

HANDLEIDING ZELFREFLECTIE KNVB-OFFICIALS VIA DUGOUT



Uitgave nr. : seizoen 2024/'25
Datum : 5 september 2024

Inhoud

1.	INLEIDING	3
2.	WAAROM IS HET MAKEN VAN EEN ZELFREFLECTIE BELANGRIJK?	3
3.	OP WELKE MANIER KAN JE REFLECTEREN OP JE EIGEN PRESTATIE?	3
4.	HOE SCHRIJF JE JOUW ZELFREFLECTIE IN DUGOUT?	4
5.	INLEVEREN ZELFREFLECTIE	8

1. INLEIDING

Met ingang van het seizoen 2024/2025 is het rapportagesysteem voor (assistent)-scheidsrechters veranderd. De focus wordt verlegd van beoordelen naar ontwikkelen. Als (assistent)-scheidsrechter ontvang je straks nog steeds een beoordeling van de begeleider (voorheen rapporteur). Maar inhoudelijke feedback te krijgen schrijf je, in dugout, een zelfreflectie. Op die zelfreflectie zal de begeleider vervolgens reageren, waarna je met zijn adviezen aan de slag komt.

In dit document leggen we je uit waarom het reflecteren op jezelf (de zelfreflectie) zo belangrijk is en bieden we verschillende manieren aan waarop je dat kan doen.

2. WAAROM IS HET MAKEN VAN EEN ZELFREFLECTIE BELANGRIJK?

Als (assistent)-scheidsrechter is zelfreflectie van onschatbare waarde. Het is cruciaal om je eigen prestaties en beslissingen te evalueren. Zelfreflectie stelt je in staat om te groeien en je vaardigheden te verbeteren. Een paar redenen waarom zelfreflectie zo belangrijk is voor scheidsrechters in het voetbal:

1. **Groei en ontwikkeling:** Zelfreflectie is een krachtig instrument voor persoonlijke groei en professionele ontwikkeling. Door regelmatig terug te kijken op je prestaties als scheidsrechter, kun je je sterke punten herkennen en werken aan het verbeteren van je zwakke punten. Dit helpt je om een betere (assistent)-scheidsrechter te worden en jezelf voortdurend te verbeteren.
2. **Verbeterde besluitvorming:** Door terug te kijken op je beslissingen tijdens een wedstrijd, kun je beoordelen of ze correct waren of dat er ruimte is voor verbetering. Dit helpt je om in de toekomst betere en meer consistente beslissingen te nemen.
3. **Beter begrip van regels en spelgedrag:** Zelfreflectie stelt je in staat om je begrip van de spelregels te verdiepen en hoe ze worden toegepast in verschillende situaties. Dit helpt je om situaties tijdens wedstrijden beter te herkennen en nauwkeuriger te handelen.
4. **Beheer van emoties:** Het leiden van een voetbalwedstrijd kan emotioneel zijn, zowel voor (assistent)-scheidsrechters als speler en staf. Door zelfreflectie wordt je je bewust van je eigen emoties en hoe deze van invloed kunnen zijn op je besluitvorming. Dit stelt je in staat om emotionele reacties te beheersen en objectief te blijven tijdens het leiden van wedstrijden.

Kortom, zelfreflectie is essentieel omdat het je in staat stelt om te groeien, betere beslissingen te nemen, je begrip van het spel te verbeteren en emoties te herkennen én beheren.

3. OP WELKE MANIER KAN JE REFLECTEREN OP JE EIGEN PRESTATIE?

Er zijn natuurlijk verschillende manieren om terug te kunnen kijken op je geleverde wedstrijdprestatie. Hieronder vind je een aantal manieren die je helpen om goed terug te kunnen kijken op de door jou geleverde prestatie:

