen automatisch door een groep geaccepteerd en gerespecteerd worden. Leiders moeten het leiderschap over een groep willen verdienen en moeten daarvoor de groepsleden (de spelers dus) positief willen beïnvloeden en hebben daar gerichte vaardigheden en methodieken voor nodig!*

Die vaardigheden hebben sommige scheidsrechters al wanneer ze beginnen met hun hobby. In veel gevallen echter zullen die vaardigheden geleerd moeten worden. Dit artikel wil daaraan bijdragen.

b. Wat maakt een scheidsrechter tot leider?

In onze tijd zijn er weinig sociale drempels die het onmogelijk maken om ergens “leider” over te worden. Daar waar groepjes mensen acties ondernemen is reeds sprake van leiderschap en in veel gevallen is het zo dat niemand van dit leiderschap bij voorbaat is uitgesloten.

Als iedereen leider kan worden, dan is het van belang om inzicht in de zogenaamde “universele leiderskenmerken” te hebben.

Naar die kenmerken is dan ook lang gezocht en er zijn heel wat studies aan gewijd. Al dat zoeken en al die studies leverden geen kenmerkende *persoonlijkheidsverschillen* op tussen leiders en niet-leiders! Het bleek dat puur de wijze waarop het leiderschap werd uitgevoerd bepalend was voor wel of niet succesvol leidinggeven.

Tevens zijn we er achter dat leiderschap beschouwd moet worden als een “*interactie*” tussen leiders en hun volgers. Leiders en volgers beïnvloeden elkaar, communiceren met elkaar. De kernvraag is nu: waarom accepteren of verwerpen “de volgers” die invloed en dat leiderschap?

Het antwoord op deze fundamentele vraag wordt duidelijk als je begrijpt welke *behoeften* ieder mens heeft en hoe ieder mens zijn best doet om die behoeften te bevredigen.

Vertaald naar onze situatie kan je dan zeggen: iedere speler heeft zijn of haar fundamentele behoeften, we zullen verderop zien welke dat zijn, en doet zijn best om ook in het korfbal(spel) die behoeften te bevredigen. Als dat niet lukt, raken spelers gefrustreerd, gedemotiveerd of anderszins in een negatieve stemming. Spelers accepteren invloed en leiding alleen van iemand die, naar hun ervaring en gevoel, over de middelen beschikt om hun behoeften te bevredigen. Soms vindt die acceptatie heel bewust plaats, vaak echter speelt dit acceptatieproces zich af onder de oppervlakte van het sport en spelgebeuren.

c. Waar iedere speler behoefte aan heeft

Een bruikbare manier om menselijke behoeften te beschrijven is die van de psycholoog Maslow.

Hij onderscheidt vijf verschillende soorten behoeften die ieder mens heeft en die hieronder hiërarchisch geordend zijn:

- *fysiologische behoeften*. Dorst, honger, warmte enzovoort;
- *behoefte aan veiligheid*. Denk hierbij aan de behoefte om te overleven, gezond te blijven, blessures te vermijden;
- *behoefte aan acceptatie en sociaal contact*. Een speler wil “gezien” worden, wil weten dat hij bij een groep hoort;
- *behoefte aan waardering*. Spelers hebben behoefte naar prestaties die door anderen worden her- en erkend;
- *behoefte aan zelfverwerkelijking*. Hier gaat het om de behoefte van sporters om in groter verband een erkende en gewaardeerde bijdrage te leveren. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de mate waarin sportbeoefening en sportprestaties maatschappelijk gewaardeerd worden.

Natuurlijk heeft ook de scheidsrechter die behoeften. Leiders willen niet alleen de behoeften van hun volgers bevredigen. Scheidsrechters hebben dan ook een uitgesproken behoefte aan status, respect en beloning. Als zij die behoeften niet kunnen bevredigen binnen hun sport dan “hangen ze hun fluit aan de wilgen”.

Ook hier geldt: wat je zelf niet hebt, kun je moeilijk weggeven.

Scheidsrechters met weinig zelfrespect en gevoel van gewaardeerd zijn zullen dat ook moeilijk aan spelers kunnen overbrengen (communiceren).

Hier ligt dus een belangrijke taak voor “de organisatie”, in ons geval de bond, het KNKV.

Het KNKV zal er alles aan doen om aan de wensen van haar “gebruikers” tegemoet te komen.

Hiermee zorgt zij immers dat doelen gehaald worden en verhoging van kwaliteit wordt bereikt.

Korfballers beschikken over diverse “bronnen” om de hierboven opgesomde behoeften te bevredigen. Die bronnen zijn: het korfbal (spelen) zelf, de erkenning die ze daarbij krijgen voor hun bijdrage aan het spel, de verantwoordelijkheid die zij in dat spel hebben en de wijze waarop zij hun verantwoordelijkheid waarmaken en ten slotte de winst die zij in de wedstrijd kunnen behalen.

Scheidsrechters zullen daarmee rekening moeten houden. Zij spelen een belangrijke rol in het proces waarin deze bronnen zich voordoen: de wedstrijd en alles er om heen. Ze hebben daarmee dus een grote invloed op de situatie waarin de speler zijn best doet een goede wedstrijd te spelen.

Afgezien van zijn bekwaamheid om de spelregels toe te passen zal “dat rekening houden met” spelersbehoeften door de scheidsrechter vooral tot uitdrukking komen in zijn aanvoelen van de wedstrijd, zijn spelinzicht en in zijn communicatieve vaardigheid.

Scheidsrechterrollen

Een korfballer heeft niet alleen behoefte aan iemand die fluit als er een regel wordt overtreden. Voor de korfballer speelt de scheidsrechter ook een rol als iemand die hem als speler accepteert, waardeert en respecteert. De scheidsrechter beschikt bij uitstek over de middelen om hier aan tegemoet te komen. Hij immers leidt het spel. Vaardige leiders kunnen met een gebaar hier en een knikje daar en een vermaning op de juiste plaats en met de juiste “toonhoogte” voortreffelijk de erkenning en waardering laten blijken waar die speler zo'n behoefte aan heeft! De rol en de taak van de scheidsrechter is niet bepaald door spelregeltoepassing alleen. Hij is continu in communicatie met spelers en hij zal in de rol van communicator vooral aan een optimale relatie moeten werken.

d. Communicatieniveaus

Als een scheidsrechter fluit voor een overtreding of andere “onregelmatigheid”, dan gebeuren er tegelijkertijd verschillende dingen. Hij brengt *inhoudelijk* iets over: er heeft een overtreding plaats gevonden, de scheidsrechter bepaalt met behulp van de spelregels de strafmaat en “deelt” de straf uit. De andere partij neemt een vrije bal en het spel gaat verder. Hiermee is het *inhoudsniveau* van deze communicatieve actie beschreven.

Tegelijkertijd communiceert de scheidsrechter hier iets over: “hoe hij zijn leiderschap invult” en “hoe hij de ander ziet”.

Hij communiceert dat laatste vooral door zijn wijze van optreden, door zijn lichaamstaal.

Bijvoorbeeld: met een korte begripvolle blik in de richting van de overtreder laat hij merken dat hij snapt hoe die overtreding tot stand kwam, dat er van kwade opzet geen sprake was. We noemen dit tweede aspect van communicatie het betrekking- of *relatieniveau*.

Op het zelfde moment zijn er dus twee communicatielagen waarbinnen de scheidsrechter actief is (of hij wil of niet):

- het niveau van de inhoud: meestal een spelregeltoepassing;
- het niveau van de relatie: hoe zie ik jou, hoe vind ik dat we met elkaar om moeten gaan.

Ook de spelers communiceren op deze twee niveaus. Dat maakt de communicatie dus knap ingewikkeld.

Een scheidsrechter is continu in communicatie met de spelende teams en alle betrokkenen.

Een veel aangehaalde communicatiestelling is: je kunt niet niet-communiceren! Ten minste wanneer je waarneembaar bent. Een scheidsrechter die de sportaccommodatie binnenkomt, die rondloopt, controleert, zich voorstelt enzovoort, communiceert voortdurend met zijn omgeving. En dat ook nog op twee niveaus. Als je je voorstelt aan een aanvoerder, dan communiceer je inhoudelijk je naam.

Op relatieniveau communiceer je dat je de ander belangrijk genoeg vindt om je voor te stellen.

Met je handdruk, kleding en uiterlijk communiceer je nog allerlei andere zaken. Die aanvoerder “ontvangt” diverse informatie waarmee hij zich een indruk vormt over je nauwgezetheid, strengheid, vriendelijkheid, geroutineerdheid, enzovoort.

Nog belangrijker wordt dit bij het geven van zwaardere straffen of bij het fluiten op momenten dat het spel een beslissende wending kan nemen. Juist dan moet een scheidsrechter zijn relatieniveau goed in de gaten houden. Spelers kunnen dan uitermate gevoelig zijn voor “hoe de scheidsrechter de relatie tussen hem en de speler inkleurt”.

De inhoud van de communicatie: de spelregeltoepassing, wordt dan minder belangrijk dan het relatieniveau van de communicatie: “Heeft die scheids er begrip voor, snapt hij mijn positie in dit spel, respecteert hij mij?”

Bekwame leiders hebben kijk op deze communicatieniveaus of voelen dit prima aan.

Zij communiceren vooral op relatieniveau de juiste dingen. Het blijkt namelijk dat mensen hun leiders vooral op dit relatieniveau afrekenen. Je kunt inhoudelijk nog zo op de hoogte zijn, je spelregels uitstekend kennen, als je niet met mensen “om kan gaan”, dan red je het niet als leider.

e. Kunnen omgaan met spelers, een noodzakelijke vaardigheid voor de scheidsrechter!

In de communicatietheorie maken we onderscheid in drie manieren waarop mensen (communicatief) met elkaar omgaan: *erkennend*, *verwerpend* en *negerend*. We noemen deze drie: “Basisomgangsvormen”.

Erkennen

Als scheidsrechter en speler met elkaar omgaan, wisselen ze voortdurend signalen uit. Ze laten merken hoe ze zichzelf en de ander zien. Er gebeurt nog meer. Ze vragen “tussen de regels” door ook aan elkaar: zie me zoals ik me zelf zie. “Zie me als speler die een belangrijke bijdrage levert aan dit spel” of “zie me als scheidsrechter-leidinggever die waardering verdient”.

Verwerpen

Wanneer we de kijk van de ander op zichzelf niet accepteren, dan noemen we dat “verwerpen”. Ook hier gelden de twee kanten van communicatie. De scheidsrechter kan de actie van de speler verwerpen; hij fluit voor een overtreding en reageert volgens de regels. De persoon van de speler kan tegelijkertijd “verworpen” of “erkend” worden door de lichaamstaal die de scheidsrechter daarbij demonstreert. In conflictsituaties tussen scheidsrechter en spelers is vaak het onderwerp van het conflict, de wel of niet terechte spelregeltoepassing, niet meer belangrijk. Er wordt gevochten over de wederzijdse kijk op elkaar. Dit vechten, gebeurt vooral in “analoge” taal: vernietigende blikken, de rug toekeren en dergelijke.

Negeren

Als de scheidsrechter niet ziet hoe spelers zichzelf willen zien of doet alsof hij dat niet opmerkt, dan is er sprake van “negeren”. Als een speler, na een bestraffing, een vragend gebaar maakt naar de scheidsrechter en deze reageert er niet op dan is het effect hetzelfde als negeren: de speler is teleurgesteld. De mate waarin hij dat is zal dan bepalen of er meer en heviger reacties komen die de aandacht vragen of dat hij kiest voor anderen dan de scheidsrechter om zijn emoties te luchten. In de sport, in het korfbal maken zowel scheidsrechter als spelers voortdurend gebruik van een van deze drie communicatievormen. De basisomgangsvorm die het meest gebruikt wordt heeft veel invloed op de sfeer van de wedstrijd!

Nogmaals: als spelers en scheidsrechters met elkaar te maken hebben, dan wisselen ze voortdurend “boodschappen” uit; ze communiceren met elkaar. Spelers vragen erom om gezien te worden zoals zij zichzelf zien: als aanvoerder, als spelbepaler, als informele leider, als recreant waar het vooral om het plezier gaat, als speler met een zeer serieuze taakopvatting enzovoort. Als een speler “vraagt” om gezien te worden zoals hij zichzelf ziet dan heeft dat te maken met zijn behoefte aan “veilig zijn, erbij horen” en met zijn behoefte aan “waardering”.

Als een scheidsrechter aan die vragen (behoeften) tegemoet komt door te laten merken dat hij de speler “ziet zitten” (*een speler die kan scoren wordt onreglementair van de bal gezet en uit zich gefrustreerd verbaal agressief naar de tegenstander, de scheidsrechter fluit, laat met woorden blijken dat hij de frustratie van die speler begrijpt, maar geeft ook een waarschuwing voor de ongeoorloofde krachtterm*) dan voelt de speler zich, ondanks “de verwerping” van zijn speelwijze, “erkend” en wordt aan een positieve leiderschapsrelatie gebouwd.

