

# MENTALE VOORBEREIDING OM BETER OP TE TREDEN ALS SCHEIDSRECHTER

Iedereen kan denken en elke goede scheidsrechter heeft deze capaciteit.

Begin met het denkproces bij aankomst aan de zaal, indien mogelijk reeds eerder.

- Vermijd afleidingen.
- Ontwikkel routines.
- Bespreek op voorhand intensief het spel.
- Let op en neem waar gedurende de opwarming.
- Gedraag u steeds als een prof.

## Stippel uw lijnen uit

- Hoe ga je de acties in het post-bereik beoordelen?
- Hoe ga je omgaan met hand-checking?
- Wat ga je doen met spelers op de grond?
- Hoe ga je goal-tending beoordelen?

Herhaal de regels over voordeel – nadeel en hoe ze toegepast dienen te worden.

## Leer spelcombinaties te herkennen, onthouden en te verstaan

- Spelcombinaties lopen steeds en steeds opnieuw op dezelfde manier af.
- Denk aan: benenwerk, verdediging, shot, fout, rebound, cross over.

## Hoe verkrijg ik het beste overzicht op het spel?

- Hoe is mijn gezichtsveld met betrekking tot de situatie?
- Hoe geraak ik het best aan de andere zijde van het terrein? • Kan ik: zien, herkennen en reageren?