SIGNALEN van SCHEIDSRECHTERS

Steek één hand omhoog en zoek contact met je college. Wanneer deze ook een hand opsteekt fluit je en start de tijd.

Twee armen bij de polsen gekruist recht omhoog steken boven je hoofd, terwijl je de andere scheidsrechter aankijkt.

Met een horizontale rechte arm geef je de speelrichting aan. Op jouw helft met RECHTS wanneer het voor de AANVAL is.

Met een horizontale rechte arm geef je de speelrichting aan. Op jouw helft met LINKS wanneer het voor de VERDEDIGING is.

Beweeg de handen afwisselend op en neer voor het lichaam met de handpalmen naar elkaar toe.

Wijs met één hand naar je voet die je een beetje optilt van de grond.

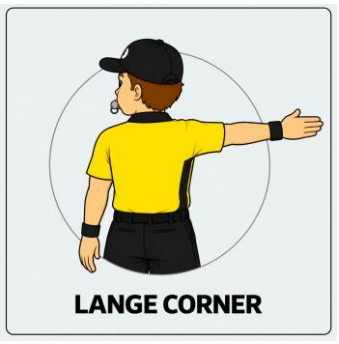
Onderarm recht omhoog voor het lichaam houden terwijl je met de andere hand op en neer wrijft over de onderarm.

Met je hand een hakkende beweging maken op je andere onderarm.

Eén arm voor de borst kruisen.

Open hand met gespreide en gestrekte vingers om voldoende afstand te houden of nemen: 5 meter.

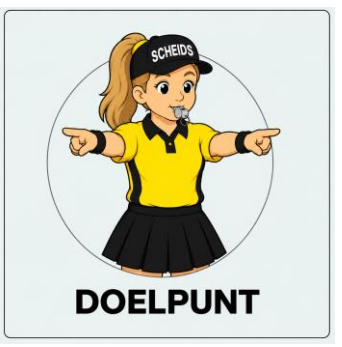
Je staat met je rug naar de achterlijn en strekt beide arme zijwaarts uit.



Je staat met je rug naar de achter-lijn en met een gestrekte arm wijs je eerst naar de hoekvlag en dan naar de 23 m lijn.

Wijs naar het doel met twee voorwaarts gestrekte armen.

Wijs met een gestrekte arm naar de strafbalstip, terwijl je de andere arm recht omhoog houdt.



Wijs met twee voorwaarts gestrekte armen naar de middenstip.

Spreek een speler duidelijk aan. Geef aan dat je iets niet meer wilt zien of horen. Let op! Je kunt maar één laatste waarschuwing geven. Daarna is het een kaart.

Maak een kalmerend gebaar door beide handen rustig op en neer te bewegen voor het lichaam, met de handpalmen naar beneden.

Zet de tijd stil. Toon de kaart duidelijk aan de betreffende speler voor 2 minuten straftijd.

Idem. als voor een groene kaart. Afhankelijk van de overtreding krijgen spelers of coaches een 5 of 10 minuten straftijd.

Idem. als voor groen en geel. Wie een rode kaart krijgt moet het veld verlaten.

Beide onderarmen voor de borst kruisen.

Het kruisen van de onderarmen voor de borst een paar keer herhalen.

Eén arm schuin voor het lichaam houden en vervolgens met de andere onderarm er gekruist overeen schuiven.

© Bas van de Griendt

Versie 1.0 september 2026