

DOMARUTBILDNING 5 MOT 5

Så blir du en bra & seriös föreningsdomare på Rådavallen

Att tänka på INNAN match:

- 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.

Korta regler att ha koll på INNAN match:

Bollstorlek: 3:a

Antal spelare: 1 målvakt, 4 utespelare

Matchtid: 3 x 15 min (pauser ca 5 min. Byt sida)

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

Korta regler att ha koll på UNDER match:

Avstånd: 5 meter vid frisparkar, straffar, hörnor eller nedsläpp,

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!

Straffområde: Finns inget. Gå på känsla och blås endast frispark om målvakten är alldeles för långt ut. Döm straff om ni är säkra på att det är "innanför" straffområdet. Annars frispark. Man får passa hem bollen till målvakt som tar upp i händerna.

Inspark från sidan: Görs istället för inkast. Bollen får drivas igång om man vill. Inga höga insparkar. Då får man göra om.

Hörna: Bollen får drivas in om man vill. Skjuter man in bollen får det vara med lite höjd.

Vid underläge 4 mål eller fler: En extra utspelare får komma in till dess att ställningen är lika. Ledarna ansvarar för detta.

Om det blir inspark: Då får målvakten ta upp bollen i händerna och kasta/rulla ut bollen. Inga utsparkar! Då får man göra om.

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