



Välkommen till föreningsdomarutbildningen

Grundutbildning 5 mot 5

Agenda & kursmål

- ★ Deltagarpresentation
- ★ Domarrollen
- ★ Inför, under och efter match
- ★ Regelgenomgång
- ★ Vad händer nu?
- ★ Regelprov



Efter kursen (och genomfört regelprov)



- ★ har du kännedom om hur det är att vara domare
- ★ har du kännedom om hur du agerar som domare
- ★ har du insikt i vikten av stöttning av andra, t.ex. domaransvarig/coach
- ★ har du insikt i vikten av självstudier
- ★ har du kunskap om spelregler för 5 mot 5
- ★ får du döma barnfotboll upp t.o.m. 5 mot 5

Deltagarpresentation

- ★ Vem är du?
- ★ Tidigare fotbollserfarenheter?
- ★ Tidigare domarerfarenheter?
- ★ Förväntningar på dagens kurs?





Domarrollen



Fotbollsdomare i Sverige



Domare

Barnfotboll (3-3,5-5,7-7)
Ungdomsfotboll (9-9, 11-11)
Distriktsdomare (Steg 1,2)
Förbundsdomare

Domarklubbar/ regionala domarförbund

Driver verksamhet för alla domare
Lokal domarklubb

Svenska

Fotbolldomarförbundet (SFDF)
"Domarnas fackförbund"



Domarkommitté
Distriktsförbund



Domarkommitté
Svenska fotbollförbundet

Spelformer

Spelformer

Med utgångspunkt i:

- Barnrättsperspektivet
- Fotbollens spela, lek och lär
- Spelarutbildningsplanen

Senior-fotboll

11 mot 11
15-19 år

Kollektivt spel med
hela laget
Medspelare längst
ifrån

Nivå 4, 16-19 år
Träna för att prestera

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel med
flera spelare
Medspelare långt ifrån

Nivå 3, 12-16 år
Träna för att lära

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel med få
spelare.
Medspelare nära

Nivå 2, 9-12 år
Lära för att träna

5 mot 5
8-9 år
Individuellt spel
Jag och bollen

Nivå 1, 6-9 år
Fotbollsglädje

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel
Jag och bollen

Steg 1

Domarutbildning
ungdomsfotboll

Domarutbildning
barnfotboll



Kunskaper och egenskaper som domare



God regelkunskap

Rättvis

Stil & Profil

Engagemang

En i fotbollsfamiljen

Glädje

Kroppsspråk

God fysik

Ordningsam

Mod

Beslutsamhet

Lugn

Trevlig

Förebild

Tydlig



Inför, under och efter match

Förberedelser inför match

- ★ Skriv upp när du har match i almanackan
- ★ Se till att du har:
 - Domarkläder
 - Visselpipa
 - Klocka/tidtagarur
 - Anteckningsmaterial
 - Mynt för slantsingling



På matchdagen (innan matchstart)



- ★ Kom i tid! (minst 30 minuter innan matchstart)
- ★ Du bör ha med dig någon första gången du dömer en match
- ★ Presentera dig för ledarna i de olika lagen
- ★ Fråga om regler, speltid m.m. om du är osäker
- ★ Klubblinjemän är en förutsättning för att matchen ska få starta, ta detta med hemmalagets ledare när du presenterar dig
- ★ Kontrollera spelplan/bollar/mål
- ★ Kontrollera spelarnas utrustning (ex. smycken)
- ★ Slantsingling
- ★ Blås igång!

Under matchen



- ★ Våga ta beslut
- ★ Blås högt och tydligt i pipan
- ★ Försök att vara så nära situationerna som möjligt, utan att vara i vägen
- ★ Var konsekvent (försök att ha samma nivå åt båda håll, under hela matchen)
- ★ Var rättvis
- ★ Förklara för spelarna varför du har blåst, om de inte förstår
- ★ Visa tydligt åt "vilket håll"
- ★ Visa var bollen ska ligga/kastas ifrån
- ★ Håll koll på matchtiden under hela matchen

Efter matchen

- ★ Ställ upp för “tackceremoni”
- ★ Kvittera ut pengar/lämna in kvittens, fråga hemmalagets ledare om du är osäker på hur du ska göra.
- ★ Reflektera över vad du gjorde bra respektive vad du gjorde mindre bra, och ta med dig det till nästa match.



