

Bra att veta för utbildade 7-7 domare

Att döma matcher – enkelt och roligt!

Döma matcher är en viktig och rolig uppgift!

Viktigt att tänka på

- Din roll är att undervisa spelarna och tillsammans med ledarna förklara reglerna.
Det är ni som bestämmer!
- Om du känner obehag efter en match, kontakta **domaransvarig** eller annan vuxen.
- Ni är alltid **två domare** per match.
- Kan du inte döma en match? Byt med någon annan och meddela domaransvarig.
- Några dagar innan match kontaktas du av tränarna – de väntar på **svar från dig**.
- Vill du sluta som domare? Meddela domaransvarig.

Förberedelser

- Kom **20–30 minuter innan matchstart**.
- Hämta domartröjor i **domarskåpet utanför toaletterna**.
Kontrollera att tröjfärgen inte krockar med motståndarlaget.
- Ta med **visselpipa** (finns extra i skåpet) och **mobil** för tidtagning.
- Säkerställ minst två tidtagare (ex. varsin mobil).

Innan match

- Hälsa på tränarna och kontrollera **matchlängd**.
- Blås ordentligt i pipan och peka tydligt åt rätt håll vid frispark/inkast.
- Bestäm tillsammans med lagkaptenerna **vem som börjar välja boll/planhalva**.

Under match

- Följ reglerna i foldern **”Nationella spelformer”**.
Reglerna kan variera beroende på spelform.

Efter match

- Häng upp tröjorna i skåpet.
- Fyll i **domarkvittens** för att få betalt.

Lycka till – ha kul och bestäm tillsammans!

Domaransvarig

Malin Olsson

0763 400 137

olsson.malin.1984@gmail.com