



26 03 2026

RAHC Umpire Academy – Van starter naar Pro
Vragen > umpire@rahc.be

Wat heb je nodig als scheidsrechter op je eerste match

1. Wat heb je nodig als je start (vanaf U7)

- een fluitje FOX 40 (geen fluitje met balletje!)
- een groen fluohesje van de RAHC Umpire Academy voor **herkenbaarheid** en als **team van 2**, dat krijg je voor je eerste match van je umpire coach en mag je bijhouden.
- hockeyschoenen.
- fluit je groot veld, denk dan al aan een (waterwerende) zwarte broek voor piekfijne uitstraling.

- Als je blijft fluiten, investeer je zo snel als mogelijk in een horloge dat je als Nationaal Scheidsrechter (level KBHB) blijft gebruiken. Je mag nooit vertrouwen op een smartphone, smartwatch of andere. Deze horloge is tegelijk de beste koop als je beste keuze, ze bestaat in een S of M en meerdere kleuren, W200 > <https://www.decathlon.be/nl/search?Ntt=W200> Je kiest natuurlijk zelf je analoge horloge.
 - aftellende chronometer
 - bij voorkeur zonder geluid (anders zet je de stopwatch manueel af, 5 sec voor het einde)
 - neem steeds met 2 scheidsrechters de tijd
 - gebruik nooit je GSM of SmartWatch op het veld als je verder wil gaan

2. Wat heb je nodig als je doorgaat (vanaf klein veld U10 1-teams en altijd vanaf groot veld U14)

- een setje met 3 kleuren hocekykaarten (groen/geel/rood), **ALTIJD!!!**
 - het is belangrijk dat de jeugd het gebruik van de kaarten leert kennen, op alle niveau's
 - de basis van de kennis wordt gelegd voor spelers en scheidsrechters
 - kaarten zijn één van je tools om geloofwaardig over te komen als er echt problemen zijn
 - meer over kaarten in volgende instructie op de website: <https://static.twizzit.com/public/v2/media/545/63ca76674e011.pdf>
 - Bijvoorbeeld https://www.decathlon.be/nl/p/set-scheidsrechterskaarten-voor-veldhockey/_R-p-X8608596?mc=8608596
- Je kent het gebruik van de App van Hockey Belgium en kan scores ingeven direct na de match via een ouder of je eigen smartphone > aparte instructie op website RAHC > Documenten > Umpire Academy.

3. Wat heb je nodig als je doorgaat ongeacht teams en leeftijd, als Club Umpire (level HV)

- een zwarte broek, goed zittend, je komt serieus over en je loopt vlot 5 km op 1 match
- een fluohesje of T-shirt afwijkend in kleur van de andere spelers en de keepers
 - probeer als scheidsrechters beiden een fluo-kleurtje te dragen, je treedt op als team en bij moeilijke beslissingen wil je de andere scheidsrechter onmiddellijk terugvinden op het veld voor interpretatie van de non-verbale communicatie. Ook voor de spelers is dit duidelijk.
- als je slaagt als Club Umpire krijg je een geel shirt van HV geldig voor heel België.

4. Wat heb je nodig als je doorgaat als Nationaal Scheidsrechter (level KBHB)

- post-its: je kleeft deze op de harde kaarten (geel/groen/rood) om notities te nemen tijdens de match
 - om je goals te noteren
 - om de nummer te noteren van de speler die de kaart krijgt.
 - kort potloodje, goed zwart (geen bic want in geval van regen schrijft dit niet)
- om tot op dit niveau te komen, wordt er gewerkt met coaching en sterke duo's. Er zijn professionele oortjes van AXIWI voorhanden voor high end coaching en communicatie.

Waar let je op als je fluit

Voor de match...

- kennismaken met de managers, je stelt je voor en vertelt wat zij mogen verwachten van jou bijv. de eerste maal dat je fluit op U7 kan je vragen dat ouders meetellen met de tijd en goals want dat kunnen er soms heel veel zijn op U7/U8 en de eerste keer fluiten kan overweldigend zijn
- kennismaken met de andere scheidsrechter, je stelt je voor:
 - als beginnend scheidsrechter kies je in functie van toeschouwers of dug-out (bijv. bewust een moeilijke kant kiezen met publiek)

- je bespreekt je niveau, je zin om te leren
- welke fouten specifiek behandel je hoe streng
- vooraf melden dat fair play belangrijk is, geen roepende spelers, afspraken met kapiteins
- je bent een team
- je spreekt af wie waar fluit

Goed om te onthouden...