1. **Beeldmateriaal:** Afhankelijk van het niveau waarop je actief bent, kun je gebruik van wedstrijdbeelden. Soms vind je die online, soms kun je ze opvragen na afloop van de wedstrijd. Mochten je wedstrijden niet opgenomen worden dan is het alsnog erg leerzaam om iemand (bijvoorbeeld de gast die mee is naar je wedstrijd of een collega (assistent)-scheidsrechter) te vragen jou voor een aantal minuten te filmen en/of foto's te maken. Bij het bekijken van de beelden kijk je kritisch naar je eigen optreden: neem ik de juiste beslissing? Hoe is mijn positionering? Hoe is mijn (non-)verbale communicatie? Waar ben ik trots op en waar wil ik aan gaan werken?
2. **Feedback van anderen:** Vraag naast de begeleider ook aan collega-scheidsrechters, coaches of spelers om feedback op je prestaties. Luister naar hun perspectief en kijk of je hun suggesties kunt gebruiken om je verder te ontwikkelen. Aansluiten bij een scheidsrechtersvereniging kan erg zinvol zijn.
3. **Workshops en trainingen:** Neem deel aan workshops en trainingssessies die gericht zijn op scheidsrechtersontwikkeling, denk aan de themabijeenkomsten of bijeenkomsten bij

scheidsrechtersverenigingen. Dit biedt niet alleen nieuwe inzichten en vaardigheden, maar ook de mogelijkheid om ervaringen te delen en van anderen te leren.

4. **Houd je ontwikkeling bij:** Houd een dagboek bij waarin je je ervaringen als scheidsrechter beschrijft. Schrijf op wat er goed ging, wat moeilijk was en wat je hebt geleerd. Dit helpt je om patronen in je prestaties te herkennen.

4. HOE SCHRIJF JE JOUW ZELFREFLECTIE IN DUGOUT?

Hierboven heb je gelezen waarom zelfreflectie zo belangrijk is en op welke manieren je dat kan doen. Een van de manieren waarop dat kan is het invullen van de zelfreflectie via dugout, want pas na het invullen van die zelfreflectie ontvang je feedback van je begeleider. Hieronder vind je daarover de uitleg en tips hoe je dat het beste kan aanpakken.