Als scheidsrechters fluiten voor overtredingen, dan “verwerpen” ze het gedrag van de speler. Nu is het nuttige van communicatieve vaardigheid dat een scheidsrechter op **inhoudelijk** niveau het gedrag kan “verwerpen” en tegelijkertijd op **relatieniveau** de speler kan “erkennen”. Nu is het niet zo dat dit altijd zo gevoelig ligt. Een goed leidende scheidsrechter herkent echter de momenten waarop dit wel van groot belang is en besteedt dan veel aandacht aan zijn communicatie.

Bij “negeren”, de derde basisomgangsvorm, ontkent de scheidsrechter de communicatie. Hij gaat niet in op wat de speler communiceert en demonstreert aandacht voor heel andere zaken door zich bijvoorbeeld bij een protestuiting van een speler “doof” te houden en snel het spel te laten hervatten. Een voor de protesterende speler, waarschijnlijk, onprettige reactie, (op relatieniveau communiceert de scheidsrechter geen aandacht en waardering voor hem te hebben), maar wellicht zeer effectief als voorbeeld naar alle andere spelers en betrokkenen als het *inhoudelijk* gaat om tempo in het spel en qua *relatieniveau* als het gaat om hoe de scheidsrechter om wil gaan met in zijn ogen onterechte protesten.

De bekwame scheidsrechterspelleider zal op inhoudsniveau de spelregels toepassen en regelmatig “verwerpen” of “negeren”. Op relatieniveau zal hij echter zoveel mogelijk “erkennen” om daarmee een positief relatiepatroon met de teams te ontwikkelen zodat de wedstrijd in goede sfeer kan verlopen en het voor iedereen plezierig en ontspannend is, ongeacht de uitslag van de wedstrijd.

f. De “talen” die een scheidsrechter moet kunnen spreken

Een boodschap overbrengen aan een ander kan op verschillende manieren. Het hoeft niet altijd met woorden te gebeuren. Streng of vermanend aankijken heeft vaak meer effect dan met veel woorden de ander op ongewenst gedrag wijzen. Er is dus meer dan één taal die de scheidsrechter moet kunnen spreken.

*Een scheidsrechter fluit voor te ruw, ongeoorloofd spel. En dat al voor de zoveelste keer. De inhoud van de boodschap is duidelijk: “zo’n manier van spelen sta ik niet toe”. Het beoogde effect wordt echter niet bereikt. Als je verder kijkt dan alleen naar de inhoudelijkheid van de boodschap en let op de **manier waarop** de scheidsrechter de boodschap brengt, dan geeft dat meer duidelijkheid over de reacties van spelers. Het lijkt wel alsof de scheidsrechter zich, als hij fluit, zo klein mogelijk wil maken. Hij kijkt weg van de betrokken spelers, staat en loopt wat gebogen met afzakkende schouders en als hij spreekt, dan met een hoog stemgeluid waarbij zijn ademhaling duidelijk waarneembaar snel gaat. Met heel zijn lichaam communiceert hij tegelijkertijd: “eigenlijk durf ik dit spel niet zo goed te onderbreken, ik ben bang voor jullie reacties, let maar niet zo op me”.*

Onze scheidsrechter communiceert dus tegelijkertijd twee boodschappen in twee verschillende “talen”. We onderscheiden in dit verband: **digitale en analoge taal** (lichaamstaal).

De digitale taal bestaat uit woorden en afgesproken tekens, bijvoorbeeld de geformaliseerde scheidsrechtergebaren.

Over de analoge taal is niets afgesproken. Er zijn geen woordenboeken voor en geen grammaticaal systeem. Het omvat het gehele arsenaal van het hoe, de manier waarop, de hoogte van je stem, de afgemetenheid van je fluiten, de toonhoogte van de fluit, bleek worden of blozen, het ritme van je ademhaling, je mimiek, hoe en naar wie je kijkt, de strakheid of grootte van je bewegingen, enzovoort. Met al die aspecten van je uiterlijk en optreden zend je voortdurend boodschappen uit!

De ander (spelers, coaches, publiek) vertaalt die boodschap.

Daar nu ontstaat vaak het probleem. Omdat er niets over die taal is afgesproken, maar die taal wel voortdurend “hoorbaar” is, ongeveer 75% van alle communicatie tussen mensen bestaat uit analoge taal, komt er veel over van wat nooit bedoeld is. En dat is vooral lastig als je leiding moet geven in spannende situaties.

Scheidsrechters moeten leren om zeer vaardig te worden in analoge taal (lichaamstaal).

Voor al op het relatieniveau, je weet wel dat niveau waarop mensen zo gevoelig zijn, het niveau waarop “erkenning” of “verwerping” het “gevoeligst” tot uiting komt, moet de scheidsrechter zijn mannetje staan.

Scheidsrechters dienen daarom goed te weten hoe zij overkomen in hun normale dagelijkse doen. Zij dienen goed te weten hoe zij in de wedstrijd overkomen, hoe zij overkomen bij het binnenkomen van een sportaccommodatie, hoe zij overkomen bij het uitdelen van straffen en waarschuwingen, enzovoort. Vervolgens moeten scheidsrechters zich er bewust van zijn of ze zo over **willen** komen. Of dat wel effectief is? Of moet er misschien wat anders gecommuniceerd worden? Zo ja, oefenen dan.

Voor de spiegel thuis, op de scheidsrechteropleiding. Altijd past de lerende scheidsrechter een grondhouding van “hoe kom ik over bij jou?, hoe versta je mijn lichaamshouding?, hoe ervaar je mijn oogcontact?, heb ik zo de juiste afstand tot je ingenomen als ik je dit of dat wil zeggen?”

Nog even in het kort en in schema:

Digitale taal	Analoge taal
Afgesproken tekens, woorden en gebaren	Lichaamstaal, kleding, gedrag, alles wat je doet en niet doet
Relatief eenduidig	Meerduidig
Is er soms	Is er altijd
Zegt vooral iets over de inhoud	Zegt vooral iets over relaties
Je bent je meestal bewust van de invloed	Je bent je vaak niet bewust van de invloed

g. Voorbeelden van analoge scheidsrechterstaal

In de voorbeelden op de volgende blz. wordt bepaalde lichaamstaal gekoppeld aan effecten die taal op de ander heeft. Meestal zal dat zo zijn. Soms werkt het niet zo. Vaak is het effect ook afhankelijk van de reputatie van een scheidsrechter of van de omstandigheden.

Voorbeelden van lichaamstaal (analoge taal):

Grote gebaren	zekerheid
Strakke gebaren	zelfvertrouwen
Oogcontact	erkenning, nadruk
Kop-op, schouders recht	zekerheid
Gejaagde ademhaling	nervositeit
Hoge stem	spanning
Pauzes tussen uitgesproken zinnen	zekerheid en kalmte
Snelle tred	zekerheid
Wijdbeens, buik naar voren	zelfvertrouwen
Armen naar voren	vertellend, aanwijzend
Armen langs het lichaam naar achteren	geen boodschap (weerloos), ontkenning van de communicatie

Voor scheidsrechters geldt dan in het bijzonder nog dat de taal van de fluit een grote rol kan spelen. Laat de opsomming hierboven je vooral inspireren er nog heel wat voorbeelden aan toe te voegen!

h. Persoonlijke uitstraling

Hoe komt het toch dat scheidsrechters die zich allemaal van dezelfde reglementen en afspraken bedienen, zo'n verschillende indruk maken?

Iedere scheidsrechter maakt een (eerste) indruk op spelers en coaches. Iedere scheidsrechter straalt iets uit. De opvatting lijkt te bestaan dat sommige scheidsrechters het hebben en anderen niet.

Het blijkt in ieder geval moeilijk te leren te zijn. Iedere scheidsrechter zou "het" immers wel willen hebben en we zien er toch genoeg "zonder".

Natuurlijk heeft die persoonlijke uitstraling alles te maken met de analoge taal van de scheidsrechter. Zoals beschreven: veel van die taal is onbewust. Je wordt je er ook niet zo makkelijk bewust van. Want jammer genoeg is het ongebruikelijk om elkaar informatie te geven over de indruk die we op anderen maken. Als je er dus beter in wilt worden, als je je persoonlijke uitstraling wilt verbeteren om daarmee een effectiever leider te worden, dan zal je vaak om informatie moeten vragen over "hoe je over komt" (vergroten van je zelfkennis), dan zal je veel aandacht moeten besteden aan "wat gedrag van anderen in soortgelijke situaties "sterk" maakt, hoe hun lichaamstaal is. Mogelijk kun jij daar ook wat van gebruiken.

Oefen in ieder geval veel, durf risico's te nemen, durf te experimenteren met je gedrag.

Wees je bewust van de discrepantie tussen dat wat je bedoelt (je binnenkant) en dat wat je uitstraalt of communiceert (je buitenkant). Alles is te leren. Ook uitstraling en effectief leiderschap!

5. WEERBAARHEID: EEN KORTE INTRODUCTIE

Het leiden van een korfbalwedstrijd is een hele klus. Er wordt een groot beroep gedaan op je concentratievermogen, elke actie moet gezien en beoordeeld worden en dat gedurende lange tijd. Vaak zijn spelers of publiek het ook nog niet eens met je beslissing en ga je twifelen aan jezelf.

Je hebt zojuist het eindsignaal gegeven van een door jouw gefloten wedstrijd. Partij "bezoekers" is boos omdat je vlak voor het eindsignaal een doelpunt voor je eigen vereniging hebt goedgekeurd. Naar hun mening was dat doelpunt verdedigd. Je loopt het veld af en je hoort diverse mensen luid en duidelijk hun mening over je fluitkunsten verkondigen. In termen van: "zo'n slechte scheidsrechter heb ik nog nooit gezien", "ik hoop de volgende wedstrijd een betere scheidsrechter te krijgen".

Je zegt niets, maar toch denk je er aan wat daar gezegd wordt. Onderweg naar huis moet je er ook steeds weer aan denken. Ze zijn weer niet tevreden met mijn fluiten, terwijl ik toch dacht dat het wel lekker ging. Het is toch ook niet gemakkelijk om een wedstrijd goed te fluiten. Op deze manier vind ik er geen bal meer aan. Krijgen mijn vrienden nog gelijk ook met hun mening dat scheidsrechter zijn een ondankbare taak is. Ik doe het de volgende week nog een keer en gaat het dan weer niet goed dan kap ik er mee. Ze zoeken het dan maar uit, ze kunnen me toch niet verplichten.

Om bovenstaande situaties goed het hoofd te kunnen bieden moeten wij ons weerbaarder maken.

Weerbaarheid is: de wijze waarop jij als scheidsrechter met de negatieve opmerkingen van spelers, coaches, publiek omgaat. Dit noemen we negatieve feedback.

Hoe je teveel spanning kan voorkomen, je zelfvertrouwen versterken en je je eigen begeleider kan zijn om lastige situaties te verhelpen.

Weerbaarheid heeft twee kanten

Binnenkant waar alle eerdergenoemde dingen positief of negatief opgeslagen worden. De negatieve dingen vertalen zich naar een verminderd zelfvertrouwen. Dat is ook vaak aan je houding af te zien.

Buitenkant waarbij je doeltreffend reageert op de dingen die in het veld gebeuren. Je manier van optreden voorkomt veel negatieve opmerkingen, ook al is niet iedereen het met je eens. Je lijkt "cool" en komt vastberaden over.

Weerbaarheid is niet iets wat je aangeboren is. Weerbaarheid is wel aan te leren!

Als we de **binnenkant** eens bekijken, dan heeft deze ook **twee** vaardigheden.

Kunnen *denken* en *voelen* wat je wilt.

Kunnen *omgaan met negatieve opmerkingen* vanuit de omgeving.

In management- of stresstrainingen wordt de methode toegepast van **rationeel denken**.

Redelijk denken dus.

Dat wil zeggen dat mensen om goed te functioneren bepaalde gedachten nodig hebben, die ze zelf kunnen ontwikkelen.

Naar de scheidsrechtersituatie toe betekent dit **niet dat je bang bent voor spelsituaties** maar juist de **gedachten** die je **over** die **spelsituaties** ontwikkelt gaan je onzeker en of angstig maken.

Dus je moet geen **onzeker** makende gedachten ontwikkelen, maar een denkwijze die bouwt aan je **zelfvertrouwen**.

Voorbeeld: Speler na verloren wedstrijd tegen trainer en coach: "Wat een zak hè, die scheids".

Dan kan je denken: Zie je wel ik deed het vandaag weer niet best.

Effectiever en **beter** zou zijn te denken: "Deze jongen baalt van de slechte en verloren wedstrijd, dan is het voor hem gemakkelijker om de scheidsrechter maar de schuld te geven".

Een rationele benadering slaat op het idee dat alleen die gedachten "rationeel", anders gezegd redelijk of verstandig zijn, die je helpen de juiste instelling of gemoedstoestand te krijgen.

Voorbeeld: Scheidsrechter krijgt een zeer lastige en beladen wedstrijd aangewezen om te fluiten. Tegen een collega zegt hij over die wedstrijd: "Mijn hemel, dat wordt me een afgang".

