

En guide för dig som dömer zonspel i Foc Farsta Hockey

Välkommen som domare

Kul att du vill börja döma ishockey! Som domare hjälper du barnen att få trygga, roliga och lärorika matcher. Du behöver inte kunna allt från början. Förbered dig, våga blåsa och be om hjälp när du behöver den.

1. TSM och att ansöka om matcher

TSM är systemet där du söker de matcher som du vill döma och där du ser när du har fått en match tilldelad. För FoC Farsta Hockey kommer matcher under säsongen 2026-2027 att vara sökbara för matchspel i U9P, U10P, U11P och U12P. Alla domare ska ha fått en inloggning utifrån den e-postadress som ligger registrerad på domaren i SportAdmin.

Användarnamnet byggs av födelsedatum, ett understreck och de tre första bokstäverna i förnamnet följt av de tre första bokstäverna i efternamnet. Amanda Nilsson, född 15 mars 2011, får till exempel användarnamnet 110315_amanil.

Logga in i TSM: adm.swehockey.se

Logga in i TSM regelbundet för att se vilka matcher som är sökbara. Ansök om de matcher som passar dig. En intresseanmälan innebär inte automatiskt att du har fått matchen. När en match har tilldelats dig ska du kontrollera matchtid, spelplats och vilken spelform som gäller. Matcher tilldelas som huvudregel minst 7 dagar innan så intresseanmäl i tid.

Problem med inloggningen? Kontakta Lars Samuelsson via e-post på lars.samuelsson@farstahockey.se eller via WhatsApp på 0735-426 426.

2. Inför din första match

Börja med att läsa reglerna för den spelform som du ska döma. U8-U12 spelas enligt anpassade spelformer, och reglerna skiljer sig beroende på ålder och spelyta. Läs därför igenom rätt del av ramverket i god tid före matchen. När du har läst klart är det klokt att läsa en gång till. Det är lättare att känna sig trygg på isen när du redan har funderat på hur de vanligaste situationerna ska hanteras.

Köp sedan en visselpipa som är avsedd för ishockey. En annan typ av visselpipa kan frysa fast i den kalla miljön i ishallen. Träna också på att blåsa i pipan. En tydlig och hård signal gör att spelare, ledare och sekretariat förstår att spelet är stoppat. Prova gärna pipan hemma eller i ishallen före matchen. Det kan kännas ovant i början, men en säker signal hjälper dig att uppfattas som lugn och tydlig.

Kom i god tid, kontrollera din utrustning och sök upp övriga domare eller matchledare. Från U11 är det krav på domartröja, detta finns att låna i fiket och lämnas tillbaka direkt efter genomförda matcher. Presentera dig för ledarna och sekretariatet. Om något är oklart före nedsläpp är det alltid bättre att fråga än att försöka lösa allt ensam under pågående match.

Kom ihåg

På barnmatcher är domaren också en vägledare. Var tydlig, prata lugnt med spelarna och hjälp dem att förstå vad som händer. Om du blir osäker, lös situationen efter bästa förmåga med barnens bästa i fokus.

3. Principer för tilldelning av matcher

Nya domare får i huvudsak börja med att döma U9 och U10 samt i vissa fall U11. När du har kommit igång med ditt dömande och blivit mer van vid domarrollen kan du senare få matcher i U12 eftersom spelet går snabbare och närkampsspelet har blivit mer intensivt där.

FoC Farsta Hockey deltar under säsongen 2026-2027 i sex serier: U9 Grupp 3, U10 Grupp 3, U10 Grupp 4, U11 Grupp 3, U12 Grupp 3 och U12 Grupp 4.

Preliminärt ska 21 poolspel arrangeras i Farsta Ishall inom Stockholm Hockey Cup 2026-2027, utspridda över dessa sex serier. Eftersom 39 domare deltog i utbildningen är antalet domartillfällen begränsat. Alla kommer därför inte att kunna få lika många matcher, och det kan dröja innan varje ny domare får sin första tilldelning.

Om ett matchsammandrag känns alltför intensivt ska du inte vara rädd för att prata med en vuxen eller zonspels-DAIF. Nästa match kan då tilldelas på en yngre nivå. Utvecklingen är inte linjär. Det är lustfylld repetition, trygghet och erfarenhet som ger utveckling över tid.

Matchsammandrag tilldelas så att du alltid dömer minst tre matcher vid samma tillfälle. Vid den första tilldelningen prioriteras domare som ännu inte har dömt sina första matcher och domare som har sin bas i FoC Farsta Hockey. Vid akuta behov av ersättare kan matcher i stället tillsättas enligt principen först till kvarn.

Kontakt: Lars Samuelsson är tillförordnad zonspels-DAIF. Du når honom via e-post på lars.samuelsson@farstahockey.se eller via WhatsApp på 0735-426 426.

