



1

PROGRAMMA

Concentratie:

- Waar focus je op en hoe doe je dat?

Voor:

- Waar bereid je je op voor en waarom

Tijdens:

- Wat zijn beïnvloedingsfactoren - hoe ga je hiermee om?
- Wat is **weerstand**? Waartegen moet je weerbaar zijn?
- Bewaken van je eigen ruimte

Na:

- Wat ga je hiermee doen in je volgende wedstrijd/toernooi?



2

CONCENTRATIE

Concentratie:

- Hoe zorg je ervoor dat je gefocust aan de wedstrijd kan beginnen?
- Kun je een hele wedstrijd geconcentreerd blijven?
- Als je moet "herstarten" hoe doe je dat?



3

WIE BEN IK?

- Seán Mallon
- (Noord-) Ierland
- **Rugby**
(speler / coach / scheidsrechter)
- **Hoofd opleidingen KNVB**
- **Master Trainer**
World Rugby Bond



4



Werkwijze **Begin bij de start van de wedstrijd en werk terug**

DENKEN: Schrijf voor jezelf op waar jij je op voorbereid

DELEN: Bespreek de inputs in groepen en maak een "Top 5"
Schrijf op flipover

UITWISSELEN: Hang de flipovers op en wissel uit –wat kan jij hieruit meenemen?

- Waar bereid je je op voor en hoe doe je dat?

VOOR

5



WAT IS WEERSTAND?

- Hoe ontstaat het?
- Wie veroorzaakt 'weerstand' ?
- Wat zijn beïnvloedingsfactoren?

6



7



8

WAAR KOMT DRUK VANDAAN?

- ervaringen uit het verleden
- vooringenomenheid
- eigen karakter (je vindt iets van iemand)
- spiegelen van gedrag (ik ben ook stoer...)
-

9

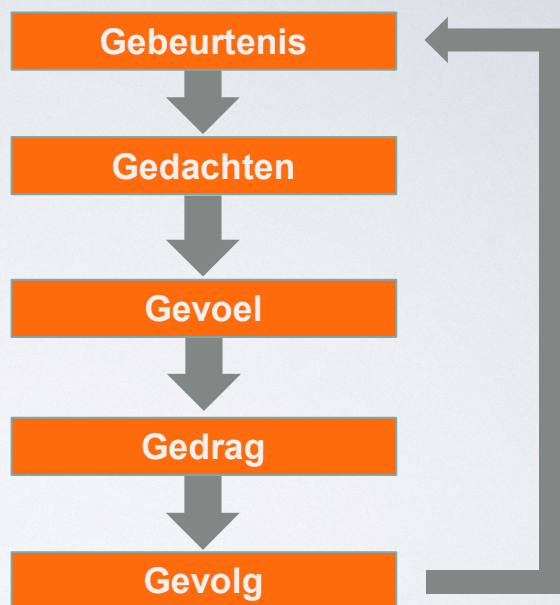
5G MODEL

*Van achterom kijken
krijg je pijn in je nek*

*Jouw gevoelens zijn van jou en
kunnen je beoordeling beïnvloeden*

Hoe blijf je in het "hier en nu"?

Binnen / Buiten



10

OMGAAN MET “WEERSTAND”

De meeste herkenbare situaties zullen “tijdens” de wedstrijd voorkomen. Daarbij zijn wij vaak **reactief** (spelregeltoepassing)

Welke kansen zijn er om “**proactief**” (omgaan met de ontstane situatie) te handelen?

En als laatste ...