Dit is natuurlijk vanuit **rationeel denken** gezien een volstrekt verkeerde gedachte.

Door deze gedachte gaat hij niet beter fluiten. Maar eerder negatief, gespannen en gedemotiveerd aan de wedstrijd beginnen.

Een betere gedachte zou kunnen zijn: "Fijn dat ik deze belangrijke wedstrijd ga fluiten".

Je moet dus oefenen in *redelijk* en *positief* denken. Op enig moment wordt deze wijze van denken een gewoonte en krijg je de beste basisinstelling om te presteren.

Irrationele gedachten, gedachten die je niet helpen.

Ik **moet** nu foutloos fluiten.

Ik **kan het niet verdragen** dat...

Het is **verschrikkelijk** als...

Zo denken gaat leiden tot gevoelens die optimaal presteren onmogelijk maken: gejaagdheid, irritatie, angst. Dat heet faalangst.

Hoe kan je je gedachten “veranderen?”

ABC-principe

A. Gebeurtenis.

B. Gedachten naar aanleiding van die gebeurtenis.

C. Gewenste reacties.

A Gebeurtenis

Je fluit een wedstrijd waar een vereniging bij betrokken is waarmee je de vorige keer een zeer onaangename ervaring had. Je kon geen goed doen bij die lui.

B Gedachten

Dat zal ook nu wel weer niks worden als ik daar kom. Dat wordt een ramp.

C Reactie

Moedeloosheid, angst, opkomende onzekerheid, zin om de wedstrijd niet te fluiten.

Maar wat nu. Hoe kom je van deze ongewenste gedachten af?

D Uitdaging

Je daagt die gedachten uit door ze te veranderen in door jezelf gerealiseerde gedachten die wel leiden tot positieve reacties. Dat wil zeggen optimale prestaties!

Door bijvoorbeeld telkens “waarom”-vragen te stellen.

Waarom zal het ook deze keer weer niks worden?

Waarom is een fout maken een ramp?

En als er eens een speler kwaad wordt, wat dan nog?

De rationele antwoorden zijn:

Dat het niks zou worden heeft niets met de vorige keer te maken.

Ik maak liever geen fouten, maar iedereen maakt ze.

Spelers zijn helemaal niet kwaad, ze zijn ontevreden over hun eigen spel.

Als zij kwaad worden is dat slecht voor hun spel, mij doet het niets.

E Gewenste gevoelens

Een rationele gedachte voldoet aan vier eisen:

Gedachte is juist en waar, uitgaand van neutraal denken.

Leidt tot positieve gevoelens en gaat negatieve gevoelens te lijf.

De gedachte geeft prettiger relaties met anderen en voorkomt conflicten

De gedachte helpt je als scheidsrechter beter presteren.

Er zijn hiervoor een aantal mogelijkheden gegeven om je eigen mentale voorbereiding te verzorgen.

Maar het is niet iets dat vanzelf gaat. Mentale weerbaarheid is niet iets dat je zo maar “hebt”, al zal dat per persoon verschillen. Je zult veel en intensief moeten testen, uitproberen en oefenen.

6. TIPS VOOR DE PRAKTIJK

Ter voorbereiding op de eerste wedstrijden, die je gaat leiden zijn de volgende tips handig om te weten.

Thuis

- Neem nog eens de regels door met betrekking tot spelerskaarten, wedstrijdformulier, spelersvervanging, enzovoort.
- Het vooraf doorlezen van (enkele) spelregels, die je wellicht lastig vindt, kan geen kwaad.
- Bekijk nog eens de “ideale looplijnen” voor de scheidsrechter (zie de bijlage bij deze map).
- Zorg dat je ruim op tijd bent.
- Stel je op de hoogte van de clubkleur van de bezoekende club die je moet fluiten.
- Zorg voor je zelf voor een verzorgd en qua kleur voldoende van de teams afwijkend tenue.

Bij aankomst

- Meld je bij aankomst in het clubhuis.
- Informeer naar eventuele zaken, die van belang zijn voor de door jou te leiden wedstrijd. Bijvoorbeeld: wijzigingen en vertraging in de aanvangstijd; beschikbare tijd in de sporthal.

De wedstrijdvoorbereiding

- Doe voor de wedstrijd een **mentale** “warming up”, waarin je je enige tijd concentreert op de wedstrijd die komen gaat. “Roep” een aantal spannende momenten op zoals die in de wedstrijd kunnen voorkomen en “zie” jezelf daarmee omgaan op een manier die je graag wenst.
- Zorg voor de wedstrijd voor je **fysieke** warming up, inclusief “stretching”. Stretching ontspant je lichamelijk, maar geeft ook ontspanningseffecten op je **mentale** functioneren. Overigens is stretching prima om in de rust van de wedstrijd te doen; dan kun je wel wat ontspanning gebruiken!
- De formaliteiten rond de spelerskaarten dienen voor de wedstrijd plaats te vinden. Laat dat niet ten koste van de mentale en fysieke warming up gaan.

Tijdens de wedstrijd

- Als je wedstrijd “spannender” wordt, grimmig misschien, zorg dan dat je “**dicht op het spel zit**”.
- Het geeft je de gelegenheid om veel te lopen (dat is prima om spanning af te reageren) en **de spelers ervaren je als zeer “alert”**.
- Fluit **onmiddellijk** na de overtreding en geef **meteen** een **vastbesloten** gebaar af!
- Bij “**vervelende**” **opmerkingen** van spelers of bij “**verkeerde**” **gedachten** die je bij je eigen beoordeling ontwikkelt: denk aan die gedachten die je een **prettig gevoel** geven en die bijdragen aan je **zelfvertrouwen**.
- Ga niet in discussie, licht zonodig kort toe.
- Hou je concentratie vast.
- Blijf vriendelijk, consequent en duidelijk.

Bij onweer dient er gehandeld te worden volgens het:

UITVOERINGSBESLUIT ONDERBREKEN VAN WEDSTRIJDEN BIJ ONWEER

Richtlijnen voor de (jeugd)scheidsrechter voor het onderbreken van wedstrijden bij onweer

De (jeugd)scheidsrechter onderbreekt de wedstrijd in het geval dat onweer zich op een afstand van 3 km of minder bevindt. De afstand kan globaal gemeten worden door de tijd vast te stellen tussen het zien van de bliksemflits en het horen van de donder. Indien dit minder dan 10 seconden bedraagt, is het onweer binnen 3 km afstand. Indien nog voldoende tijd beschikbaar is, wordt de wedstrijd voortgezet als de onweersbui is afgedreven en het veld bespeelbaar is.

Na de wedstrijd

In geval van spanning: neem je tijd om “tot je zelf te komen”.

Handel de administratieve zaken rond de formulieren (wedstrijdformulier en eventueel strafformulieren) af.

Gebruik codekaart gele en rode kaarten

Bij het invullen van strafformulieren moet de codekaart gele en rode kaart worden gebruikt. Dit boekwerkje is niet bij de lesstof ingesloten. Elke vereniging heeft een exemplaar.

De codekaart kunt u vinden op:

<http://arbitrage.knkv.nl/algemene-informatie/formulieren/>

7. REFLECTIE EN MOBILISEREN VAN SUPPORT

Na de wedstrijd kan je verschillende dingen doen als scheidsrechter: meteen naar huis, een praatje maken met collega's of kennissen aan de bar of andere zaken die weinig met de door jou zojuist geleverde prestatie te maken hebben.

Als je echter een betere scheidsrechter wilt worden, kan je ook iets anders doen na een wedstrijd: **leren!**

Het is goed om na de wedstrijd nog eens terug te kijken op wat goed en/of fout ging: Heb ik mijn doelen gehaald? Was mijn optreden sterk? Hoe zat het met mijn communicatieve vaardigheid (lichaamstaal)? Was mijn regeltoepassing vlekkeloos? Welke echt lastige situaties deden zich voor en hoe heb ik dat opgelost? Handig om bij jezelf vast te leggen, daar heb je wat aan als zich in de toekomst weer van dat soort gevallen voordoen!

Natuurlijk heb je ook oog voor zaken die minder goed gingen, kies er echter niet meer dan een of twee uit: Waar was mijn optreden minder sterk en waar zal ik de volgende keer extra opletten?

Zo zie je dat de "evaluatie" van de ene wedstrijd je doelstellingen geeft voor de volgende. En zo gaat je: "steeds beter worden als scheidsrechter".

Groeien in je arbitrage gaat zeker niet vanzelf. Rustig terugblikken en over je sterke en minder sterke punten nadenken, conclusies trekken en doelstellingen formuleren zijn onontbeerlijke handelingen daarbij (de reflectieve scheidsrechter). Altijd echter zal je daarbij je gevoel voor eigenwaarde koesteren: heb vooral ook aandacht voor wat goed ging, benadruk in je gedachten je sterke kanten. Ga van daaruit werken aan een of twee aspecten van je scheidsrechterbekwaamheid die je aandacht en je "zelftraining" behoeven!

Mobiliseren van support

Om je verder te ontwikkelen als een goede scheidsrechter is ondersteuning en of begeleiding door anderen natuurlijk van belang. Zo is er de ondersteuning vanuit de bond door middel van begeleiders en beoordelaars. Helaas zijn dat er te weinig, waardoor efficiënte begeleiding in dat opzicht (nog) niet optimaal is.

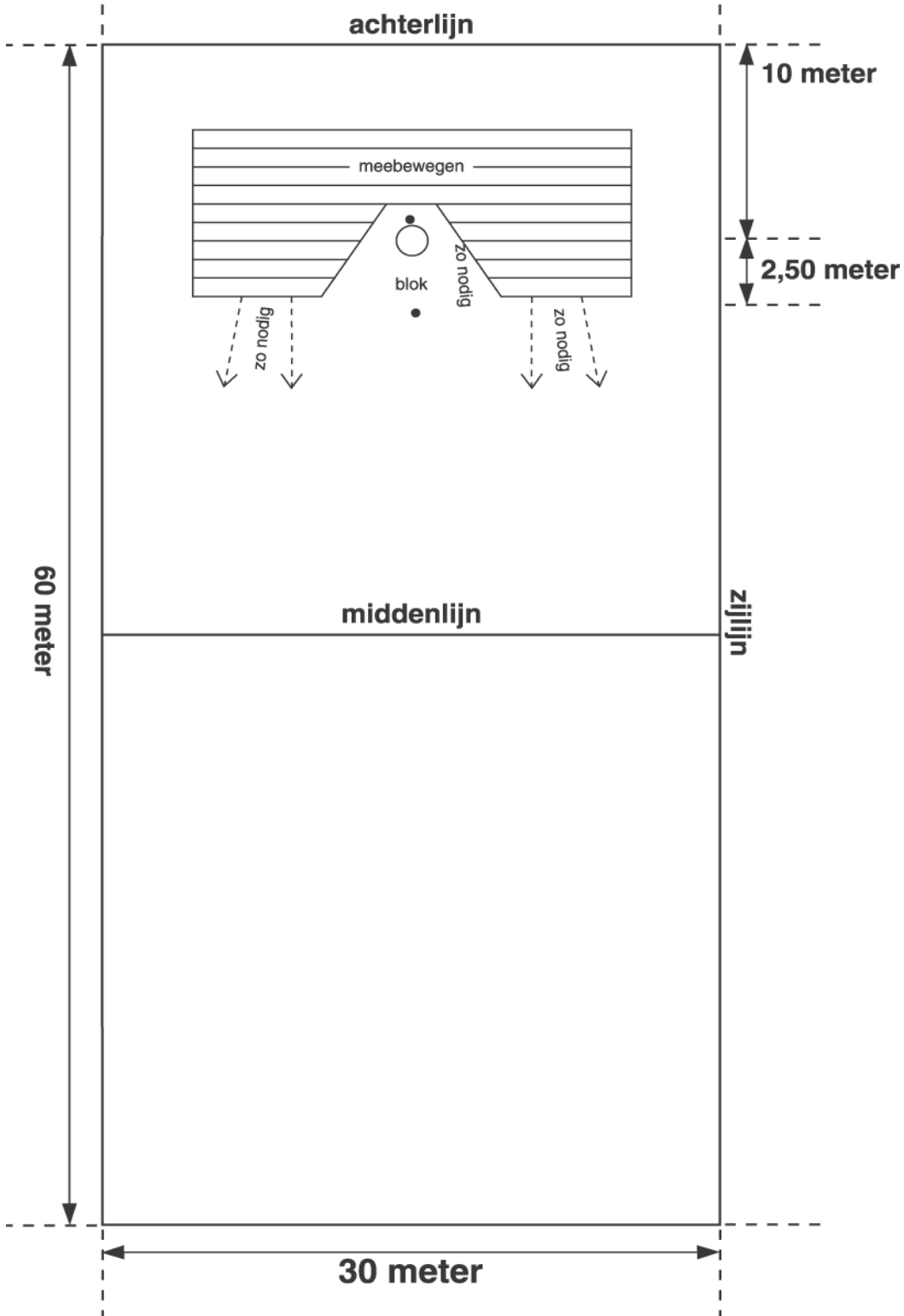
Ook het bijwonen van her- en bijscholingsbijeenkomsten draagt bij aan je verdere ontwikkeling als scheidsrechter.

