



HANDLEIDING ZELFREFLECTIE KNVB-OFFICIALS VIA TELEFONISCH NAGESPREK OF DUGOUT

Uitgave nr. : seizoen 2026/'27
Datum : 29 juli 2026

INHOUDSOPGAVE

1.	INLEIDING	3
2.	WAAROM IS REFLECTEREN OP JEZELF ZO BELANGRIJK?	3
3.	OP WELKE MANIER KAN JE REFLECTEREN OP JE EIGEN PRESTATIE?	3
4.	TELFONISCH NAGESPREK.....	4
5.	ZELFREFLECTIEFORMULIER IN DUGOUT	5

1. INLEIDING

Ook in seizoen 2026/'27 ga je als (assistent-)scheidsrechter aan de slag met de zelfreflectie. Als (assistent-)scheidsrechter kun je je wedstrijdbeoordeling op de woensdag na jouw wedstrijd, waarbij een begeleider aanwezig was, inzien. Voordat je dat kunt inzien, ga je aan de slag met je zelfreflectie. Tot en met vorig seizoen kon dat alleen via de zelfreflectieformulieren in Dugout. Vanaf dit seizoen hebben we ook de optie toegevoegd om een telefonisch nagesprek te voeren met de begeleider om zo samen terug te kijken op de wedstrijd en in te gaan op jouw ontwikkeling als (assistent-)scheidsrechter.

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

2. WAAROM IS REFLECTEREN OP JEZELF ZO 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, 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 raden we aan.

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. TELFONISCH NAGESPREK

Voorheen was het alleen mogelijk om te reflecteren via het zelfreflectieformulier in Dugout. Vanaf het seizoen 2026/'27 is het ook mogelijk om een telefonisch nagesprek te voeren waarin de (assistent-)scheidsrechter samen met de begeleider terugblikkt op de wedstrijd. Daarbij is het van belang dat de begeleider een luisterende houding aanneemt, vragen stelt en reageert op de input van de (assistent-)scheidsrechter. Als scheidsrechter vertel je hoe jij de wedstrijd beleeft hebt en op welke ontwikkelpunten je graag wilt reflecteren met de begeleider.

Hoe ziet dat proces eruit?

<i>Voor de wedstrijd</i>	De (assistent-)scheidsrechter neemt contact op met de begeleider via mail, whatsapp of telefonierend en geeft aan op welke manier hij/zij wil reflecteren op de wedstrijd: via het zelfreflectieformulier in Dugout of via een telefonisch nagesprek. Indien mogelijk wordt dit telefonische nagesprek direct gepland. De (assistent-)scheidsrechter deelt zijn/haar ontwikkelpunten, zodat de begeleider daar extra aandacht aan kan geven tijdens het nagesprek of het zelfreflectieformulier. Er vindt een <u>korte</u> ontmoeting plaats tijdens de warming-up, zonder de voorbereiding van de (assistent-)scheidsrechter op de wedstrijd te verstoren.
<i>Tijdens de wedstrijd – in de rust</i>	Er is <u>geen contact</u> tussen de (assistent-)scheidsrechter en begeleider, met uitzondering van incidenten rondom openbare orde en veiligheid. De begeleider komt <u>nooit</u> in de kleedkamer van de (assistent-)scheidsrechters.
<i>Na de wedstrijd</i>	Direct contact na de wedstrijd is alleen toegestaan indien de begeleider verduidelijkende vragen over wedstrijsituaties wil stellen om zo een correcte competentiebeoordeling te kunnen geven. Ook hier geldt: de begeleider komt <u>niet</u> in de kleedkamer. Het reflectieproces vindt digitaal plaats of op een afgesproken moment later in de week per telefoon.

5. ZELFREFLECTIEFORMULIER IN DUGOUT

Hierboven heb je gelezen waarom zelfreflectie zo belangrijk is en dat het vanaf dit seizoen ook mogelijk is om een telefonisch reflectiemoment te hebben. Ook is het nog steeds mogelijk om te reflecteren via een zelfreflectieformulier in Dugout. 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 je zelfreflectie over de wedstrijd. Na het vastleggen van het wedstrijdformulier zijn deze gegevens niet meer te vinden.