Wat kunnen wij doen in “**preventieve zin** (voorkomen dat het überhaupt gebeurt)

Voor

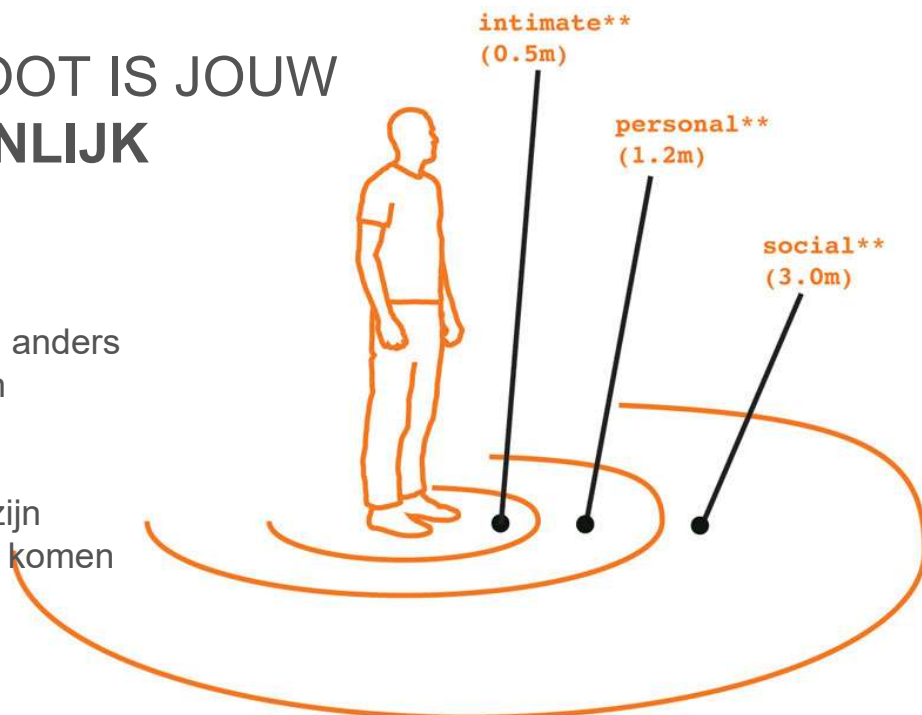
Tijdens

Na

11

HOE GROOT IS JOUW PERSOONLIJK RUIIMTE?

- voor iedereen anders
- zelf aangeven
- te dichtbij kan intimiderend zijn
- boze mensen komen altijd ...



12

BEWAKEN VAN JE PERSOONLIJKE RUIMTE

Hoe houden wij klagers
op de juiste afstand?

Voorkomen is beter dan genezen

Non-verbaal

- afdwingen (gebaar)
- niet weglopen/rennen
- opendraaien

Stem

- toon/volume
- preventief
- perspectief bieden

Ontspiegelen



13

NON-VERBAAL COMMUNICATIE

De-escalerend gedrag (?)

Let op:

- Beweeg tempo
(voor en na de overtreding)
- Handgebaren / Aanraking
- Gezichtsuitdrukkingen



14

VERBAAL COMMUNICATIE

Verkopen van je beslissingen.
Daarbij een **perceptie** van:

- Eerlijkheid
- Billijk/redelijkheid
- Overtuigend

- **Volume** **Volume**
- **Articuleren** **Articulation**
- **Toon (hoogte)** **Pitch**
- **Nadruk** **Emphasis**
- **Snelheid** **Rate**

15

- **Volume**
- **Articuleren**
- **Toon (hoogte)**
- **Nadruk**
- **Snelheid**



16



Hoe gaan rugby scheidsrechters om met geagiteerde spelers

- Wie is in controle van het gesprek?
- Is er een recht van spreken (“Hoor en wederhoor”?)
- Hoe zit het met ‘personal space’?

17

NA DE WEDSTRIJD



- Hoe kijk je terug op de sessie?
- Wat ga je meenemen naar je volgende wedstrijden?
- “In mijn volgende wedstrijd ga ik ...”
- Wat gaan jouw sporters hiervan merken?
- Neem even 5 minuten om je gedachtes weg te schrijven

18

VIDEOS

(WIE WEET WAAR DAT GOED VOOR IS)