Filmklipp

- ★ Våra bästa tips till framtidens domare!
- ★ Möt elitdomarna Laura och Glenn
- ★ Intervju med domaren Moa



Sammanfattning av domarrollen

- ★ Visa att du tycker att det är roligt
- ★ Gör ditt bästa och visa engagemang, det är okej att göra fel!
- ★ Blås hellre en gång för mycket, än en gång för lite

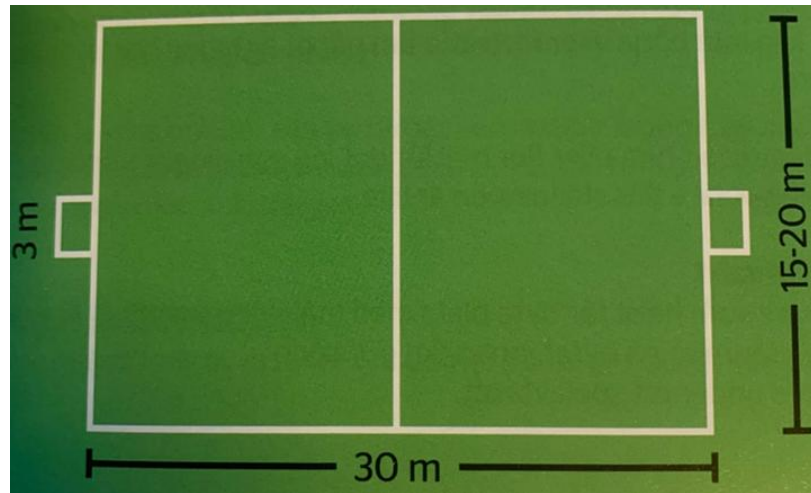




Regelgenomgång 5 mot 5

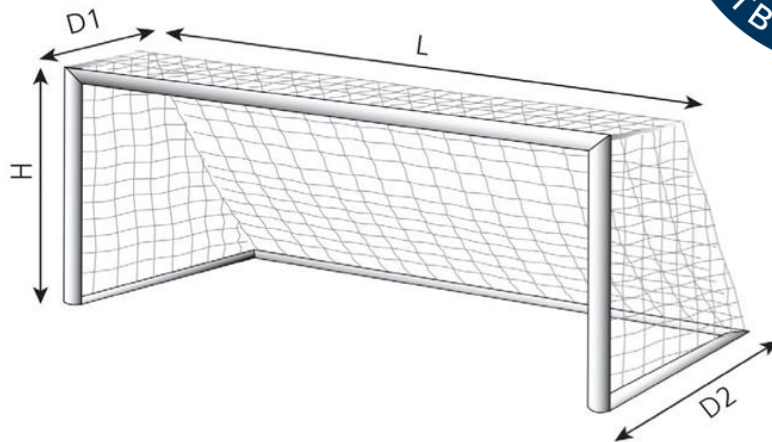
Regel 1 Spelplanen

- ★ Planytans storlek:
30 x 15-20 m.
- ★ Det finns inga straffområden.
- ★ Retreatlinje vid mittlinjen. Skall märkas ut med t.ex. hög kon.
- ★ Ytan kan avgränsas med linjer eller med koner om sarg eller nät inte används.



Regel 1 Spelplanen

- ★ Målstorlek: 3 x 1,5 - 2 m
- ★ Målet ska inte kunna välta!



Regel 2 Bollen

- ★ Bollstorlek 3
- ★ Bollen ska vara i spelbart skick och av god kvalitet.



Lathund för 5 mot 5 Bohusläns FF 2025 Flickor



Division	Rek ålder	Speltid	Bollstorlek	Antal spelare	Planstorlek	Målstorlek	Domarnivå
Flickor 9 Födda: 2016	9 år	3 x 15	3	5 + 4	30 x 15-20	3 x 1,5 - 2 m	Barn/ Föreningsdomare
Flickor 8 Födda: 2017	8 år	3 x 15	3	5 + 4	30 x 15-20	3 x 1,5 - 2 m	Barn/ Föreningsdomare