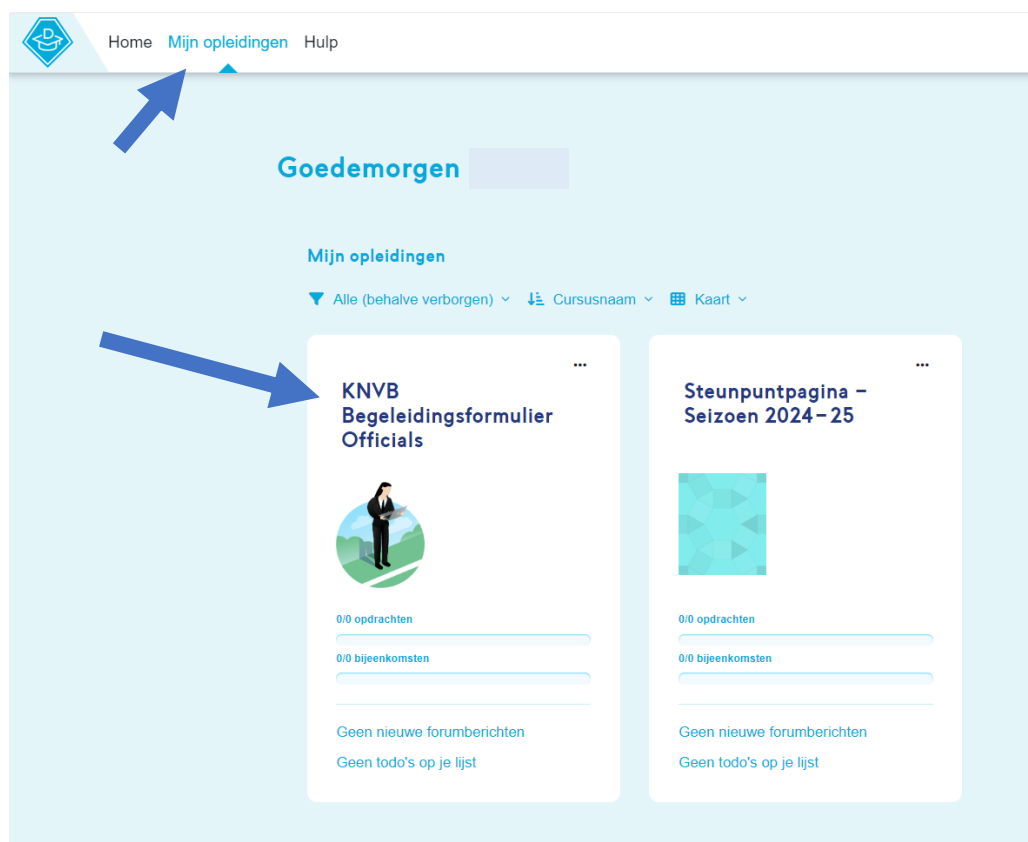
Contactgegevens begeleider

Let op! Het is belangrijk dat je vóór de wedstrijd de contactgegevens van je begeleider (e-mailadres) overneemt vanuit de Wedstrijdzaken App*. Naar dit e-mailadres stuur je jouw zelfreflectie over de wedstrijd. Na het vastleggen van het wedstrijdformulier zijn deze gegevens niet meer te vinden.

*Deze functie is aan begin van het seizoen 2024-'25 nog in ontwikkeling. Zo lang de contactgegevens niet in de wedstrijd zaken app worden getoond kan je deze in het Official Portal terugvinden. Zodra deze functie beschikbaar komt wordt het Official Portal opgeheven.

Vervolgens log je in op de elektronische leeromgeving van de KNVB: dugout. [Klik hier](#) om daar naartoe te gaan. Je logt in met de gegevens van jouw KNVB.NL account. Hetzelfde account dat je ook gebruikt voor de wedstrijd zaken app.

In het tabblad 'mijn opleidingen' vind je omgeving 'KNVB Begeleidingsformulier Officials'.



Vervolgens ga je naar 'Seizoen 2024-'25' en klik je op 'begeleidingsformulier seizoen 2024-'25'.

▼ Informatie Alles samenklappen

Als een begeleider of coach bij je wedstrijd langs komt, is dit een moment van reflectie en feedback om je te helpen ontwikkelen als official. Hiervoor vullen de scheidsrechter en begeleider of coach een begeleidingsformulier in.

Ook in seizoen 2024-25 werken we met een digitaal zelfreflectieformulier. In deze omgeving kan je nieuwe formulieren aanmaken en je begeleider of coach om feedback vragen.

Je bent als official **zelf verantwoordelijk** voor de inhoudelijke feedback tijdens een begeleidingsmoment. Dat betekent dat je zelf een zelfreflectieformulier moet aanmaken, invullen en verzenden! Hoe goed jij je antwoorden invult, bepaalt de kwaliteit van de feedback van de begeleider of coach. Als je zelf een uitgebreide reflectie maakt, dan geeft dit meer ruimte voor een begeleider of coach om hier ook feedback op te geven.

[Handleiding zelfreflectie](#)

▼ Seizoen 2024-'25

[Begeleidingsformulier seizoen 2024-'25](#)

Je kan dan een nieuwe evaluatie starten. Klik op de oranje balk 'Start nieuwe evaluatie'

KNVB Begeleidingsformulier Officials / Seizoen 2024-'25 / Begeleidingsformulier seizoen 2024-'25

< **KNVB Begeleidingsformulier Officials**

Begeleidingsformulier seizoen 2024 - '25

Start nieuwe evaluatie

Evaluatieoverzicht

20240813 Bal op 't dak 3 - FC Knudde 6

◀ Handleiding zelfreflectie

Ga naar... ▼

Begeleidingsformulier ▶

Geef een bestandsnaam op. Het is handig om de wedstrijddatum te gebruiken en de namen van de teams zodat je snel kan terugvinden om welke wedstrijd het gaat. Klik daarna op 'Bewaar de wijzigingen'

Nieuw evaluatieformulier

Maak een nieuw formulier om feedback te verzamelen voor een nieuwe activiteit.

Je oude formulieren blijven bewaard.

Naam

20240813 Markelo 1 - SC Er

Verplichte velden zijn gemarkeerd met

Bewaar de wijzigingen

Annuleer

In het evaluatieoverzicht zie je de naam van het nieuwe bestand. Wanneer je op die bestandsnaam klikt kom je in het volgende scherm.

Begeleidingsformulier seizoen 2024-'25

Evaluatieoverzicht

Start nieuwe evaluatie

20240813 Bal op 't dak 3 - FC Knudde 6   
20240813 Markelo 1 - sc Enschede 1  

Je kan nu de zelfreflectie starten door op de oranje balk te klikken 'Geef zelf evaluatie'.

