



SIGNALEN van SCHEIDSRECHTERS



TIJD STARTEN

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



TIJD STIL ZETTEN

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



VRIJE SLAG AANVAL

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



VRIJE SLAG VERDEDIGING

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



BULLY

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



SHOOT

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



BOLLE KANT

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



HAKKEN

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



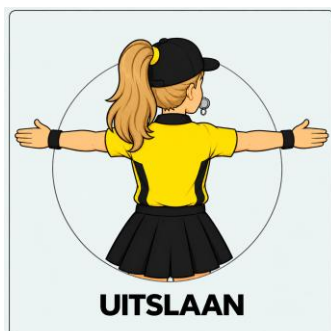
GEVAARLIJK SPEL

Eén arm voor de borst kruisen.



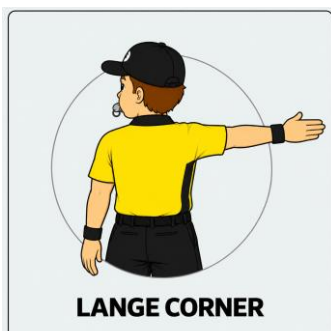
AFSTAND

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



UITSLAAN

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



LANGE CORNER

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



STRAFCORNER

Wijs naar het doel met twee voorwaarts gestrekte armen.



STRAFBAL

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



DOELPUNT

Wijs met twee voorwaarts gestrekte armen naar de middenstip.



WAARSCHUWEN

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.



TOT RUST MANEN

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



GROENE KAART

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



GELE KAART

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



RODE KAART

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



AFHOUDEN

Beide onderarmen voor de borst kruisen.



INDIRECT AFHOUDEN (SHADOW)

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



STICK AFHOUDEN

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