Een andere mogelijkheid van support is de klankbordfunctie van bijvoorbeeld een collega-scheidsrechter, een verenigingslid, dat met je meegaat en je wedstrijd bekijkt. Deze taak kan ook worden uitgeoefend door een kennis of een familielid. Uiteraard moet deze persoon wel kennis van zaken hebben. Het organiseren van deze vorm van begeleiding vraagt wel inzet en organisatie.

BIJLAGE 1

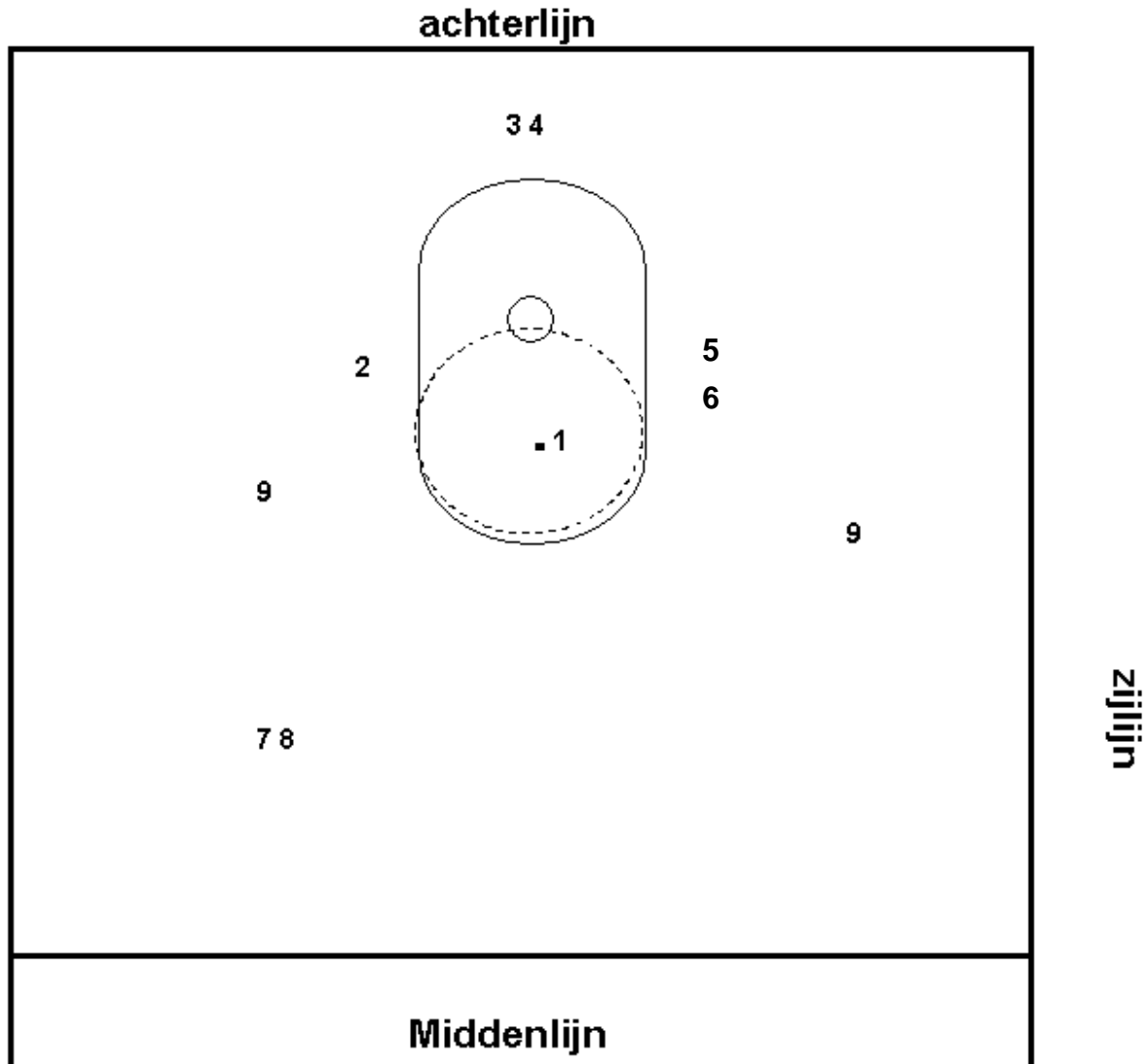
Looplijnen en plaatsbepaling

**GEBIED WAARIN DE SCHEIDSRECHTER
POSITIES KIEST IN HET AANVALSVAK**



Positie scheidsrechter bij het nemen van een strafworp

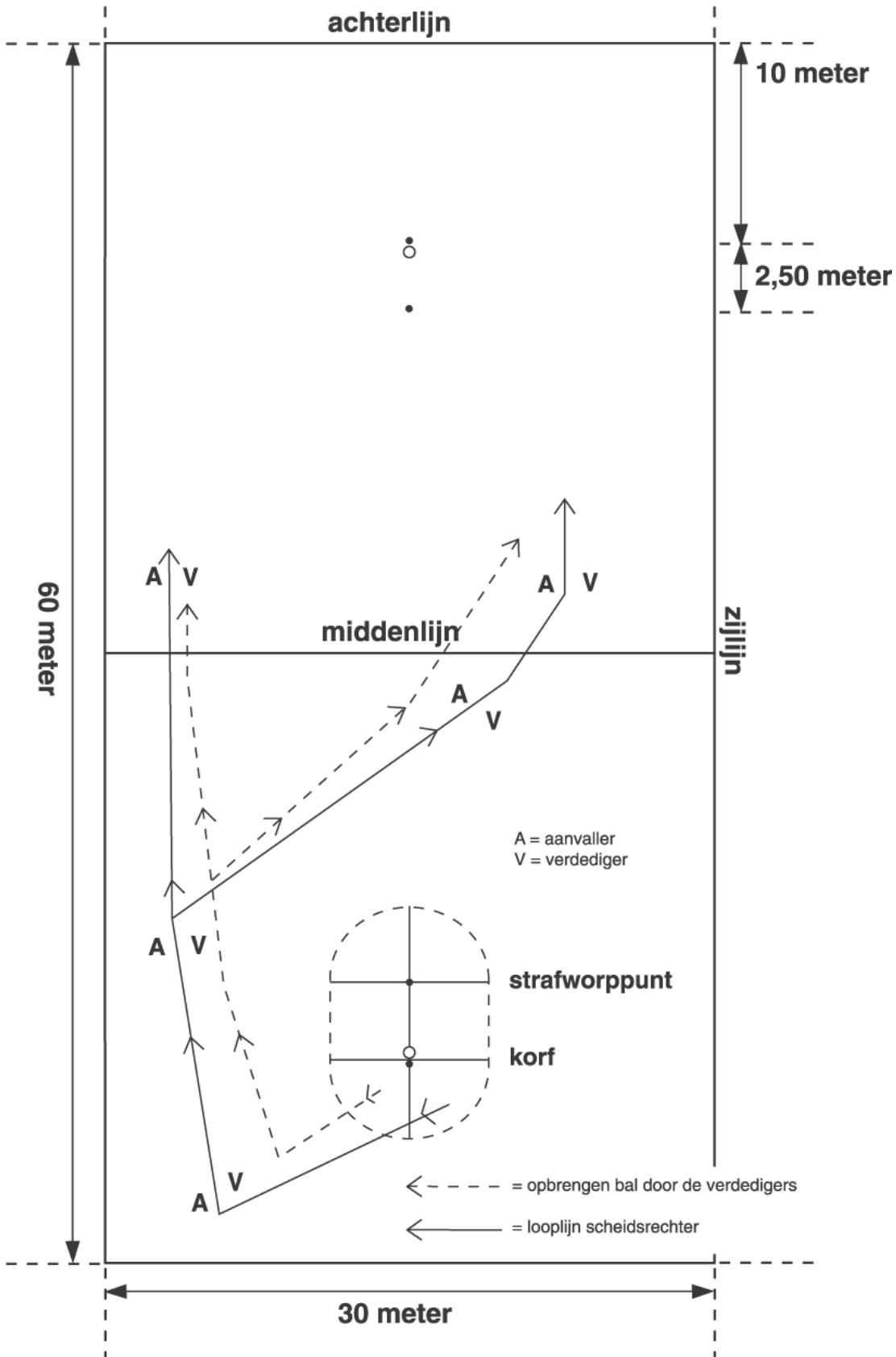
- 1 = strafworpnemer
- 2 t/m 8 = overige spelers
- 9 = scheidsrechter (positie afhankelijk van anderen)



Uitgangspunten:

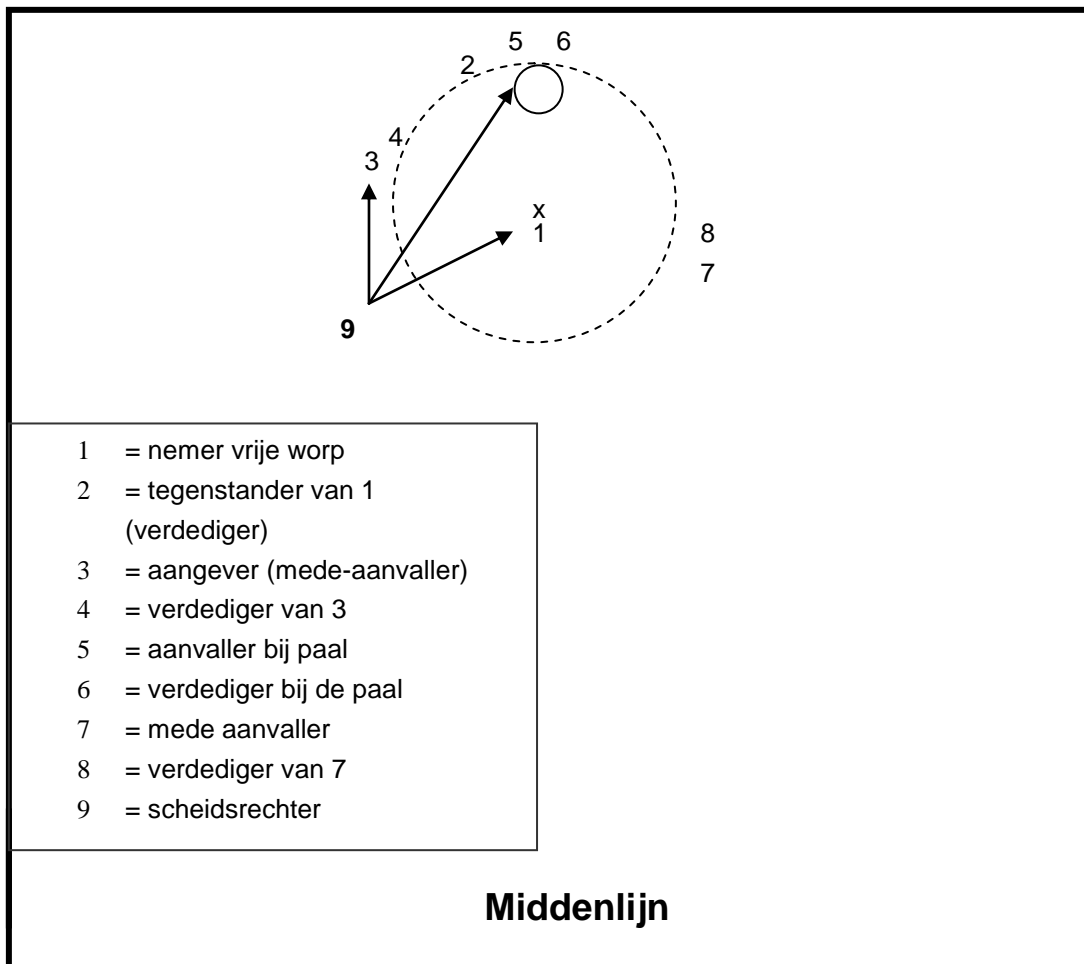
1. zoveel mogelijk situaties tegelijk kunnen overzien
2. niet te ver achter in het vak (achter de paal), want als de strafworp een doelpunt oplevert moeten ook die extra meters worden gemaakt

LOOPLIJN SCHEIDSRECHTER BIJ HET OPBRENGEN VAN DE BAL



**POSITIE SCHEIDSRECHTER BIJ
EEN VRIJE WORP IN DE AANVAL**

achterlijn



BIJLAGE 2: Strafformulier (dit formulier wordt in deze lesstof weergegeven over 2 pagina's; in de praktijk is dat op 1 pagina)

VERKLARING inzake tuchtzaak tegen _____ (naam en voornaam van diegene die de rode kaart heeft gekregen)

(lid van de vereniging _____)

(niet gebruiken bij 2x gele kaart !!!)

