



Domarutbildning Spelformen 5m5 & 7m7

- 10.30 – TEORI
- 12.00 – LUNCH
- 12.30 – TEORI (KONSTGRÄSPLANEN)
- 13.15 – AVSLUT



Agenda

- Introduktion presentatörer
- Introduktion till rollen som domare
- Praktiska domartips för unga domare
- Regelspecifika anpassningar för 5m5 & 7m7
- Ny app = Domarrapport
- Fördelning tillsättning domare till match

Introduktion till rollen som domare

Förväntningar & Ansvar

Innan match

Komma i god tid, med god energi

Rätt klädsel

Hälsa på lagen

Kontrollera målen

Lotta vilket lag som får börja med boll

Under match

Rättvis & konsekvent

Vara fullt närvarande

Kunna reglerna

Visa tydligt kroppsspråk

Våga blåsa, högt och tydligt





Placering och rörelse

Kroppsspråk

Händerna i fickorna – big no

Var engagerad

Vikten av rörlighet

Domaren måste vara rörlig för att snabbt anpassa sin position efter spelets utveckling och säkerställa bästa överblick.

Optimal placering

Rätt placering gör det möjligt att fatta korrekta snabba beslut och behålla kontroll på matchen.

Fördelsregeln (fördel av boll)



Utrustning



Visselpipa

Penna och målprotokoll

Kort

Tidtagarur eller sportklocka, (mobil)

Rätt klädsel

Ledare och föräldrar

- Bidrar till bra matchklimat
- Stöttar och hjälper domaren
- WIKs värderingar

Domarcoach

- Stöttar
- Coachar under periodpaus



Spelregler

5m5

7m7
Retreatlinje
Inkast
Straffspark

Domarrapport – Ny för 2026

- Kallelse till match via app
- Inga inlämnade papper krävs
- Ledare får ett SMS efter match



WAGGERYDS IK DOMARPROJEKT



— EST 1920 —

