















## Att tänka på som ungdomsdomare i Getinge IF

### Innan match

-  Kom i god tid (minst 20 minuter före matchstart)
-  Byt om till domarkläder / neutrala kläder
-  Ha visselpipa, klocka och (vid behov) kort
-  Läs på regler för rätt spelform [Spelregler för fotboll - Förening och aktiva](#) (3-mot-3 / 5-mot-5 / 7-mot-7)
-  Kontrollera planen:
  - Mål rätt storlek
  - Planen rimligt markerad
  - Bollen i rätt storlek
-  Hälsa på båda lagens ledare
-  Stäm av före match:
  - Matchtid och pauser
  - Om lagen byter sida
  - Retreat line (om den används)
  - Fair Play – lugnt klimat runt planen

### Under match

-  Kommunicera lugnt och tydligt
-  Ha koll på hela planen – rör dig!
-  Förklara kort när det behövs (särskilt för yngre spelare)
-  Blås oftare för säkerhet än fördel
-  Visa respekt mot spelare och ledare

- 🚫 Säg ifrån lugnt vid olämpligt beteende
- 😊 Kom ihåg: **matchen är ett lärandetillfälle**

## ⏸ I pausen

- 💧 Drick vatten och ta kort paus
- 🗨 Stäm av med ledare om något varit otydligt
- 🔄 Påminn om sidbyte om det ska ske

## ● Efter match

- 🙌 Tacka båda lagen och ledarna
- 🌱 Ge gärna positiv feedback till spelare
- 💬 Vid frågor – svara lugnt eller hänvisa till ledare
- 💰 Se till att domarersättningen hanteras korrekt  
Mejla till [ekonomi@getingeif.se](mailto:ekonomi@getingeif.se) och skriv
  - hur många timmar du arbetat och datum
  - vilken spelform du dömt
  - kontonummer (behöver bara skickas in första gången)
- 📄 Rapportera resultatet om det ska göras

## ★ Kom ihåg

- Du är en **förebild**
- Det är okej att göra misstag – du lär dig
- Respekt och trygghet går före resultat
- Ha kul – då blir matchen rolig för alla!