Begeleidingsformulier seizoen 2024-'25

[< Alle formulieren](#)

20240813 Markelo 1 - sc Enschede 1  

Zelf

Rutger Bekebrede

Niet gestart

Geef zelf evaluatie

Anderen (Nee)

Nodig anderen uit

De laatste stap voordat je echt aan de gang kan. Klik op 'Start de vragenlijst'



Algemene deel

Allereerst vul je het algemene deel van de zelfreflectie in. Hier noteer je onderstaande gegevens:

- Naam scheidsrechter
- Groep scheidsrechter
- Datum en aanvangstijd
- Standen (ruststand en eindstand)
- Gele kaarten (thuis- en uitteam)
- Rode kaarten (thuis- en uitteam)

Korte omschrijving wedstrijd

Hier geef je een korte omschrijving van hoe de wedstrijd verlopen is. Je hoeft nog niet in te gaan op plus- en ontwikkelpunten, die komen hierna aan bod.

Bevindingen uit de wedstrijd

Na het algemene deel ga je in op jouw geleverde prestatie. Dat doe je aan de hand van het zelfreflectiemodel 'What? So What? Now What?' van Terry Borton. Dit model bestaat uit drie eenvoudige vragen. Wanneer je deze vragen op een goede manier beantwoordt, geeft dit inzicht in je handelen en op wat je de volgende keer hetzelfde of anders gaat doen.

1. **What?**

Bij deze stap beschrijf je de situatie of ervaring zo feitelijk en duidelijk mogelijk. Wat heb je gedaan? Wat is er gebeurd?

2. **So What?**

Bij deze stap beschrijf je waarom dit belangrijk is? Wat heb je geleerd van deze ervaring? Welke emotie en/of reactie riep het bij je op?

3. **Now What?**

Wat ga je nu doen? Welke stappen ga je nemen op basis van wat je hebt geleerd? Wat doe je bij een volgende wedstrijd?

Voorbeeld van een pluspunt met de 'What? So What? Now What?'-methode

1. **What?**

Tijdens de wedstrijd tussen Team A en Team B heb ik een moeilijke beslissing moeten nemen in de laatste minuten van de wedstrijd. Een speler van Team A claimde een strafschop na een vermeende overtreding in het strafschopgebied. Ik zag dat de speler van Team A zonder dat er contact was viel en kwam tot de conclusie dat er geen sprake was van een overtreding. Ik floot daarom voor een vrije trap voor Team B en toonde de speler van Team A de gele kaart.

2. **So What?**

Het was een belangrijke beslissing omdat de stand op dat moment 1-1 was en de verliezer van deze wedstrijd meteen zou degraderen. Mijn beslissing werd direct door iedereen geaccepteerd, omdat mijn positie in het veld goed was. Ik stond dicht op de situatie en had vrij zicht. Team A, de staf en de speler accepteerden de vrije trap en de gele kaart. Dit komt door mijn positie en omdat ik mijn beslissing goed verkocht. Deze beslissing had een positieve invloed op de wedstrijd en de sfeer op het veld.

3. **Now What?**

Door deze situatie heb ik ingezien hoe belangrijk de juiste positie in het veld is. Door mijn looplijn te verplaatsen naar de rechterkant van het strafschoopgebied, daar waar het duel plaatsvond, had ik optimaal zicht op de situatie en daarmee volledige acceptatie voor mijn beslissing. Bij volgende wedstrijden wil ik er voor zorgen dat ik flexibel blijf in het volgen en positie kiezen.

Voorbeeld van een ontwikkelpunt met de 'What? So What? Now What?'-methode

1. **What?**

Tijdens de wedstrijd tussen Team A en Team B heb ik een sliding in de 85^e minuut in het strafschoopgebied onjuist beoordeeld en dus geen strafschoep toegekend aan Team B. Later, bij het bekijken van de beelden, besepte ik dat het een duidelijke overtreding was die bestraft had moeten worden.