Ingezonden door (functie omcirkelen):
scheidsrechter/assistent scheidsrechter/aanvoerder ontvangende ploeg/aanvoerder bezoekende ploeg/beklaagde/tegenstander/coach/toeschouwer.

Naam: _____ Geboortedatum: _____

Adres: _____ Postcode: _____ Woonplaats: _____

Telefoon privé: (0 _____) Telefoon zakelijk: (0 _____)

Wedstrijd _____ (ontvangende ploeg) _____ (bezoekende ploeg)

Gespeeld op _____ 20 _____ Uitslag: _____ (ontvangende ploeg) _____ (bezoekende ploeg)

Veldkorfbal/Zaalkorfbal

Landelijk/District _____ (Reserve)klasse _____ letter _____

REDEN VAN WEGZENDING

In het spel

1a4

jegens een tegenstander

1b3

1b4/2b4

1b5/2b5

1b6/2b6

1b7/2b7

1b8/2b8

1b9/2b9

1b10/2b10

jegens de scheidsrechter

1c5/2c5

1c6/2c6

1c7/2c7

1c8/2c8

1c9/2c9

1c10/2c10

1c11/2c11

jegens anderen

1d4/2d4

1d5/2d5

1d6/2d6

1d7/2d7

1d6/2d8

1d9/2d9

1d10/2d10

**U kunt niet volstaan met het aankruisen van een of meer van bovenstaande mogelijkheden.
Geef hiernaast ook een uiteenzetting.**

Hieronder een nauwkeurige beschrijving van het incident en de eventuele aanleiding en gevolgen (eventueel achterzijde ook gebruiken). Tracht volledig te zijn.
Van eventuele getuigen naam, adres en telefoonnummer vermelden.

Deze verklaring moet uiterlijk op de tweede werkdag na de betreffende wedstrijd in het bezit zijn van het KNKV-bonds bureau te Zeist (artikel 14 lid 5 onder b van het tuchtreglement). Na te late ontvangst van deze verklaring volgt boete-oplegging.

Datum van inzending: _____ Handtekening: _____

BIJLAGE 3: BLESSUREPREVENTIE*Alles over de warming-up**Alles over belast zijn met blessures**Alles over de enkelverzwikking**Alles over lage rugklachten**Alles over sportschoenen***Alles over de warming-up**

Sporten is leuk en gezond! Meestal, want een blessure kan veel ellende veroorzaken. Gelukkig kunnen eenvoudige maatregelen veel blessures voorkomen. Daarom is in het kader van het landelijke programma Sport Blessure Vrij, een initiatief van NOC*NSF en de stichting Consument en Veiligheid, een serie artikelen geschreven over blessurepreventie. Dit artikel gaat over de warming-up en cooling-down.

Een goed begin is het halve werk!

Bij het sporten worden spieren en gewrichten intensief belast. Niets aan de hand. Als u met een goede warming-up begint en de cooling-down niet vergeet! Een goede warming-up zorgt ervoor dat u en uw spieren warm en soepel worden. Het voorkomt blessures en leidt tot betere prestaties en vooral tot meer plezier.

Een goede warming-up is te verdelen in drie onderdelen:

- algemene losmakende en dynamische oefeningen (gevarieerd inlopen);
- rekoefeningen;
- sportspecifieke warming-up.

Een cooling-down bestaat uit uitlopen en het doen van rekoefeningen na afloop van een training. Uiteraard wordt de intensiteit niet opgevoerd maar juist afgebouwd.

Losmakende, dynamische oefeningen

De eerste 5 tot 10 minuten van uw warming-up begint u met losmakende, dynamische oefeningen; het inlopen. Denk dan aan de volgende oefeningen: dribbelen, armen zwaaien (molenwieken), huppelen, aansluitpas maken, hakkenbillen en sprinten. Het is belangrijk om de oefeningen rustig uit te voeren en de intensiteit langzaam op te bouwen.

Zijn uw spieren voldoende warm?

Als uw spieren voldoende warm zijn gaat u over tot rekoefeningen. Ook tijdens de cooling-down zijn rekoefeningen belangrijk. Na het uitvoeren van de rekoefeningen is het zeer verstandig om nog 5 minuten rustig uit te lopen. Vuistregels bij het uitvoeren van rekoefeningen zijn:

- beweeg langzaam tot de uiterste grens; u voelt net geen pijn;
- houd de uiterste stand ongeveer 10 seconden vast;
- ontspan daarna langzaam en schud de spieren los;
- voer iedere oefening zowel links als rechts uit;
- herhaal de oefeningen 2 tot 3 keer voordat u aan de nieuwe oefening begint;
- rekken mag geen pijn doen!

Welke rekoefeningen er gedaan moeten worden hangt af van welke sport er beoefend wordt.

Bij squash zullen bijvoorbeeld ook met name de armspieren gerekt moeten worden, terwijl dat bij voetbal veel minder het geval is. Hier volgen enkele spiergroepen die in elke training aan bod moeten komen. Deze moeten worden aangevuld met het rekken van die spieren welke bij de tak van sport extra worden belast!

Hier volgen enkele voorbeelden van rekoefeningen voor de beenspieren.

1. Rekken van de lange kuitspier:

- maak met de rechtersvoet een stap naar voren;
- breng het lichaamsgewicht over naar het rechterbeen;
- buig de rechterknie en houd de linkerknie gestrekt;
- houd de linkerhak op de vloer.

2. Rekken bovenbeen achter:

- leg het linkerbeen op een bank of laag hekwerk;
- trek de tenen naar u toe;
- breng het gestrekte bovenlichaam iets naar voren, over het gestrekte been kijkt rechttuit.

3. Rekken voorkant bovenbeen:

- ga rechtop staan en zoek steun met één hand;
- buig uw linkerbeen;
- pak de linker enkel vast en trek de hiel naar de billen totdat u rek voelt in het bovenbeen;
- de knie wijst naar beneden;
- de knieën blijven naast elkaar;
- houd uw bovenlichaam goed rechtop;
- knijp de billen samen.

4. Rekken binnenkant bovenbeen:

- ga in spreidstand staan;
- het bovenlichaam steunt op het linkerbeen;
- de linkerknie is recht boven de linkervoet;
- de linkervoet staat 30 graden naar buiten;
- buig het linkerbeen verder en duw de rechterheup schuin naar beneden richting het gebogen been.

Inspelen en Insporten

Na het inlopen en de rekoefeningen is het tijd om te gaan inspelen en insporten. Omdat iedere sport specifieke bewegingen heeft is het inspelen en insporten van groot belang. Begin rustig en ontspannen en voer de intensiteit langzaam op. Na het inspelen en insporten volgt automatisch het sporten zelf! Een warming-up voorkomt blessures, leidt tot betere prestaties en vooral meer sportplezier! Succes!

Wilt u meer weten over blessurepreventie of een voorbeeld warming-up? Kijk op www.sport.nl, mail naar sportblessurevrij@noc-nsf.nl of bel met NOC*NSF, Sport Blessure Vrij (026-4834661). Sport Blessure Vrij wordt ondersteund door het Ministerie van VWS, De Lotto en ZorgOnderzoek Nederland.

Alles over belast zijn met blessures

Niemand is blij met blessures. Daarom probeert het lichaam onder normale omstandigheden steeds om de belastbaarheid (= dat wat het lichaam aan kan) aan te passen aan de belasting die het te verduren krijgt. Helaas lukt dit niet altijd en dan kan een blessure ontstaan.

Een blessure ontstaat wanneer op een bepaald moment de belasting veel groter is dan de belastbaarheid. U probeert bijvoorbeeld een bal te halen en zet daarbij meer kracht dan uw kuitspier op dat moment aan kan, waardoor de spier beschadigd raakt. De oorzaak lijkt hier duidelijk, maar vaak ligt het allemaal wat complexer dan u op het eerste gezicht zou vermoeden.

De oorzaak van een blessure kan in twee richtingen worden gezocht:

1. Bij een normale belastbaarheid van het lichaam wordt een te grote belasting van de spier gevraagd. De oorzaken liggen vaak buiten het lichaam. U kunt bijvoorbeeld denken aan het ongelukkig neerzetten van de voet, waardoor de krachten die op de voet inwerken te groot worden en de voetspieren het niet meer aan kunnen; de voet zwikt om.
2. Er wordt een normale belasting van de spier gevraagd, maar de belastbaarheid van het lichaam is te laag. Vaak komen vragen naar boven als: "Ik speel al 4 jaar en deed niets raars..."; "Ik doe altijd een goede warming-up en toch gebeurt me dit..."; "Zou het de leeftijd zijn die me parten gaat spelen?" Hoe kan de belastbaarheid van het lichaam flink verlaagd zijn?

Na een forse griep doen de meeste mensen het terecht een paar dagen rustig aan. De belastbaarheid is gedaald en het lichaam heeft een paar dagen nodig om weer bij te tanken, c.q. de belastbaarheid op te schroeven. Sporters moeten tot minimaal een week na de griep maximaal belasten vermijden, om blessures te voorkomen.

Een daling van de belastbaarheid heeft vaak ook te maken met maandenlange mentale druk, c.q. stress, door problemen in de werksfeer, het privé-leven of anderszins.

In stressvolle omstandigheden is het lichaam continu in de weer om een probleem op te lossen. Hierdoor worden herstel- en stofwisselingsprocessen naar de achtergrond verdrongen.

De belastbaarheid gaat op den duur dalen en de kans om een blessure op te lopen wordt met de tijd groter. Bij een doodnormale afzet, die in het verleden al 1000x gedaan is, schiet het in de kuit.

Om onder stressvolle omstandigheden een blessure of ander leed te voorkomen, moeten de herstel- en

stofwisselingsprocessen in het lichaam de kans krijgen om te kunnen functioneren. Dit kan door elke dag zeer bewust rustmomenten in te lassen en een reële dagplanning te maken. Een en ander is vaak niet gemakkelijk te veranderen. Tot die tijd is het dan ook ten zeerste aan te raden om zich tijdens het sporten niet maximaal te belasten. Gebruik sport in stressvolle omstandigheden om te ontspannen en niet om af te reageren!

Nota bene: Wanneer de herstel- en stofwisselingsprocessen door onvoldoende lichamelijke en mentale rust te kort schieten, kan weinig tot geen vooruitgang worden geboekt.

Hoe kan de belastbaarheid van het lichaam verhoogd worden?

Door middel van training kan de belastbaarheid vergroot worden. Een belangrijk onderdeel van die training is het vergroten van de spierkracht. Hoe meer spierkracht, hoe eenvoudiger het voor de spieren wordt om de belasting, die tijdens het sporten op de spieren wordt uitgeoefend, te kunnen opvangen.

U wilt direct aan de slag? Dat kan! Hieronder staan twee oefeningen uitgewerkt om de spierkracht van de beenspieren te trainen. Succes!

Versterking kuitspieren:

- ga staan op één been; de voorvoet op de rand van een verhoging, bijvoorbeeld een traprede;
- de hak raakt de ondergrond niet;
- ga nu, afhankelijk van de getraindheid, 10 tot 30x op de tenen staan;
- begin hierbij steeds vanuit een rekpositie van de kuit (hak is lager dan voorvoet);
- herhaal dit 3x voor ieder been en voer de oefening 1x per dag uit.

Nota bene: Laat de kuiten even opwarmen door de oefening eerst op 2 benen 20 tot 30x uit te voeren.

Versterking bovenbeenspieren:

- ga staan op één been;
- buig nu, afhankelijk van de getraindheid, 10 tot 30x licht door de knie, waarbij de knie moet buigen in dezelfde richting als waarnaar de voet wijst;
- houd het bovenlichaam rechtop en buig niet verder dan 45 graden;
- herhaal deze oefening 3x per been en voer hem 1x per dag uit.

Nota bene: Laat de bovenbenen en de knieën even opwarmen door de oefening eerst met 2 benen 20 tot 30x uit te voeren.

Alles over de enkelverzwikking

De enkelverzwikking is een veel voorkomende blessure bij sporten. Maar liefst 15% van de sportletsels is een enkelverzwikking! Maar wat is een enkelverzwikking nu eigenlijk? Wat kunt u eraan doen om het te voorkomen en wat moet u doen indien het toch onverhoopt gebeurt?

Wat is het?

Wanneer een gewricht omzwaait dan kunnen de banden rondom het gewricht uitrekken of zelfs (gedeeltelijk) scheuren. Dit noemt men een verstuiking of verzwikking.

Een verzwikking gaat vaak gepaard met pijn, zwelling en verkleuring. Het zijn meestal de banden aan de buitenkant van de enkel, die bij de enkelverzwikking schade oplopen. Deze banden maken, samen met een aantal andere banden aan de binnenkant van de enkel, deel uit van het gewrichtskapsel.

Voorkomen is beter dan genezen!

U kunt gelukkig veel doen om de kans op een verzwikte enkel te verkleinen. Wat?