- Fluit nooit wat je zelf niet hebt gezien voor je geloofwaardigheid, ook niet als 22 spelers het gezien hebben
- “ik fluit enkel wat ik zelf gezien heb”
 - “zo heb ik het gezien, dus zo heb ik gefloten”
 - “we zijn met 2 scheidsrechters” (eventueel overleggen door samen te komen)

Krijg je over een beslissing (bijv. in de cirkel) veel opmerkingen, leg de tijd stil, maak een babbeltje met de andere scheidsrechter (eventueel over koetjes en kalfjes) en herbevestig de beslissing als team dankzij dit overleg, of bevestig de nieuwe beslissing, maar je toont de uitslag van het overleg VISUEEL met signaal.

Als je iets ziet in de cirkel van je collega mag je niet fluiten, maar je mag na de fase overleg plegen met de scheidsrechter en ook naar de spelers: “helaba, ik heb het gezien”.

Elke slechte match is een ervaring rijker!

Een scheidsrechter is zoals het weer, daar moet je je ook aan aanpassen.

Ben je niet tevreden over de scheidsrechter, speel dan wat beter, een kick maakt het verschil niet voor de uitslag van de match.

Mindmanagement

Als je een fout maakt, blijf geconcentreerd, anders mis je de volgende actie. Een truukje, concentreer je op je zintuigen, je ademhaling, je voelen, kijken, horen, ...

Regels voor toeschouwers

Toeschouwers zijn soms verhit, dronken, partijdig, onwetend over de regels ... Als scheidsrechter kan je je afsluiten voor de emotie van deze mensen, je filtert de informatie. Theoretisch kan je ze wel rapporteren. Je kan altijd aan de terreinverantwoordelijke vragen om iemand van het terrein te verwijderen.

Uitsmijters

Er is een app van de internationale hockeybond FIH (gratis) met regels

Antwerp heeft een groepje op Whatsapp waar niet veel communicatie is, tot er een vraag komt!

Vraag je toegang via Caroline, Birgitte of Yvette > “Hockey Rules by Laurine”

Documenten en tips voor studie en evaluatie

Documenten > Umpire Link > Diverse documenten en handleidingen

Drillster, theoretisch scheidsrechtersexamen, vraag je toegangscode op umpire@rahc.be

<https://hockeyumpire.drillster.net/nl/>

Verder oefenen tot Club Umpire > vraag coaching en info aan op umpire@rahc.be

Tips om verder te werken aan je skills als umpire!

We kunnen de basisprincipes van umpiring opdelen in 3 pijlers

1. Positie op het veld
2. Signalen met het lichaam en het fluitsignaal (moduleren)
3. Spelregels en toepassingen in diverse situaties.

Je leert vooral door op het veld te fluiten (doen, doen, doen!) maar ook online kan je veel bijleren, door filmpjes te analyseren en de bijhorende houding/beslissingen te beoordelen.

Interessante Youtube-kanalen voor het bekijken van filmpjes > deze gaan je reflex verbeteren

FieldHockeyRef

https://www.youtube.com/channel/UCkN1_FE_JzN43kSTB4MW4w

FH Umpires: met besproken matches, Q&A, elke woensdag een nieuwe aflevering (Engelstalig):

https://www.youtube.com/results?search_query=fh+umpires

Field Hockey Umpiring

Tackles met een kaart: <https://www.youtube.com/watch?v=spEcksU7Asg>

FIH (International)

<https://www.youtube.com/channel/UCsRwclNMmdK1Kiy2O3eL6hg>

Hockey Belgium

<https://www.youtube.com/user/hockeybe2013>

EHL (Europe)

<https://www.youtube.com/channel/UCxB-AClxs8LaVTEK8rpOEIA>

KampongTV (Nederlandse club)

https://www.youtube.com/channel/UC_H1IK4bPm7lQy0panAy2_A

England Hockey

<https://www.youtube.com/channel/UCMY0TkldpuKGo212qayl7DA>

Hockey Australia

<https://www.youtube.com/user/HockeyAustralia/videos>

@Coachingdirector - Basic skills Hockey Field Umpire

<https://www.youtube.com/user/coachingdirector/videos>

Interessante Facebookgroepen

Hockey Belgium

<https://www.facebook.com/hockeybe>

Field Hockey Discussion Forum (toegang vragen, beste FB-pagina)

<https://www.facebook.com/groups/fieldhockeydiscussionforum/>

Rules of Field Hockey Discussion (toegang vragen)

<https://www.facebook.com/groups/424559554644848/>

WMASS Field Hockey Umpires Association

<https://www.facebook.com/WMFHOA>

Coen van Bunge Umpire Academy (Coaching, International Umpire)

<https://www.facebook.com/CvBUmpireAcademy>

Maine Field Hockey Umpires Association – MFHUA openbaar

<https://www.facebook.com/MaineFHUA>