För domare som gått utbildning för att döma helplan, U13P/U14F och äldre så är det Domansvarig i förening (DAIF) Melker Örneblad som sköter den tillsättningen. *Helplansdomare* kommer bara i undantagsfall få zonspelsmatcher så att rätt domare dömer på rätt nivå och att det erbjuds matcher till så många som möjligt.

4. Ersättning och SMS-påminnelser (Cleverservice)

Ersättning "Stockholm Hockey Cup": När du har fått din första match tilldelad i TSM skapas ett konto i Cleverservice. Där registrerar du ditt kvitto och lägger in ditt bankkonto så att ersättningen kan betalas ut från föreningen. Du kan också välja olika typer av påminnelser via sms eller e-post.

Logga in i Cleverservice: ny.cleverservice.se

Ersättning i "Enstaka matcher" (Träningsmatcher/Hockeyskoj) eller Farsta Hockey Games: Dessa matcher ersätts från respektive lagkassa som har spelat. För dessa tillfällen finns ett förenklat domarkvitto som delas ut till lagledare/kassör för laget. [Farstahockey.se "Dokument" -> "Domare" -> "Domarkvitto U8-U12" eller tryck på länken](#)

Bra att göra direkt

När Cleverservice-kontot har skapats, logga in och kontrollera kontaktuppgifter, bankkonto och inställningar för påminnelser. Då minskar risken för problem efter matchen.

5. Regler, speltid och Domarhjälp

Svenska Ishockeyförbundets ramverk för anpassade spelformer är det viktigaste stödet inför matcher i U8-U12. Där finns regler och riktlinjer för matchspel från Tre Kronors Hockeyskola upp till U12. Använd den del som gäller för den ålder du ska döma och kontrollera alltid ramverket igen om du är osäker.

Läs regelverket: [Ramverk för anpassade spelformer, TKH till U12](#)

Viktigt om speltiden

I Stockholm Hockey Cup 2026-2027 spelas matcherna för U9P-U12P och U10F-U12F i 1 x 16 minuter. Detta är ett undantag från rekommendationen i ramverket för anpassade spelformer.

Läs seriebestämmelserna: [Seriebestämmelser Stockholm Hockey Cup 2026-2027](#)

Domarhjälpen är FoC Farsta Hockeys WhatsApp-grupp för domare. Där kan du ställa frågor om dömeri, regeltolkningar och situationer som har uppstått under en match. Gruppen kan också hjälpa till vid problem med inloggning i TSM eller CleverService. Använd gärna gruppen både före och efter matchen.

Gå med i Domarhjälpen: [Öppna WhatsApp-gruppen Domarhjälpen](#)

Efter matchen är det bra att kort fundera över vad som gick bra och om det var någon situation du vill fråga om. Alla domare gör misstag, särskilt i början. Det viktiga är att vara förberedd, agera lugnt och lära sig från match till match.

6. Föräldrarollen

Som förälder är du en viktig möjliggörare när domaren börjar döma. Alla domare är olika. Vissa kommer snabbt igång på egen hand, medan andra kan behöva hjälp och påminnelser för att logga in i TSM och intresseanmäla sig till matcher.

Inför en match, och även i kommunikationen precis före eller under matchen, är det viktigt att domaren vet att du finns i bakgrunden som stöd. Samtidigt behöver domaren själv få ta ansvar för sitt domarskap, sin kommunikation och sina beslut. Målet är att domaren gradvis ska känna sig trygg och självständig i domarrollen, med föräldern som stöd när det behövs.

7. Lärdomar från zonspels-DAIF

Några praktiska råd som hjälper dig att skapa lugn, tydlighet och bra flyt i matcherna:

- Var noga med retreatlinjen så att det anfallande laget backar tillbaka inför igångsättande av spel. Du som domare avgör när spelet startar genom att droppa pucken bakom mål eller genom att låta målvakten spela ut pucken efter en målvaktsblockering.
- Det är viktigare att det blir rätt än att det går snabbt. Blås hellre av lite för sent än att stressa fram ett beslut. Spelare och ledare uppskattar att situationen hanteras korrekt.
- Vid mål ska du säkerställa att det lag som startar spelet gör det genom att åka runt eget mål, alternativt att du droppar in en ny puck i dropzonen bakom mål. Spelet blir lätt stressat om spelare får gå direkt mot mål innan laget som gjorde mål har hunnit ställa upp sig.
- Jaktstraffar genomförs med spelarna stående bredvid målet. Säkerställ att ingen jagare tjuvstartar.
- Våga kommunicera och åka skridskor. En rörlig och aktiv domare får bättre positioner och bidrar till tydlighet på isen.
- Ha kul! Det gör domarrollen lättare och hjälper dig att utvecklas.

Snabb check inför match

- ☐ Jag har läst reglerna för rätt spelform.
- ☐ Jag har kontrollerat matchtid och spelplats i TSM.
- ☐ Jag har en visselpipa för ishockey och för spelformen rätt utrustning.
- ☐ Jag vet att jag kan be Domarhjälpen, sekreteriatet eller zonspelsdaif om stöd.