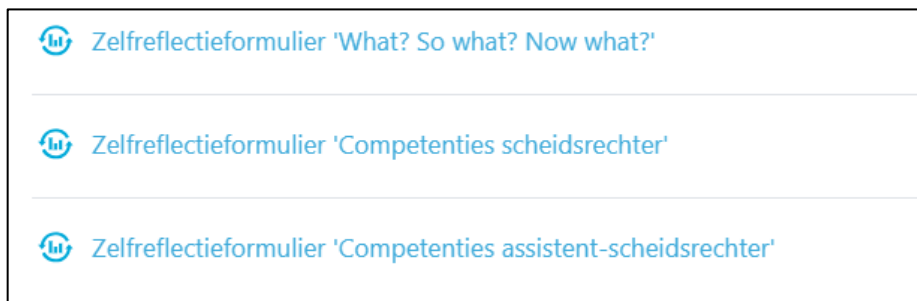
Vervolgens log je in op de elektronische leeromgeving van de KNVB: dugout. Klik [hier](#) om daar naartoe te gaan. Je logt in met de gegevens van jouw KNVB.NL account. Hetzelfde account dat je ook gebruikt voor de Wedstrijdzaken App.

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



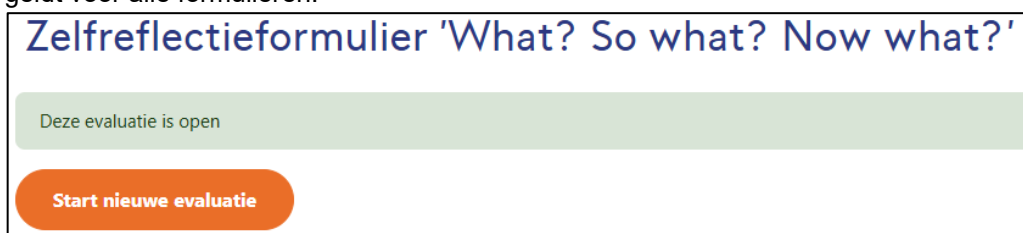
Vervolgens ga je naar 'Seizoen 2026-'27' en klik je op het zelfreflectieformulier dat jij wil starten. Je hebt de keuze uit drie zelfreflectieformulieren, die hieronder verder worden toegelicht:

1. Zelfreflectieformulier 'What? So What? Now What?'
2. Zelfreflectieformulier 'Competenties scheidsrechter'
3. Zelfreflectieformulier 'Competenties assistent-scheidsrechter'



This screenshot shows a list of three self-reflection forms, each preceded by a blue circular icon containing a white 'ht' logo. The forms are: 'Zelfreflectieformulier 'What? So what? Now what?'' (highlighted in blue), 'Zelfreflectieformulier 'Competenties scheidsrechter'', and 'Zelfreflectieformulier 'Competenties assistent-scheidsrechter''.

Je kan dan een nieuwe evaluatie starten door te klikken op de oranje balk: 'Start nieuwe evaluatie'. Dit geldt voor alle formulieren.



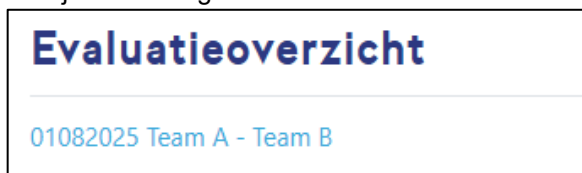
This screenshot shows the title 'Zelfreflectieformulier 'What? So what? Now what?'' in blue. Below it is a green bar with the text 'Deze evaluatie is open'. At the bottom is an orange button with the text 'Start nieuwe evaluatie'.

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'.



This screenshot shows the 'Nieuw evaluatieformulier' screen. It has a title 'Nieuw evaluatieformulier' in blue, followed by the instruction 'Maak een nieuw formulier om feedback te verzamelen voor een nieuwe activiteit.' Below this is the text 'Je oude formulieren blijven bewaard.' and a 'Naam' label with a red exclamation mark icon and a text input field containing 'Voer unieke naam in...'. A note states 'Verplichte velden zijn gemarkeerd met !'. At the bottom right are two orange buttons: 'Bewaar de wijzigingen' and 'Annuleer'.

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



This screenshot shows the 'Evaluatieoverzicht' screen with the title 'Evaluatieoverzicht' in blue. Below it is a list item '01082025 Team A - Team B' in blue text.

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

[< Alle formulieren](#)

01082025 Team A – Team B  

Zelf

Mathijs Cursist

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'.



Zelfreflectieformulier 'What? So What? Now What?'

Dit formulier bestaat uit de volgende onderdelen:

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 strafschopgebied, 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 strafschopgebied onjuist beoordeeld en dus geen strafschop 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 strafschopgebied 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.

Klaar met invullen

Na het invullen van de zelfreflectie, nodig je de begeleider van jouw wedstrijd uit om jouw zelfreflectie te bekijken en daarop te reageren. Dit doe je door het e-mailadres van je begeleider in te vullen. Uiteraard kan je je zelfreflectie ook met andere mensen delen.

