

CHECKLISTA

Före match:

- ✓ Skriv domarräkningen hemma.
- ✓ Kolla utrustningen innan du åker till match.
- ✓ Kom i god tid till matchen, inte senare än 30 min före match.
- ✓ Ta kontakt med ledarna och presentera dig och be om laguppställning.
- ✓ Ledarna och spelarna ska hålla sig vid bänken under match, inte utspridda över hela långsidan. Båda lagen ska befinna sig på samma sida av plan.
- ✓ Värm upp/stretcha, det skapar förtroende.
- ✓ Kontrollera spelplanen, målburar samt matchbollarna.

Under match:

- ✓ Tänk på att visa tydliga tecken för inkast, inspark, hörna och frispark.
- ✓ Ta ut rätt avstånd vid frisparkar.
- ✓ Blås tydliga och rejäla signaler.
- ✓ Förklara domslut ibland, det är utbildning för spelarna.
- ✓ Var nära spelsituationerna.
- ✓ Visa mod och engagemang, det ska synas på dig att du tycker det är roligt att döma.
- ✓ Tveka inte att blåsa frisparkar eller straffar.
- ✓ Var inte rädd att varna eller utvisa någon spelare om det behövs.

LYCKA TILL!