- Zorg voor een goede conditie door 1 à 2 keer per week te gaan fietsen en/of hardlopen. Hoe beter uw basisconditie, hoe kleiner de kans op een blessure!
- Draag stevige, goed passende sportschoenen.
- Begin altijd met een warming-up en eindig met een cooling-down. Vergeet het rekken van uw kuitspieren niet!
- Zorg dat de sportruimte vrij is van obstakels, denk dan aan overbodig sportmateriaal, tassen, kleding, losse ballen, losliggende lijnen, en dergelijke.
- Zorg ook dat eventuele grondpotten in sportzalen goed zijn afgedicht, zodat sporters niet kunnen struikelen.
- Een vloer die vochtig is of waar zand of stof op ligt kan glad worden, waardoor sporters snel kunnen uitglijden. Zorg dat de vloer droog en schoon is.

- Een sportveld moet goed onderhouden zijn en niet te nat, droog of bevroren. Gaten en kuilen dienen vanzelfsprekend dichtgemaakt te zijn.
- Train de spieren aan de buitenzijde van het onderbeen. Zij zorgen voor stabiliteit van de enkel.

Eerste hulp wat moet u doen?

Mocht zich toch een enkelverzwikking voordoen dan is een snelle en goede EHBO van groot belang. Direct na het verzwikken van de enkel is het, zeker wanneer er een zwelling ontstaat, belangrijk dat u achtereenvolgens de vier stappen van de ICE-regel toepast:

ICE-regel

ICE = Koelen met zacht stromend, koud water of een cold-pack gedurende 20 minuten.
Leg een cold-pack nooit op de blote huid, maar doe er een theedoek tussen.

I = Immobiliseren; zorg dat het lichaamsdeel niet meer kan bewegen (niet meer steunen op de geblesseerde enkel).

C = Compressie; laat een drukverband aanleggen.

E = Elevatie; leg het lichaamsdeel hoog, boven harthoogte.

Herhaal het koelen de eerste 2 dagen na het oplopen van de blessure enkele keren per dag.

Diagnose

Het stellen van de exacte diagnose is bij een enkelblessure erg belangrijk maar ook moeilijk. Om te voorkomen dat de enkelblessure wordt onderschat en daardoor verergert is het zeer verstandig, direct na de EHBO, een arts of fysiotherapeut te raadplegen. Neem het zekere voor het onzekere! Begin voorzichtig. Volledig herstel is de beste manier om herhaling of nieuwe blessures te voorkomen. Als de ergste pijn en zwelling zijn verdwenen en uw arts en fysiotherapeut goedkeuring geeft, kunt u met onderstaande herstel bevorderende oefeningen beginnen. Pijn is een duidelijk signaal om direct te stoppen met de oefeningen!

Oefenen coördinatie

- Ga op het aangedane been staan en probeer in evenwicht te blijven.
- Lukt dit goed, sluit dan de ogen en probeer het opnieuw.

Mobiliseren

- Ga zitten op een stoel.
- Til de geblesseerde voet op en draai 10 tot 20 cirkels vanuit de enkel.
- Eerst een sessie met de klok mee, daarna tegen de wijzers van de klok in.

Het meest belangrijke is om weer in goede conditie te komen. Start met fietsen of zwemmen. Later kunt u beginnen met (hard)lopoefeningen.

Let op!

- Train ook het niet-geblesseerde been.
- Blijf de oefeningen voor beide benen ook na volledig herstel regelmatig herhalen.
- Begint u weer te sporten? Dan is het verstandig om gedurende 2 à 3 maanden na het oplopen van de blessure de enkel te beschermen met een tape of brace.

Alles over lage rugklachten

Lage rugklachten? Het kan ook u overkomen! We hopen het niet voor u ... maar ook u kunt ooit last van uw rug krijgen. Steeds meer sporters hebben regelmatig last van lage rugklachten. Gelukkig kunt u zelf verschillende dingen doen om deze klachten te voorkomen en herstel te bevorderen.

Hoe ontstaan lage rugklachten?

De rug bestaat uit vele wervels. De wervels zijn aan elkaar geschakeld door gewrichtjes en een tussenwervelschijf. De tussenwervelschijf heeft de functie van schokdemper die in een gezonde situatie vele krachten kan verwerken. Alle wervels worden bijeengehouden door banden en spieren. Door diverse oorzaken (zoals vertillen of een slechte houding) kan de beweeglijkheid van één of meer van bovengenoemde schakels verminderen. Dit kan leiden tot lage rugpijn. Voorkomen is beter dan genezen!

U kunt gelukkig veel doen om de kans op lage rugklachten te verkleinen. Wat? Dat leest u hier.

- Een goede lichaamshouding is erg belangrijk. Houd uw rug recht; ook bij tillen, bukken en dragen!

- Voordat u gaat sporten is het verstandig om een goede warming-up te doen, zodat de spieren en gewrichten van uw romp warm en soepel worden. Vergeet vooral de rekoefeningen van romp en (boven)benen niet.
- Begin na de warming-up met rustig sporten en voer de intensiteit geleidelijk op.
- Hoe beter uw techniek, hoe kleiner de kans op lage rugklachten en andere blessures en hoe beter uw prestaties. Het nemen van les en trainen onder begeleiding is dé manier om uw techniek te verbeteren. Bovendien is het ook gezellig!
- Het is erg belangrijk om uw rug-, buik- en bovenbeenspieren te versterken en uw lage rug en bekken soepel te houden.

Hieronder staat een aantal oefeningen, welke u thuis kunt doen om lage rugklachten te voorkomen.

Rekken grote lende spier

- Maak een flinke pas naar voren.
- Buig het voorste been.
- Zorg dat de hiel van uw achterste been de grond niet raakt.
- Buig zover mogelijk door het voorste been, de knie mag niet voorbij de enkel komen.
- Houd uw rug rechtop.
- Herhaal deze oefening 2-3 keer aan beide kanten.

Rekken gehele rug

- Leg uw handen op een hek of boarding.
- Uw voeten staan in een kleine spreidstand.
- Uw voeten staan geheel op de vloer.
- Laat uw romp naar achteren zakken.
- Duw uw neus tussen uw knieën.
- Herhaal deze oefening 2-3 keer met korte pauzes.

Losmaken lage rug

- Ga op uw rug liggen met gebogen benen.
- Uw voeten staan op de grond.
- Leg uw armen opzij met de handpalmen naar het plafond.
- Beweeg beide knieën tegelijk naar links en vervolgens naar rechts.
- Houd de voeten op de grond en de knieën bij elkaar.

Versterken rechte buikspieren

- Ga op uw rug liggen met gebogen benen.
- Kantel uw bekken door uw rug tegen de ondergrond aan te duwen.
- Zet de voeten op de grond.
- Houd uw armen gekruist voor de borst en kom met hoofd en bovenlichaam zover van de grond los dat de schouders de grond net niet meer raken.
- Laat u langzaam weer zakken en kom, net voordat u met uw schouders de vloer raakt, weer omhoog.
- Blijf gedurende de oefening naar het plafond kijken.

Revalidatie is een must!

Wat kunt u doen om zo snel en verantwoord mogelijk te herstellen van lage rugklachten?

- Als de klachten langer aanhouden, neem dan het zekere voor het onzekere! Een arts en fysiotherapeut kunnen onderzoeken of u last heeft van een hernia, scheefstand van bekken of wervels, spierscheuring, enzovoort.
- Warmte ontspant uw spieren! Ga regelmatig onder een warme douche staan of in een warm bad liggen.
- Blijf in beweging! Bedrust en niet sporten kunnen uw lage rugklachten verergeren. Het is verstandig om eerder genoemde oefeningen dagelijks uit te voeren. Ook sporten is een prima manier om alle schakeltjes in uw rug soepel te houden en uw rompspieren te versterken.

Natuurlijk mag het bewegen niet pijnlijk zijn. U ziet het, met een beetje extra moeite kunt u zich een hoop ellende besparen.

SPORT BLESSURE VRIJ!**Alles over sportschoenen**

Klachten aan rug, knie, enkel en achillespees worden soms veroorzaakt doordat er op ongeschikte schoenen wordt gesport. Als u al eens vaker een blessure heeft gehad aan uw benen of rug dan is het verstandig om hiermee rekening te houden bij de keuze van uw schoenen. De keuze van een schoen is zeer individueel.

Waar moet u op letten als u schoenen koopt?*Zool*

De zool moet de juiste grip bieden op de ondergrond waarop u sport. Als u op verschillende ondergronden sport is het noodzakelijk dat u voor elke ondergrond specifieke schoenen aanschaft, tenzij uw schoen geschikt is voor meerdere ondergronden.

Pasvorm

Vanzelfsprekend moeten schoenen goed passen! De gehele schoen (met name de hiel) moet stevig zijn en de voet goed omsluiten zonder te knellen. Bij het naar voren stappen mag de hiel niet in de schoen glijden. Het voorste gedeelte van de schoen mag niet knellen. Wanneer u staat moet er tussen de langste teen en de neus van de schoen 1 cm ruimte zijn. U mag niet het gevoel hebben dat u schuin staat, want dat verhoogt de kans op blessures.

Aandachtspunten bij het passen van schoenen:

- pas de schoenen altijd staande en loop enkele minuten door de winkel;
- ga ook op uw tenen staan. Zo voelt u of de plooiing van het bovenwerk niet irriteert en pas. verschillende schoenen (soorten en merken);
- pas beide schoenen (linker- en rechterschoen verschillen nogal eens);
- pas de schoenen bij voorkeur aan het eind van de dag, dan zijn de voeten wat dikker;
- pas de schoenen met de sokken waarmee u normaal sport;
- neem uw oude schoenen en eventuele voetbedden mee!

Lichamelijke klachten? Let hier extra op!

Last van uw lage rug

Sporten is meestal een prima middel om (verergering van) rugklachten te voorkomen. Het is dan echter wel verstandig om schoenen met een goede schokdemping te dragen. Schoenen met een goede schokdemping herkent u aan een kwart tot driekwart genaaide zool.

Knieklachten

Zorg voor zolen die goed zijn afgestemd op de ondergrond. Draag dus nooit een schoen voor buiten in een zaal of andersom. U loopt dan een groot risico dat, door het profiel van uw schoen, uw voet blijft staan terwijl uw lichaam verder draait. Een verdraaiing van de knie is dan vaak een logisch gevolg. Ook is bij knieklachten een goede schokdemping van belang. Zie "last van uw lage rug".

Instabiele enkel

Sporters met een instabiele enkel hebben een stabiele schoen nodig om de kans op verzwikken te beperken. Een volledig genaaide zool geeft maximale stabiliteit. Kies eventueel voor een halfhoge schoen. Vermijd schoenen met te dikke zolen en opstaande en scherpe randen. De kans op omklappen in deze schoenen is groter.

Achillespeesklachten

Bij achillespeesklachten is het belangrijk dat de schoen uw hiel goed omsluit. Het hielgedeelte van de schoen moet stabiel en stevig zijn. Dit kunt u testen door 1 cm boven de hak van de schoen het hielgedeelte met uw duim in te drukken. Dit moet nauwelijks mogelijk zijn. Om de achillespees tijdelijk te ontlasten kunnen schoenen met een opstaande hak uitkomst bieden. Ook kunt u in overleg met de sportarts, fysiotherapeut of orthopedisch schoenmaker speciale binnenhakjes in uw sportschoenen aanbrengen.

Lichte voetafwijking (plat- en holvoeten)

Sporters met lichte voetafwijkingen (zoals plat- en holvoeten) zijn gevoeliger voor overbelastingsblessures aan het onderbeen bijvoorbeeld shin splints (pijn aan de binnenvoorzijde scheenbeen). Zorg voor een stevig voetbed met voldoende ondersteuning aan de binnenzijde van de voet (voetgewelf). Ook is het een goed idee om u te laten informeren.

Nog meer tips

- Vervang sportschoenen ruim voordat deze versleten zijn en/of de schokdempende werking en stabiliteit zijn verminderd en/of de zool te glad is.
- Voor veel rug-, been- en voetblessures kan een orthopedische schoenmaker of therapeut voetbedden maken, waarmee u uw schoenen volledig kunt aanpassen aan uw persoonlijke situatie en de kans op blessures voorkomt.
- Deskundig personeel in een goede sportzaak kan u goed adviseren. Geef aan dat u de genoemde eisen aan uw sportschoenen stelt!

Met dank aan de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond, het Nederlands Olympisch Comité, de Nederlandse Sport Federatie en de Stichting Consument en Veiligheid voor het beschikbaar stellen van dit artikel in het kader van het landelijke programma Sport Blessure Vrij.

BIJLAGE 4

WEDSTRIJDFORMULIER

KNKV

Vereniging:		(Naam + ploeg)	Wedstrijdnummer:	
Datum:		Aanvang:	uur	Klasse:
Wedstrijd:		tegen		

A
A
V
V

Nummer	Dames	Nummer	Heren/Dames

Invallers/sters:			* omcirkelen wat van toepassing is		
Nr.		Naam:	voor / in / na rust *	voor nr.	
Nr.		Naam:	voor / in / na rust *	voor nr.	
Nr.		Naam:	voor / in / na rust *	voor nr.	
Nr.		Naam:	voor / in / na rust *	voor nr.	