Lathund för 5 mot 5 Bohusläns FF 2025

Pojkar



Division	Rek ålder	Speltid	Bollstorlek	Antal spelare	Planstorlek	Målstorlek	Domarnivå
Pojkar 9 å Födda: 2016	9 år	3 x 15	3	5 + 4	30 x 15-20	3 x 1,5 - 2 m	Barn/ Föreningsdomare
Pojkar 8 Födda: 2017	8 år	3 x 15	3	5 + 4	30 x 15-20	3 x 1,5 - 2 m	Barn/ Föreningsdomare

Regel 3 Spelarna



- ★ 4 utespelare och 1 målvakt i varje lag.
- ★ En match kan inte börja eller fortsätta om något av lagen har färre än fyra spelare.
- ★ Vid underläge med fyra eller fler mål får det lag som ligger under spela med fem utespelare tills ställningen är lika.
- ★ Vilken spelare som helst får byta plats med målvakten om
 - domaren får reda på bytet innan det görs **och**
 - bytet görs under ett spelavbrott.

Regel 3 Spelarna



Byte av spelare

- ★ Lagen får byta in samtliga avbytare.
- ★ En utbytt spelare får komma in i spelet igen.
- ★ Lagen får göra byten när spelet är igång, men de bör göra sina byten i en paus.
- ★ Byte sker i närheten av mittlinjen.
- ★ En spelare som ska bytas in väntar utanför planen tills spelaren som ska bytas ut kommit av planen.
- ★ Om något blir fel vid byte blåser domaren av spelet. Spelet startar igen med frisprk till laget som senast rörde bollen.

Regel 4 Spelarnas utrustning



★ Alla typer av smycken är förbjudna och måste tas bort. Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet, det är dock tillåtet att tejpa piercingar/hål i öronen om de är nytagna.

★ Den obligatoriska utrustningen består av:

- Tröja
- Byxor
- Strumpor
- Benskydd
- Skor

Regel 4 Spelarnas utrustning



- ★ Benskydden måste vara av lämpligt material som ger tillräckligt skydd. De ska täckas av strumporna.
- ★ De två lagens dräkter ska ha färger som skiljer lagen från varandra och från domaren. Målvaktens dräkt ska ha färger som skiljer sig från de andra spelarnas dräktfärger.

Regel 5 Domaren



- ★ Varje match leds av en eller två domare som ser till att spelreglerna följs.
- ★ Domarens beslut är alltid slutgiltigt och ska respekteras av spelare, ledare och publik.
- ★ Domaren får ändra ett fattat beslut fram till dess att spelet återupptas.
- ★ Spelare och ledare får inte påverka domaren att ändra ett fattat beslut.

Regel 6 Övriga matchfunktionärer

Denna regel tillämpas ej i 5 mot 5.



Regel 7 Speltiden

- ★ En match består av tre lika långa perioder.
- ★ Domaren avgör om det ska läggas till tid i någon period och i sådana fall hur många minuter.
- ★ 3 x 15 minuter vid enskild match.
- ★ 3 x 10 minuter vid sammandrag.
- ★ Max 5 minuters pausvila.
- ★ Lagen behöver inte byta sida.



Regel 8 Spelets start och återupptagande



Avspark

- ★ Varje period startar med avspark. Även när ett lag har gjort mål sätts spelet igång igen med avspark.
 - Det lag som vinner slantsinglingen väljer boll eller sida.
 - Det lag som väljer boll gör avspark i första och tredje perioden.
 - Det lag som väljer sida gör avspark i andra perioden.
 - Inför andra och tredje perioderna kan lagen byta sida.
 - När det ena laget har gjort mål gör det andra laget avspark.

Regel 8 Spelets start och återupptagande



★ Vid avspark gäller följande:

- Alla spelare förutom den som lägger avsparken ska vara på egen planhalva.
- Bollen ska ligga still på mittpunkten.
- Domaren ger signal.
- Spelet sätts igång genom att spelaren driver eller passar på marken.
- Bollen är i spel när spelaren har sparkat på den och bollen tydligt rör sig.
- Mål kan inte göras direkt på avspark.

★ Om något blir fel vid avspark tas avsparken om.

★ Spelarna i det lag som inte gör avspark ska vara minst 5 meter från bollen tills bollen är i spel.

Regel 8 Spelets start och återupptagande

Nedsläpp

★ Tillämpas inte.