2. **So What?**

Deze gemiste overtreding had een directe invloed op de wedstrijd en het resultaat. Het kan gevolgen hebben voor het competitieverloop van Team B. Ook heeft het frustratie veroorzaakt bij hun spelers, staf en supporters. Het laat ook zien dat mijn waarneming tijdens de wedstrijd niet goed was, omdat ik niet de juiste positie had gekozen om de gemaakte overtreding te kunnen zien.

3. **Now What?**

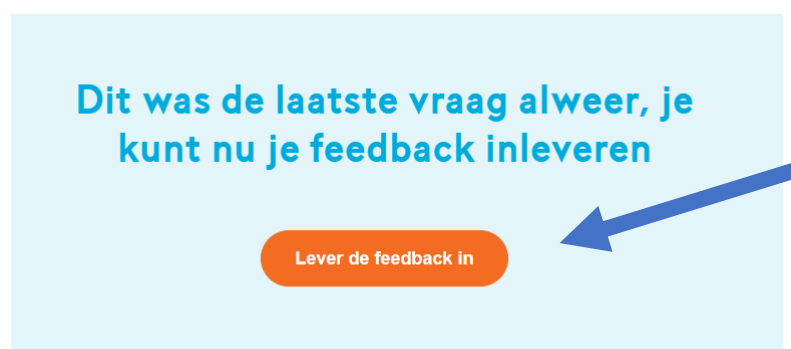
Om dit in het vervolg te voorkomen zal ik moeten werken aan mijn positie kiezen. Ik bleef nu te lang in het midden van het veld de aanval volgen, waardoor mijn zicht geblokkeerd werd. In het vervolg wil ik meer aan de linkerkant van het strafschoopgebied uitkomen, zodat mijn zichtlijn niet geblokkeerd wordt door andere spelers.

Overige punten

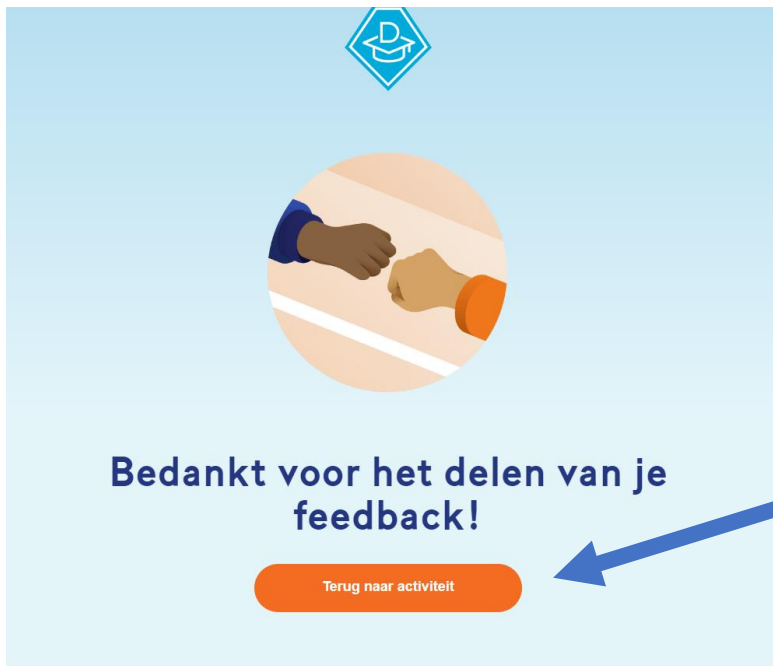
Hier noteer je de over zaken die je nog kwijt wil aan je begeleider. Het kan dat je bijvoorbeeld nog vragen hebt of feedback wil op andere gebeurtenissen.