Coach: nr.		Naam:		Lid van:	
------------	--	-------	--	----------	--

De aanvoerder/leider verklaart door ondertekening dat bovenstaande gegevens juist zijn en genoemde spelers meespeelden.

Naam aanvoerder/leider:		Handtekening:	
-------------------------	--	---------------	--

Dit deel van het formulier in te vullen na afloop van de wedstrijd, uitsluitend door de scheidsrechter.

Uitslag wedstrijd:	thuis - uit	(alleen bij F- en E-pupillen 4-tallen)	thuis - uit
	<input type="text"/> - <input type="text"/>	Uitslag strafworpen:	<input type="text"/> - <input type="text"/>

Bijzonderheden:

Nr.	Geen spelerskaart, wel legitimatiebewijs van	Nr.	Geen enkel legitimatiebewijs aanwezig van
	Naam:		Naam:
	Naam:		Naam:

De wedstrijd werd door de scheidsrechter gestaakt in de e minuut van de eerste / tweede * helft wegens bij de stand van - in het voordeel van

Formele waarschuwing (gele kaart) gegeven aan:

Nr.		Naam:		wegens:		(code invullen)
Nr.		Naam:		wegens:		(code invullen)
Nr.		Naam:		wegens:		(code invullen)

Uit het veld gezonden (rode kaart):

Nr.		Naam:		wegens:		(code invullen)
Nr.		Naam:		wegens:		(code invullen)

Scheidsrechter

Scheidsrechter:		Relatienr:		Lid van:	
Assistent:		Relatienr:		Lid van:	
Handtekening		Wedstrijd telt mee voor de vereniging:			

Bijlage 4

SPORTONGEVALLLEN EN SPORTBLESSURES

Sportongevallen

Het is niet de bedoeling dat de KNKV-scheidsrechter een volledige EHBO-cursus volgt. Het is wel van belang, dat hij enige kennis heeft van blessures en stoornissen, waarmee hij op het sportveld in aanraking kan komen.

Kort samengevat kan men drie vuistregels opstellen bij het ontstaan van een blessure of stoornis, namelijk:

1. Het spel stilleggen.
2. De ernst van de situatie beoordelen.
3. Zo nodig hulp toestaan (sportverzorger), dan wel invoeren (dokter). Beperk je tot het geven van advies in gevallen die je herkent. Zorg in principe dat alleen een arts, fysiotherapeut of EHBO'er handelend kan optreden.
Gekwalificeerde personen bevinden zich misschien wel onder het publiek bij wedstrijden en toernooien in de hogere afdelingen. Als beginnend scheidsrechter fluit je soms wedstrijden waarbij helemaal geen publiek aanwezig is. Pretendeer nooit dat je de vakman kunt vervangen! Uiterste zorgvuldigheid en voorzichtigheid zijn onder alle omstandigheden geboden!

Ad 1. Als scheidsrechter gaat het er om op te letten of spelers zich bezeren. Besteed daarbij serieus aandacht aan de spelers. Dat kan door het spel stil te leggen en te informeren wat er aan de hand is.

Ad 2. Je zult in staat moeten zijn een globaal onderscheid te maken tussen lichte en zware blessures en ervoor moeten zorgen dat een verergering ten gevolge van ondeskundig ingrijpen wordt voorkomen. Een letsel kan consequenties hebben voor de algemene lichamelijke toestand van de betreffende speler of kan plaatselijk een sportblessure veroorzaken.

Ad 3. Stoornissen in de algemene gezondheidstoestand.

Op het sportveld wordt men niet vaak geconfronteerd met stoornissen in de algemene lichamelijke toestand van een speler. Juist daarom is het moeilijk dergelijke klachten snel te herkennen. Bij het beoordelen van de situatie kan men gebruik maken van de ABC-regel (ademhaling, bewustzijn, circulatie).

Zo kan men bij een geblesseerde speler een zeer snelle ademhaling bemerken. Een stoornis in het bewustzijn kan zich uiten als duizeligheid, dubbel zien, lichtschiuwendheid en een afwezige of verwarde reactie (bijvoorbeeld bij een hersenschudding), sufheid, neiging tot flauwvallen of zelfs bewusteloosheid. Bij een stoornis in de circulatie voelt men vaak een snelle polsslag. De speler heeft een bleke, koude huid (zoals bij een shock). Ook het tegenovergestelde is mogelijk, namelijk een hoogrode gelaatskleur in combinatie met een droge verhitte huid (bijvoorbeeld een zonnesteek). Voorzichtigheid is al geboden als de indruk bestaat dat de speler niet doeltreffend meer reageert op vragen.

Wat te doen bij stoornissen in de algemene lichamelijke toestand:

- (indien nodig) de speler aanraden het sporten te beëindigen;
- de speler buiten het veld verzorgen;
- de speler neerleggen in een schaars verlichte ruimte (bij hersenschudding/zonnesteek: lawaai, drukte en fel licht vermijden);
- knellende kleding losmaken;

- warm toedekken (bij een zonnesteek: koude omslagen of ijs op het hoofd, hals en nek);
- omstanders op afstand houden;
- dokter (laten) waarschuwen.

In zekere zin zijn ook huidverwondingen op te vatten als stoornissen in de bloedsomloop. Immers bij een huidwond treedt een bloeding op.

Huidverwondingen kan men onderscheiden in:

- haarvatbloedingen;
- aderbloedingen;
- slagaderbloedingen.

Dit zijn vaak kwetsuren met mogelijk ernstige gevolgen voor de algemene lichamelijke toestand van de gewonde speler. Bij een schaafwond blijft de schade beperkt en is verder sporten – na de nodige verzorging – meestal mogelijk. De verzorging middels pleisterverband is noodzakelijk, omdat open wondjes waarbij bloed vrij komt, dienen te worden verzorgd in verband met het eventueel overbrengen van ziekten en virussen die door bloed worden getransporteerd.

Na het oplopen van een aderbloeding moet de sportbeoefening beëindigd worden. De blessure kenmerkt zich door donkerrood bloed, dat uit de wond vloeit. De speler dient vervangen te worden, de wond moet verbonden worden en men doet er verstandig aan een arts te raadplegen.

Veel ernstiger is de situatie als iemand bij een botbreuk of snijwond een slagaderlijke bloeding oploopt.

Helderrood bloed spuit uit de wond. Snel en deskundig ingrijpen is een eerste vereiste.

Een strak steriel drukverband moet onmiddellijk aangelegd worden om – net als bij een aderlijke bloeding – bloedverlies tegen te gaan. Waarschuw direct een arts!

Sportblessures

Blessures aan gewrichten, spieren en pezen zijn een bekend verschijnsel op het sportveld.

Het spelen van korfbal in teamverband brengt bepaalde risico's met zich mee en jammer genoeg ondervinden spelers dat geregeld aan den lijve in de vorm van lichamelijk letsel.

Natuurlijk hoeft de scheidsrechter geen diagnose te stellen, maar enig inzicht in de ernst van de blessure is wenselijk. De wijze van ontstaan is daarbij een eerste aanwijzing; het verhaal van de geblesseerde ("Ik kreeg een duw in de rug, waardoor ik mijn knie verdraaide: ik hoorde het kraken") een belangrijke tweede.

In de volgende opsomming is uitgegaan van blessures die behandeling behoeven. Zo zal een behoorlijke verzwikking van knie of enkel, evenals een forse kneuzing, verder spelen onmogelijk maken. Dat geldt vanzelfsprekend ook voor spierkramp of een botbreuk.

De jeugdscheidsrechter kan adviserend optreden. Immers de speler met de verzwikte enkel of spierkneuzing doet er verstandig aan het gekwetste lichaamsdeel niet meer te belasten en kan dus beter van het veld worden gedragen. Koelen met behulp van water of ijs gedurende 15-20 minuten voorkomt verdere klachtentoe name en werkt pijnstillend.

Ten gevolge van spierkramp (bijvoorbeeld van de kuitspieren) kan tijdelijk een dwangstand in bepaalde gewrichten ontstaan (de voet wordt naar beneden getrokken). De speler kan met eigen kracht proberen een tegenovergestelde beweging te maken (door de voet op te trekken).

Laat niet anderen aan het been sjoeren. Dit om een spierscheuring van de verkorte spiergroep te voorkomen.

Een botbreuk vereist een andere behandeling. De speler mag arm of been niet bewegen en zeker niet belasten. De gewaarschuwde arts zal zich verder over de sporter ontfemen.

BIJLAGE 6: STAPPENPLAN PRAKTIJKBEGELEIDING BIJ PVB 3.1

Het volgende stappenplan wordt gevolgd.

1. De cursist of de vereniging van de cursist vraagt aan het organiserende district een KNKV-begeleider.
2. Het is de bedoeling dat tijdens de gehele opleiding een cursist is gekoppeld aan dezelfde begeleider, zodat de begeleider het gehele proces kan volgen (wel afhankelijk van mogelijkheden).
3. Wanneer een wedstrijd wordt gefloten vullen de cursist en de begeleider afzonderlijk van elkaar het begeleidingsformulier in.
4. De resultaten van beide formulieren worden vergeleken en besproken. De gesprekspunten kunnen aandachtspunten opleveren waaraan de cursist bij de volgende wedstrijd extra aandacht aan zal schenken.
5. Cursist en begeleider bepalen in het kennismakingsgesprek welke aandachtspunten voor de eerste wedstrijd worden geformuleerd.
6. De praktijkbegeleiding zal net zoveel wedstrijden in beslag als nodig is om het vereiste niveau te halen. Het minimaal aantal wedstrijden dat gefloten moet worden is drie.
7. De begeleidingsformulieren worden ondertekend en toegevoegd aan het portfolio van de cursist. Gedurende de opleidingsperiode zullen de aangekruiste "bolletjes" naar rechts verschuiven.
8. Op het moment dat de begeleider van oordeel is dat de cursist "op niveau" is dan kan het examen worden aangevraagd. De cursist meldt dit bij de DWO. Ook kan de KNKV-begeleider aan de DWS of DWO van het district, waartoe de vereniging behoort vragen om een PVB-beoordelaar. De PVB-beoordelaar is een functionaris van het KNKV en is geen lid van de vereniging van de cursist.
9. De PVB-beoordelaar kijkt naar een wedstrijd van de cursist en de PVB-beoordelaar vult het protocol van de PVB 3.1 van de opleiding KNKV-scheidsrechter in.
10. De PVB-beoordelaar voegt het protocol toe aan het portfolio van de cursist.
11. Als de score voldoende is dan is hiermede de opleiding afgerond.
12. Als de score niet voldoende is dan gaat de cursist weer onder begeleiding van de begeleider aan de slag met het leiden van wedstrijden.
13. De cursist komt in aanmerking voor nog één PVB-beoordeling, die voldoende moet zijn om te slagen (opnieuw aanmelden via opleidingen).

Gebruik begeleidingsformulier:

Het **begeleidingsformulier** voor KNKV-scheidsrechters in opleiding komt overeen met het **beoordelingsformulier** voor KNKV-scheidsrechter. Met dien verstande dat de becijfering er uit gehaald is.

Het formulier is te downloaden via:

<http://arbitrage.knkv.nl/algemene-informatie/formulieren/>

De items komen overeen (zij het in een soms afwijkende volgorde) met het protocol PVB KNKV-scheidsrechter.

BIJLAGE 7: TOETSPLAN VAN DE KWALIFICATIE KNKV-SCHEIDSRECHTER

Dit toetsplan en de bijbehorende PVB-beschrijvingen zijn vastgesteld door de toetsingscommissie.

Deelkwalificatie

Leiden van wedstrijden in het wedstrijdkorfbal. (KSA 3.1)

1. Competenties

De volgende competenties worden getoetst in de volgende context:

Wedstrijden bij andere verenigingen op laag of beginnend niveau in het wedstrijdkorfbal.

Vorbereiden op wedstrijden

De KNKV-scheidsrechter is in staat om op adequate wijze zich voor te bereiden op wedstrijden.

Toepassen van de spelregels

De KNKV-scheidsrechter is in staat om op adequate wijze hoofdregels toe te passen.

Begeleiden van wedstrijden

De KNKV-scheidsrechter is in staat op adequate wijze het verloop van wedstrijden te begeleiden.

Omgaan met spelers en coaches (leiders)

De KNKV-scheidsrechter is in staat om op adequate wijze om te gaan met spelers en coaches.

Afhandelen van formaliteiten

De KNKV-scheidsrechter is in staat om op adequate wijze formaliteiten van de wedstrijd af te handelen.

Burgerschapscompetenties

De KNKV-scheidsrechter is in staat om op adequate wijze het goede voorbeeld te geven.

Leercompetentie

De KNKV-scheidsrechter is in staat om op adequate wijze te werken aan de eigen ontwikkeling als scheidsrechter.

2. Algemene eisen aan de kandidaten

Kandidaten dienen bij toelating van de PVB:

- Lid te zijn van het KNKV.
- In het bezit te zijn van de Basismodule B.
- Voldaan te hebben aan de financiële verplichtingen voortvloeiende uit de PVB.
- Bij het leiden van wedstrijden de leeftijd van 17 jaar bereikt te hebben (geboortedatum).