Regel 8 Spelets start och återupptagande



Skadad spelare

- ★ Om en spelare skadas stoppar domaren spelet direkt, oavsett om det är en frisparkssituation eller inte.
- ★ Ledare får komma in på planen när domaren ger tecken.
- ★ Domaren sätter igång spelet igen med nedsläpp på mittlinjen eller med en frispark där förseelsen begicks.
- ★ Om domaren stoppar spelet av någon annan anledning än de skäl som står i reglerna startar spelet igen med frispark till laget som senast vidrörde bollen.

Regel 9 Bollen i och ur spel



- ★ Bollen är ur spel när
 - Hela bollen har passerat mållinjen eller sidlinjen
 - Domaren har stoppat spelet.

- ★ Bollen är i spel vid alla andra tillfällen så länge den är kvar på spelplanen, även när den studsar mot domare, målstolpe, ribba, hörnflagga eller från sarg eller nät.

- ★ Om bollen är fastlåst länge mot sargen/nätet ska domaren blåsa av spelet och sedan sätta igång spelet igen med nedsläpp på mittlinjen.

Regel 10 Mål



- ★ Det har blivit mål när HELA bollen har passerat mållinjen mellan målstolparna och under ribban.
- ★ Detta gäller under förutsättning att det lag som gör mål inte har gjort något regelbrott i samband med målet.
- ★ När det blir mål pekar domaren mot mittpunkten med armen.
- ★ Domaren kan förtydliga med en signal om bollen är inne i mål och sedan studsar ut igen.
- ★ Om målvakten kastar bollen direkt i det andra lagets mål döms målvaktsutkast.
- ★ Om domaren ger signal för mål innan hela bollen har passerat mållinjen ska spelet starta igen med frispark till laget som senast rörde bollen.

Regel 11 Offside

Denna regel tillämpas ej i 5 mot 5.



Regel 12 Otillåtet spel och olämpligt uppträdande



- ★ Domaren kan bara döma frispark för regelbrott som sker när bollen är i spel.
- ★ Domaren dömer frispark när en spelare gör något oaktsamt mot en spelare i det andra laget. Att göra något oaktsamt är att
 - hoppa mot en spelare
 - sparka eller försöka sparka en spelare
 - knuffa en spelare
 - slå eller försöka slå en spelare
 - fälla eller försöka fälla en spelare
 - tackla med foten
 - avsiktligt röra vid bollen med handen eller armen
 - hålla fast en spelare
 - spela på ett farligt sätt
 - hindra en motspelares förflyttning
 - hålla sig fast i sargen eller nätet.
- ★ Varningar eller utvisningar tillämpas inte. En spelare som inte följer reglerna ska bytas ut av ledaren.



Attityd och Samspel

"För att bidra till en bättre miljö på och runt fotbollsplanen, framhäva glädjen för sporten samt att motverka fysiskt och verbalt våld"

Direktiv och anvisningar – LEDARE & FÖRÄLDRAR

Domaren ska **varna** en ledare som:

- Med ord eller handling tydligt visar att domarens beslut inte respekteras. T.ex. kastar/sparkar vattenflaskor eller andra föremål
- Genom gester visar bristande respekt för domaren, som t.ex. sarkastiska applåder

Domaren ska **visa ut** en ledare som:

- Med ord eller handling på ett våldsamt eller obehärskat sätt visar att domarens beslut inte respekteras
- Beträder spelplanen för att:
 - Protestera mot domaren
 - Påverka spelet, motspelare eller domaren

Det är LEDARNA som ansvarar för att spelare och föräldrar uppträder med respekt, samt att matcherna genomförs under sportsliga förhållanden.

Domaren har i alla spelformer full rätt att varna/visa ut ledare samt avvisa föräldrar/åskådare.



Regel 13 Frispark

- ★ Domaren dömer frispark för det ena laget när en spelare i det andra laget bryter mot en regel.
- ★ Vid frispark sätts spelet igång genom att en spelare driver bollen eller passar bollen på marken.
- ★ Mål kan inte göras direkt från frispark.
- ★ En frispark ska slås om ifall en spelare slår frisparken direkt mot det andra lagets mål eller i eget mål, eller om frisparken görs fel på något annat sätt, t.ex. att
 - spelaren driver bollen och skjuter mot mål eller petar bollen till en medspelare som skjuter bollen direkt mot mål.
- ★ Frisparken ska också göras om ifall en spelare driver bollen direkt in i det andra lagets mål eller i eget mål.



