



MENTALE WEERBAARHEID

versie maart 2020

INHOUD

De insteek van deze
bijscholing is geen theorie
over mentale weerbaarheid
maar behandeling van zaken
uit de praktijk.

VOOR WE BEGINNEN

- We bekijken scheidsrechters – geen individuele personen.
- We nodigen je uit om ook naar jezelf te kijken en te onderzoeken waar je uitdagingen liggen.
- Feedback geven doe je opbouwend: we krijgen toch al genoeg kritiek?
- Er is geen goed of fout – wel effectief of niet effectief.
- Vraag jezelf af wat je van de ander kan leren.

- Casus bekijken
- Uitpluizen wat er precies gebeurt
- Betreffende regels bespreken
- Wat gaat er goed?
- Wat gaat er niet goed?
- Hoe kan je het anders doen?
- Uitproberen in duo's/groepjes
- Wat is effectief en wat niet?
- Voordoen?

INHOUD



CASUS



Na een gefloten fout komt de coach van een team reclameren dat er niet aan beide zijden gelijk wordt gefloten. Dit wordt door de scheidsrechters genegeerd.



WAT GEBEURT ER PRECIES?



➤Wie?

Wie zijn er betrokken?

➤Waar?

Welke plekken zijn van belang?

➤Waarom?

Waarom gebeurt dit?

➤Wat?

Wat gebeurt er nou precies?



REGELS



Welke regels zijn van toepassing?



**WAT GAAT ER
GOED?**





WAT GAAT ER NIET GOED?



- Waarom gaat dit niet goed?
- Zou dit jou ook kunnen overkomen?
- Wat gebeurt er bij jou van binnen als deze situatie zich voordoet?



**HOE KAN JE HET
ANDERS DOEN?**





UITPROBEREN!





**WAT IS EFFECTIEF
EN WAT NIET?**





VOORDOEN?



CASUS

De coach gaat behoorlijk uit zijn dak. De situatie vind plaats met nog ca 20 seconden te spelen en een stand van 1 punt verschil. De coach heeft zich voorafgaand aan deze situatie voorbeeldig gedragen.



WAT GEBEURT ER PRECIES?

➤Wie?

Wie zijn er betrokken?

➤Waar?

Welke plekken zijn van belang?

➤Waarom?

Waarom gebeurt dit?

➤Wat?

Wat gebeurt er nou precies?



REGELS

Welke regels zijn van toepassing?



WAT GAAT ER GOED?



WAT GAAT ER NIET GOED?

- Waarom gaat dit niet goed?
- Zou dit jou ook kunnen overkomen?
- Wat gebeurt er bij jou van binnen als deze situatie zich voordoet?



HOE KAN JE HET ANDERS
DOEN?



UITPROBEREN!



WAT IS EFFECTIEF EN WAT NIET?



VOORDOEN?





CASUS



De coach komt terug op iets wat een paar aanvallen eerder is gebeurd. Vlak hiervoor heeft de ploeg van deze coach een fout mee gekregen en zij staan nu op de vrijeworplijn.



WAT GEBEURT ER PRECIES?



➤Wie?

Wie zijn er betrokken?

➤Waar?

Welke plekken zijn van belang?

➤Waarom?

Waarom gebeurt dit?

➤Wat?

Wat gebeurt er nou precies?



REGELS



Welke regels zijn van toepassing?



**WAT GAAT ER
GOED?**





WAT GAAT ER NIET GOED?



- Waarom gaat dit niet goed?
- Zou dit jou ook kunnen overkomen?
- Wat gebeurt er bij jou van binnen als deze situatie zich voordoet?



**HOE KAN JE HET
ANDERS DOEN?**





UITPROBEREN!





WAT IS EFFECTIEF EN WAT NIET?





VOORDOEN?



CASUS

Aan de ene kant van het veld wordt een block beoordeeld als goed en vervolgens aan de andere kant wordt er een fout gefloten.

De coach en alle mensen in de coachbox gaan behoorlijk uit hun dak.



WAT GEBEURT ER PRECIES?

➤Wie?

Wie zijn er betrokken?

➤Waar?

Welke plekken zijn van belang?

➤Waarom?

Waarom gebeurt dit?

➤Wat?

Wat gebeurt er nou precies?



REGELS

Welke regels zijn van toepassing?



WAT GAAT ER GOED?



WAT GAAT ER NIET GOED?

- Waarom gaat dit niet goed?
- Zou dit jou ook kunnen overkomen?
- Wat gebeurt er bij jou van binnen als deze situatie zich voordoet?



HOE KAN JE HET
ANDERS DOEN?



UITPROBEREN!



WAT IS EFFECTIEF EN WAT NIET?



VOORDOEN?





CASUS



A photograph of two young men from behind, looking towards a basketball court. They are wearing orange and black Reebok t-shirts. In the background, a basketball court is visible with a wooden floor and a dark blue wall featuring a 'bb' logo and a basketball player silhouette. Other people are visible on the court.

**ZIJN ER NOG
VRAGEN?**



BASKETBALL
NEDERLAND