3. PVB (Proeve van Bekwaamheid)

De PVB-beschrijving: zie de pagina's 37 tot en met 43 van deze cursistenmap.

3.1 Overzicht onderdelen PVB

KSA-nummer	Titel PVB/ Competenties*	Portfoliobeoordeling	Praktijkbeoordeling		
			Planninginterview	Praktijk	Reflectie-interview
3.1	Leiden van wedstrijden				
	- voorbereiden op wedstrijden	X		X	X
	- begeleiden van wedstrijden	X		X	X
	- omgaan met spelers en coaches	X		X	X
	- toepassen spelregels	X		X	X
	- afhandelen van formaliteiten	X		X	X

* In alle PVB's worden de burgerschap- en leercompetenties getoetst.

3.2 Organisatie

De kandidaat overhandigt voor aanvang van de praktijkbeoordeling aan de PVB-beoordelaar een portfolio met daarin de ingevulde begeleidingsformulieren die betrekking hebben op de wedstrijden die zijn gefloten.

4 Instructies voor kandidaten

De kandidaat schrijft zich in voor de PVB conform de PVB-beschrijving.
Het aantal herkansingen staat vermeld in de PVB-beschrijving.

5 Instructies voor PVB-beoordelaars

Voor de portfoliobeoordeling ontvangt de PVB-beoordelaar het portfolio van de kandidaat.
De PVB-beoordelaar vult het PVB-protocol volledig in en stelt het complete portfolio binnen 3 werkdagen ter beschikking van de van toepassing zijnde DWO of het bondsbureau ter attentie van de toetsingscommissie.

6 Toetsreglement

De bepalingen uit het Toetsreglement Sport van 1 juli 2007 zijn van toepassing op dit toetsplan.

7 Toetsingscommissie en Commissie van Beroep voor de Toetsing

De toetsingscommissie, ingesteld door het KNKV bestaat uit:

- Voorzitter van de desbetreffende DWO (districtwerkgroep opleidingen), voorzitter
- Accountmanager Opleidingen bondsbureau, ambtelijk secretaris
- Twee leden van de LCO met als deskundigheid "arbitrale opleidingen".

Als Commissie van Beroep voor de Toetsing, ingesteld door het KNKV fungeert de LCO (landelijke commissie opleidingen) .

PVB-beschrijving KNKV-scheidsrechter

Leiden van wedstrijden

PVB-beschrijving KSA 3.1

1. Opdracht

Uw opdracht bestaat uit het samenstellen van een portfolio waarmee u aantoont wedstrijden te kunnen leiden bij andere verenigingen op laag of beginnend niveau in het wedstrijdkorfbal onder begeleiding van een KNKV-begeleider (portfolio) en het leiden en afhandelen van een competitiewedstrijd in aanwezigheid van een PVB-beoordelaar (praktijkbeoordeling).

2. Doelstellingen

U wordt beoordeeld op de beheersing van de volgende competenties.

- Voorbereiden op wedstrijden
- Toepassen van spelregels
- Begeleiden van wedstrijden
- Omgaan met spelers en coaches/leiders
- Afhandelen van formaliteiten
- Burgerschapscompetentie
- Leercompetentie

(Een uitgebreide toelichting van de competenties is te vinden in het Toetsplan van de kwalificatie KNKV-scheidsrechter)

3. Onderdelen PVB en tijdsduur

De PVB bestaat uit twee onderdelen.

Portfoliobeoordeling:

Door middel van het portfolio dient u aan te tonen dat u in staat bent op adequate wijze zich voor te bereiden op en het leiden en afhandelen van wedstrijden in de eigen vereniging op laag of beginnend niveau in het wedstrijdkorfbal.

(Voor criteria ten aanzien van de inhoud van het portfolio, zie het PVB-protocol op de pagina's 45 tot en met 47).

Praktijkbeoordeling:

De praktijkbeoordeling bestaat uit het voorbereiden en leiden van een wedstrijd in het wedstrijdkorfbal, gevolgd door een reflectie-interview. Het voorbereiden en leiden van de wedstrijd dient ertoe om de cursist te observeren en te beoordelen. De tijdsduur is een wedstrijd, inclusief de voorbereiding. Het reflectie-interview dient ertoe de cursist te bevragen en te beoordelen over de beoordelingscriteria waar nog onduidelijkheid over bestaat, bijvoorbeeld omdat ze niet zijn waargenomen. Het reflectie-interview duurt vijf tot vijftien minuten. Voor criteria voor de praktijkbeoordeling, zie het protocol.

4. Deelnamecondities

U kunt uw portfolio ter beoordeling aanbieden als het naar uw mening voldoet aan de beoordelingscriteria en er bewijzen inzitten van het voorbereiden op wedstrijden, toepassen van spelregels, begeleiden van wedstrijden, omgaan met spelers en coaches en afhandelen van formaliteiten van tenminste twee wedstrijden bij andere verenigingen op laag of beginnend niveau in het wedstrijdkorfbal.

5. Afnamecondities

Nadat enkele wedstrijden zijn gefloten (dat zijn er tenminste drie) en de KNKV-begeleider is van oordeel dat de cursist “op niveau” is dan vraagt de KNKV-begeleider of uzelf aan de DWO/DWS van het district, waartoe de vereniging behoort om een PVB-beoordelaar. De PVB-beoordelaar is een functionaris van het KNKV en is geen lid van de vereniging van de cursist.

6. Locatie

Niet van toepassing.

7. Hulpmiddelen kandidaat

U maakt gebruik van alle voorgeschreven en toegestane scheidsrechterattributen en overige hulpmiddelen.

8. PVB-beoordelaar

8.1 Aantal PVB-beoordelaars per onderdeel

Portfoliobeoordeling: één PVB-beoordelaar.

Praktijkbeoordeling: één PVB-beoordelaar (is dezelfde persoon als de persoon die de portfoliobeoordeling doet).

8.2 Taken PVB-beoordelaar portfoliobeoordeling

- Beoordeelt het portfolio.
- Bepaalt het voorlopige resultaat en geeft, indien gewenst, feedback aan de cursist.
- Beoordeelt de PVB en vult het PVB-protocol in en maakt daarmee het portfolio compleet.

Taken PVB-beoordelaar praktijkbeoordeling

- Observeert en beoordeelt de te beoordelen wedstrijd.
- Voert na afloop het reflectie-interview.
- Bepaalt het resultaat en geeft, indien gewenst, feedback aan de cursist.
- Vult het PVB-protocol in en maakt daarmee het portfolio compleet.

9. Taken overige betrokkenen

De bij het afnemen van de PVB eventueel aanwezige KNKV-begeleider heeft een adviserende rol; overige aanwezige personen spelen geen rol bij het afnemen van de PVB.

10. Richtlijnen

10.1 Informatieverstrekking

In de map is alle informatie over de PVB te vinden.

10.2 Inschrijfprocedure

U schrijft zich in voor de PVB middels het door uw KNKV-begeleider aanvragen van een PVB-beoordelaar bij de districtswerkgroep opleidingen (DWO), waartoe uw vereniging behoort. De DWO treedt op namens de toetsingscommissie en bevestigt de ontvangst de aanmelding voor de PVB.

10.3 Voorbereiding kandidaat

Niet van toepassing.

10.4 Beoordelingen

Beoordeling geschiedt aan de hand van de beoordelingscriteria die zijn opgenomen in het protocol. Wanneer zich tijdens de PVB-wedstrijd bepaalde situaties niet voordoen, maar wel voorkomen op het PVB-protocol kan de PVB-beoordelaar in de begeleidingsrapporten nazien of dit tijdens eerdere wedstrijden wel is voorgekomen en hoe op dit onderdeel is gescoord. Bij het ontbreken kan de cursist in het interview na de wedstrijd op dit punt worden "bevraagd" en kan het desbetreffende onderdeel als voldoende worden aangegeven op het PVB-protocol.

10.5 Normering

Om te slagen moet de portfoliobeoordeling voldoende zijn. Het portfolio is voldoende als alle beoordelingscriteria met ja/voldaan zijn gescoord. Wanneer de portfoliobeoordeling onvoldoende is wordt u afgewezen voor de PVB.

10.6 Uitslag

De DWO/toetsingscommissie stelt de uitslag schriftelijk vast en bericht u binnen vijftien werkdagen na het doen van de PVB.

10.7 Herkansing

Bovenstaande richtlijnen zijn ook van toepassing op een herkansing. Het aantal herkansingen voor de portfoliobeoordeling is maximaal één. In totaal heeft u dus twee kansen om de PVB 3.1 te halen waarbij geldt dat er niet langer dan 1 jaar mag zitten tussen de eerste aanlevering van het portfolio en de laatste herkansing. (Opnieuw aanmelden via site)

10.8 Bijlage

Protocol voor de portfoliobeoordeling.

Protocol PVB KSA 3.1 Leiden van wedstrijden – Praktijk/Portfoliobeoordeling

Naam kandidaat:	Datum:
	PVB-beoordelaar:
Deelnamecondities en voorbereiding kandidaat	
<input type="checkbox"/> Portfolio bevat bewijzen van het leiden van wedstrijden van tenminste twee wedstrijden bij andere verenigingen op laag of beginnend niveau in het wedstrijdcorfbal onder begeleiding van een KNKV-begeleider. De bewijzen zijn afkomstig van de cursist en van de KNKV-begeleider, die de cursist in de praktijk begeleidt.	
Toelichting:	
Wedstrijd:	

Beoordelingscriteria		Voldoende	Gevonden bewijzen (of het weglaten daarvan) waarop score is gebaseerd
Vorbereiden op wedstrijden			
1	Is op tijd aanwezig		
2	Draagt voorgeschreven schoeisel/kleding		
3	Zorgt voor eigen scheidsrechterattributen		
4	Controleert veld en wedstrijdattributen		
5	Overlegt met coaches/leiders van de teams		
Begeleiden wedstrijden			
6	Kiest positie die goede waarneming mogelijk maakt		
7	Onderbreekt het spel als de veiligheid in geding is		
8	Communiqueert door middel van fluit, stem en gebaren		
9	Geeft spelbevorderende aanwijzingen		
Omgaan met spelers en coaches			

10	Biedt spelers gelegenheid tot het met elkaar kennismaken		
11	Verplaatst zich in belevingswereld spelers		
12	Stimuleert respectvolle omgang		
13	Legt desgewenst en op geschikt moment de reden van het fluiten uit		
14	Geeft aanwijzingen in verband met veiligheid		
15	Houdt desgewenst korte nabespreking met coaches/leiders		
Toepassen van spelregels			
16	Start wedstrijd volgens de regels		
17	Onderbreekt het spel als spelregels worden overtreden		
18	Past indien mogelijk de voordeelregel toe		
19	Treedt correct op bij wangedrag		
20	Verduidelijkt beslissingen met stem		
21	Noteert scores		
Afhandelen van formaliteiten			
22	Controleert of formulier juist is ingevuld		
23	Vermeldt de gegeven waarschuwingen en wegzendingen		
24	Plaast handtekening onder volledig ingevuld formulier		
25	Levert aanvullende verklaring in geval van gegeven waarschuwingen en verwijdering speler(s)		
26	Rapporteert wangedrag		
Burgerschapscompetentie (= kwaliteiten als lid van de maatschappij)			
27	Gaat correct om met alle betrokkenen		
28	Verstoont voorbeeldgedrag		
Leercompetentie			
29	Reflecteert op eigen handelen		
30	Houdt zich op hoogte van ontwikkelingen en spelregelwijzingen		
31	Vraagt feedback en advies		

Resultaat van de portfolio-/praktijkbeoordeling	
<p>Portfolio bevat bewijzen van het leiden van wedstrijden van tenminste twee wedstrijden bij andere verenigingen op laag of beginnend niveau in het wedstrijdkorfbal onder begeleiding van een KNKV-begeleider. De bewijzen bestaan uit de begeleidingsformulieren van de cursist en de KNKV-begeleider, die de cursist in de praktijk begeleidt.</p> <p>Portfolio bevat protocol PVB KSA 3.1 Leiden van praktijkwedstrijd door de cursist eventueel in aanwezigheid van zijn KNKV-begeleider en in ieder geval een PVB-beoordelaar van het KNKV.</p> <p>De PVB-beoordelaar stelt vast dat het portfolio compleet is en dat alle onderdelen van het PVB-protocol voldoende zijn.</p>	<p><i>Eventuele toelichting:</i></p>
Handtekening PVB-beoordelaar	
Akkoord toetsingscommissie	<p>Naam:</p> <p>Datum:</p> <p>Handtekening:</p>

Indien in de praktijkwedstrijd, waarbij een PVB-beoordelaar aanwezig is geen situatie voorkomt op grond waarvan in het beoordelingsformulier een voldoende kan worden gescoord kan de PVB-beoordelaar bij het bepalen van de score teruggrijpen op de in het portfolio aanwezige begeleidingsformulieren en/of een kort interview na afloop van de wedstrijd.