Regel 13 Frispark

- ★ Om domaren dömer frispark närmare än fem meter från mållinjen ska platsen för frisparken flyttas bakåt.
- ★ Det andra lagets spelare ska stå minst fem meter från bollen. Står en spelare närmare än fem meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå.
- ★ Om spelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter frisparken gå om.

Regel 14 Straffspark

Denna regel tillämpas ej i 5 mot 5



Regel 15 Sidlinjespark



- ★ Domaren dömer sidlinjespark till det ena laget när det andra laget slår bollen över sidlinjen på marken eller i luften.
- ★ Spelet sätts igång där bollen hamnade ur spel.
- ★ Spelaren driver eller passar bollen på marken till en medspelare som befinner sig närmare än 5 m.
- ★ Mål kan inte göras direkt från sidlinjespark.

Regel 15 Sidlinjespark



- ★ En sidlinjespark ska slås om ifall en spelare slår sidlinjesparken direkt mot det andra lagets mål, eller i eget mål, eller om sidlinjesparken görs fel på något annat sätt, t.ex. att
 - spelaren driver bollen och skjuter mot mål eller petar bollen till en medspelare som skjuter bollen direkt mot mål.
- ★ Sidlinjesparken ska också göras om ifall en spelare driver bollen direkt in i det andra lagets mål, eller in i eget mål.
- ★ Det andra lagets spelare ska stå minst fem meter från bollen. Står en spelare närmare än fem meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå.
- ★ Om spelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter sidlinjesparken gå om.

Regel 16 Målvaktsutkast/Retreatlinje



- ★ Domaren dömer målvaktsutkast när hela bollen har passerat mållinjen på marken eller i luften efter det att den har rört vid en spelare i det anfallande laget.
- ★ Spelet sätts igång genom att målvakten rullar ut bollen. Målvakten får även rulla eller lägga ner bollen till sig själv och slå en passning på marken.
- ★ Bollen är i spel när den har lämnat målvaktens händer.
- ★ Målvakten får ta upp bollen med händerna när en medspelare passar bollen.
- ★ Mål kan inte göras direkt på målvaktsutkast.
- ★ Om ett målvaktsutkast inte utförts korrekt ska det göras om.

Regel 16 Målvaktsutkast/Retreatlinje



Retreatlinje

- ★ Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer.
- ★ Står en spelare från motståndarlaget närmare än retreatlinjen uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå.
- ★ Om motspelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter målvakten sätta igång spelet igen. Detta gäller både när bollen har gått utanför mållinjen och när målvakten har fångat bollen i spelet.

Regel 17 Hörnspark



- ★ Domaren dömer hörnspark när hela bollen har passerat mållinjen på marken eller i luften efter det att den har rört vid en spelare i det försvarande laget. Detta gäller när det inte har blivit mål.
- ★ Mål kan inte göras direkt från hörnspark.
- ★ En hörna ska slås om ifall en spelare slår hörnan direkt mot det andra lagets mål eller i eget mål eller om hörnan görs fel på något annat sätt tex att spelaren driver bollen och skjuter mot mål eller petar bollen till en medspelare som skjuter bollen direkt mot mål.
- ★ Hörnan ska också göras om ifall en spelare driver bollen direkt in i det andra lagets mål eller in i eget mål.

Regel 17 Hörnspark



- ★ Spelet sätts igång genom att en spelare driver bollen eller passar den på marken från hörnet där kortsidan möter långsidan. Hörnan slås från det hörn som är närmast den punkt där bollen passerade mållinjen.
- ★ Det andra lagets spelare ska stå minst 5 meter från bollen. Står en spelare närmare än 5 meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå.
- ★ Om spelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter hörnsparken gå om.

Vad händer nu?

- ★ Övriga frågor?
- ★ Regelprov
- ★ Genomgång av regelprov
- ★ Massa roliga domaruppdrag
- ★ Nya erfarenheter
- ★ Personlig utveckling i ledarskap
- ★ Avslutning

