

Visie: Anders kijken naar voetbalscheidsrechters (Juli 2026)

Heeft u het weleens meegemaakt? Een scheidsrechter die kijkt, maar het simpelweg niet ziet. Het gebeurde nota bene op de as van het veld. De positie was goed en de kijkhoek schuin, maar het vervolg was een doelpunt. Dit is pure pech voor een scheidsrechter. De VAR is er als hulpmiddel, maar de druk op arbiters blijft gigantisch.

Daarom moet er naast fysieke training ruimte komen voor praktijktraining van wedstrijd-eigen situaties. We hebben scheidsrechters nodig die zien, denken en doen.

Van fysieke looptraining naar wedstrijd-eigen training

Voor trainers, scheidsrechters, coaches en opleiders die doelgericht willen werken aan de moderne arbiter, is deze visie een uitdaging. Het nodigt uit om de 's-lijn' en de 'booglijn' concreet in de praktijk te trainen. Voortschrijdend inzicht leert ons namelijk dat er méér nodig is dan alleen het behalen van de FIFA-test.

"Anders kijken naar scheidsrechters" is gebaseerd op vier onmisbare pijlers. Deze pijlers sluiten direct aan op hoe scheidsrechters zich presenteren tijdens een wedstrijd:

1. Dat is zijn “Stijl van aanwezigheid”

Het ontwikkelen van een eigen stijl is essentieel. Dit omvat lichaamstaal, communicatie en het uitstralen van vertrouwen.

Zijn aanwezigheid gaat ook over, houding en gedrag, lichaamshouding, looptempo, armgebruik, oogcontact en communicatie met spelers en staf.

2. Dat is zijn “Technische beweegvaardigheden”

Opendraaien, wegdraaien, achterwaarts en zijwaarts bewegen zijn cruciaal voor een goede positionering.

Technische vaardigheden zijn ook de basis van elke scheidsrechterlijke beweging. Zonder goede techniek is tactische positionering onmogelijk.

3. Dat is zijn “Tactische loopplijnen”

Correcte loopplijnen zorgen voor optimale zichtlijnen en beslissingen tijdens de wedstrijd.

Tactische loopplijnen (S-lijn en Boog lijn) zorgen er ook voor dat de scheidsrechter steeds in de juiste kijkhoek staat. Dit voorkomt insluitingen, moeten bukken, achter de rug balpassens en vergroot de besliskwaliteit.

4. Dat is zijn “Mentale weerbaarheid focus”

Mentale kracht helpt bij het omgaan met druk, moeilijke beslissingen en onvoorziene situaties.

De samenhang van de vier Pijlers in de Praktijk

De kracht van “Anders kijken naar voetbalscheidsrechters” zit in de onlosmakelijke verbinding tussen de vier pijlers. Het begint bij de persoonlijke “**Stijl**”; de manier waarop je jezelf presenteert en communiceert, legt het fundament voor acceptatie op het veld. Vanuit die basis zet je jouw ‘**Technische bewegingsvaardigheden**’ in om fysiek soepel en effectief over het veld te bewegen, wat essentieel is om voortdurend de juiste “**Tactische loopplijnen**” te kiezen (S-lijn en Boog-lijn).

Door telkens op de ideale plek te staan, creëer je voor jezelf het perfecte zicht om de juiste beslissingen te nemen. Deze trefzekerheid in je waarneming en positie versterkt direct je natuurlijke autoriteit. Het uiteindelijke resultaat van deze keten is een “**Mentale weerbaarheid**” Omdat je kunt vertrouwen op je voorkomen, je motoriek en je positionering, behoud je de innerlijke rust en focus die nodig zijn om ook onder de hoogste druk de volledige controle over de wedstrijd te bewaren.

Om dit scherp te krijgen voor de praktijk, zou de visie als volgt kunnen klinken:

Visie ten opzichte van de arbitrage verschuift de focus van 'fysiek fit zijn om te kunnen volgen' naar 'cognitief fit zijn om te kunnen leiden'. We trainen naast het lopen het positioneren; we trainen naast de regelkennis de toepassing in chaos. De wedstrijd is de leidraad, de fitheidstest slechts een randvoorwaarde."

In de traditionele training is 'fit' zijn vooral een fysieke zaak (hartslag, conditie). Bij **mentale fitheid** gaat het om de conditie van het **brein** tijdens de inspanning.

Ton Frijters www.tofsport.nl
ton.frijters@tofsport
06-12600012