5. INLEVEREN ZELFREFLECTIE

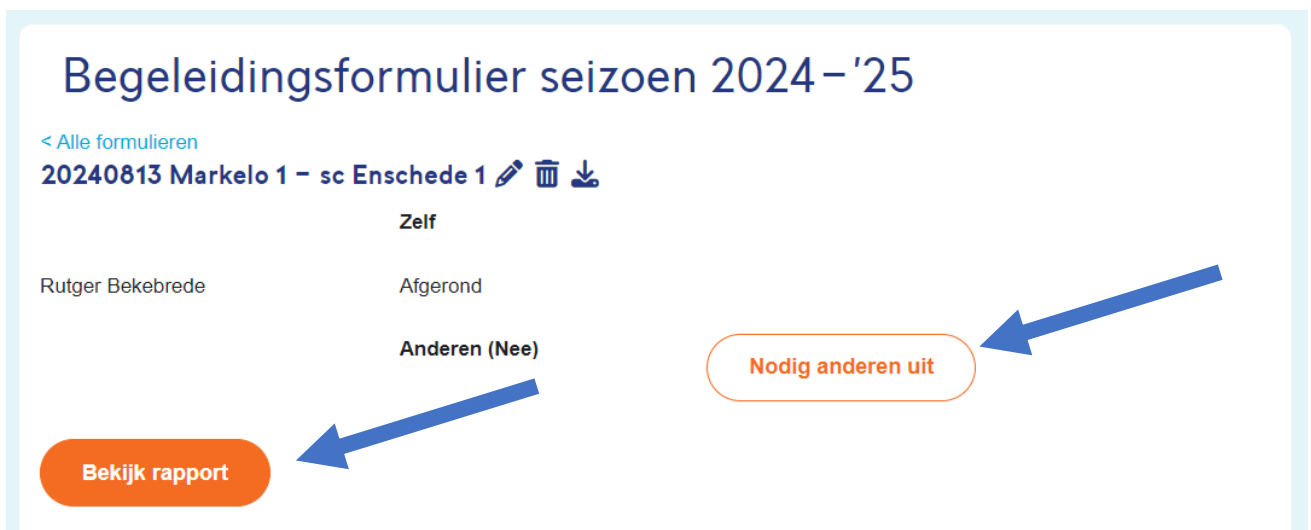
Wanneer je alle punten hebt behandeld kom je onderaan de vragenlijst. Klik op 'Lever de feedback in'. Het is nu niet meer mogelijk om wijzigingen aan te brengen dus klik hier pas op wanneer je helemaal klaar bent.



Je komt dan uit bij het volgende scherm waar je op 'Terug naar activiteit' klikt.



Nu kan je het formulier nog een keer bekijken of naar jouw begeleider verzenden zodat diegene kan reageren op jouw zelfreflectie. Wil je jouw begeleider uitnodigen? Klik dan op 'nodig anderen uit'



Je kan meerdere mensen tegelijk uitnodigen. Vul hier het mailadres in (zorg dat er geen typefouten in staan), kies de rol, voornaam en achternaam.

Onderaan kan je nog een persoonlijke boodschap toevoegen om vervolgens de uitnodiging te verzenden door op de knop 'Verstuur de uitnodigingen' te klikken.

Begeleidingsformulier seizoen 2024-'25

Nodig anderen uit voor het geven van evaluatie

Je hebt nu alle vragen beantwoord en kan je begeleider of coach vragen om feedback te geven op jouw antwoorden. Als je wilt kan je hieronder nog een kort persoonlijk bericht toevoegen.

The form contains five sets of input fields for adding recipients. Each set includes an 'E-mailadres' field, a 'Kies' dropdown menu, and a 'Voornaam' field. The dropdown menu is currently open, showing 'Kies', 'Begeleider', and 'Coach' options. Below the input fields is a button labeled 'Voeg extra persoon toe'. Underneath this is a section titled 'Voeg een persoonlijk berichtje toe (optioneel)' with a text area for a personal message and two buttons: 'Verstuur de uitnodigingen' and 'Annuleer'.

Wanneer jouw begeleider heeft gereageerd op jouw zelfreflectie krijg je hiervan een email vanuit Dugout. Hierin staat de volgende tekst aangegeven:



Wanneer je op 'feedback rapportage' klikt zie je meteen de samenvatting van de reactie. Wil je de reactie downloaden als .pdf bestand? Klik in het evaluatieoverzicht op het downloadicoon.

Begeleidingsformulier seizoen 2024-'25

Evaluatieoverzicht

Start nieuwe evaluatie



20240813 Bal op 't dak 3 - FC Knudde 6	  
20240813 Markelo 1 - sc Enschede 1	  

◀ Handleiding zelfreflectie

Ga naar... ▼

Begeleidingsformulier ▶

Hiermee is het zelfreflectieproces afgerond.