Zelfreflectieformulier 'competenties (assistent-)scheidsrechter'

Dit formulier bestaat uit de volgende onderdelen:

Algemeen

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

Competenties scheidsrechter

1. Managen van de wedstrijd
2. Communicatie
3. Toepassing spelregels
4. Volgen en positie kiezen

Competenties assistent-scheidsrechter

1. Communicatie
2. Fysieke conditie
3. Mentale conditie
4. Samenwerking
5. Toepassing overige spelregels
6. Buitenspel

Wat vul je in bij de verschillende competenties?

Na de wedstrijd blik je terug op je wedstrijdprestatie. Vervolgens vertel je per competentie wat je in de wedstrijd is opgevallen. Dit kan bijvoorbeeld aan de hand van een plus- en ontwikkelpunt. Bij een pluspunt ga je in op wat goed ging in die wedstrijd. Bij een ontwikkelpunt licht je toe waaraan je nog zou willen werken.

Overige punten

Bij overige punten heb je de ruimte om andere dingen te benoemen die je niet in de competenties kwijt kan. Je kunt denken aan het geven van extra informatie of het stellen van vragen aan de begeleider.

Reactie begeleider

Op het moment dat de je je zelfreflectie hebt ingevuld, nodigt je de begeleider uit. De begeleider ontvangt hiervan een mail en kan in Dugout reageren op jouw zelfreflectie.

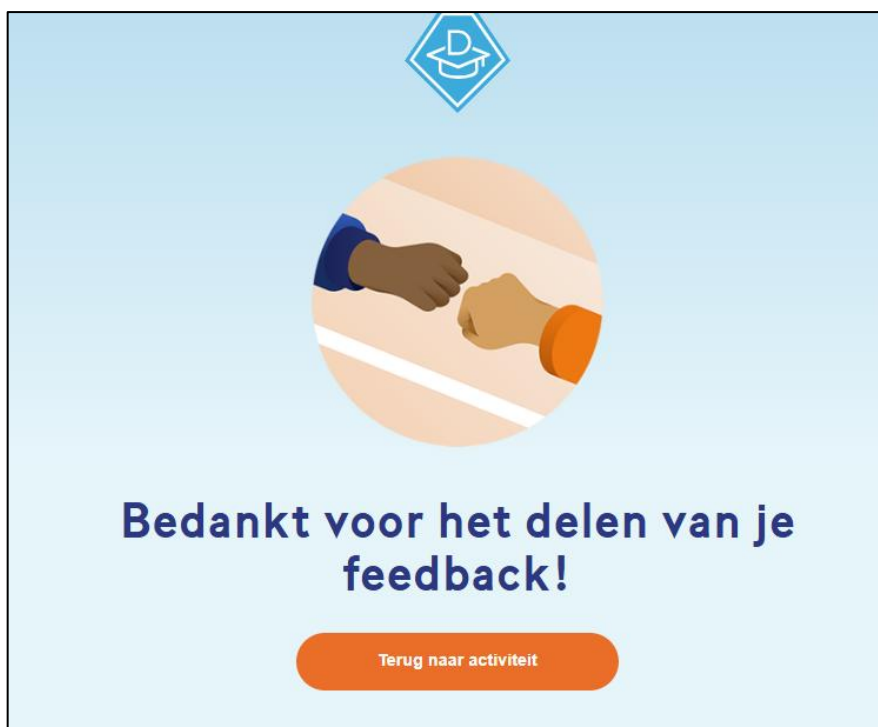
Inleveren zelfreflectie

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.

Dit was de laatste vraag alweer, je kunt nu je feedback inleveren

Lever de feedback in

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'.

Zelfreflectieformulier 'What? So what? Now what?'

Deze evaluatie is open

[< Alle formulieren](#)
01082025 Team A – Team B   

	Zelf
Mathijs Cursist	Afgerond
	Anderen (Nee)

[Bekijk rapport](#) [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.

Zelfreflectieformulier 'What? So what? Now what?'

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.

E-mailadres	Kies ▼	Voornaam	Achternaam
E-mailadres	Kies ▼	Voornaam	Achternaam
E-mailadres	Kies ▼	Voornaam	Achternaam
E-mailadres	Kies ▼	Voornaam	Achternaam
E-mailadres	Kies ▼	Voornaam	Achternaam

Voeg extra persoon toe

Voeg een persoonlijk berichtje toe (optioneel)

Persoonlijk berichtje voor de ontvangers

Verstuur de uitnodigingen

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. Hiermee is het zelfreflectieproces afgerond.