

DOMARUTBILDNING 7 MOT 7

Så blir du en bra & seriös föreningsdomare på Rådavallen

Att tänka på INNAN match:

- Hör av dig i god tid till rätt Ungdomsledare och meddela att du kommer till matchen.
- Om du byter eller säljer din match. Meddela rätt Ungdomsledare vem som kommer att döma istället. (då slipper du onödiga samtal från oroliga U-ledare)
- Kom i tid till matchen. Det innebär senast 20 min innan matchen börjar.
- Byt om till domartröja och om möjligt svarta shorts / långbyxor.
- Pipa, tidtagarur / egen klocka, penna & papper nödvändigt
- Ta INTE tid med mobilen!
- Var ute vid planen minst 10 minuter innan matchstart och hälsa på båda lagens ledare.
- Vissa lag vill köra Matchmöte där domare och ledare för lagen samlas innan match. I så fall "go with the flow"

Korta regler att ha koll på INNAN match:

Bollstorlek: 4:a

Antal spelare: 1 målvakt, 6 utespelare

Matchtid: 3 x 20 min (pauser ca 5-7 min. Byt sida)

Utrustning: Som vanligt enhetligt. Alla måste ha benskydd. Inga smycken

Korta regler att ha koll på UNDER match:

Avstånd: 7 meter vid frisparkar, straffar, hörnor eller nedsläpp, 2 meter vid Inkast.

Retreatlinje: Bakom denna måste försvarande lag vara vid igångsättande av spel då bollen varit "död".

Bestraffningar: Vi visar inga gula & röda kort. Prata med ledarna om något går över styr så dessa får ta av spelaren – antingen för en stund eller för hela matchen. Du bestämmer!

Inkast: Ska göras om av samma spelare om det inte är korrekt.

Vid underläge 4 mål eller fler: En extra utespelare får komma in till dess att ställningen är lika.

Om det blir inspark: Då får målvakten ta upp bollen i händerna och kasta/rulla ut bollen eller lägga ner den vid fötterna och passa ut bollen. Inga utsparkar!

Stanna tiden: Om det blir längre avbrott vid skador och tränare måste in och hjälpa till. Inte annars.

(Mer info på baksidan)

Att ha koll på EFTER match:

Båda lagen ska ställa upp sig och tacka efter match.

Om det är oroligheter eller lag beter sig illa så ta detta omgående med Rådaledarna så får de ta det vidare.

Häng in domartröjan i omklädningsrummet och lämna tillbaka övrig utrustning.

SÅ DÖMER DU UTE PÅ PLANEN PÅ BÄSTA SÄTT:

- Blås hårt i pipan (hårdare än du tror!)
- Ta snabba beslut (vänta inte med att blåsa så situationen är förbi)
- Förklara varför du har blåst om inte spelarna förstår.
- Var övertydlig med vems inkast, hörna eller frispark det är. (Visa med kroppen & verbalt)
- Försök att döma med ett leende på läpparna.
- Våga säga till ledare & spelare som inte kan uppföra sig.
- Rör dig ute på planen och visa engagemang. Gå inte bara runt, utan växla tempo.
- Rör dig över hela planen. Stå inte ute på en kant.
- Är ni två som dömer. Ta ansvar för var sin planhalva och var diagonalt placerade, men fastna inte enbart ute vid sidlinjen.

Har du frågor eller funderar mer kring något:

Jesper Bankemyhr, 0702 03 77 87