

# Rörelse, Position, Bedömning

Version 1:9

15 Feb, 2018

## Mål

Beskriva SIBF:s kravbild för blivande och nuvarande förbundsdomare kring:

Varumärke och produkt

Kommunikation

Tydlighet

Nivåsättning

Planuppdelning och positionsval

Offensiva domare

## Allmänt

Viktigt är att domarna och domarcoachen reflekterar över domarnas ageranden i olika situationer. För att kunna utveckla dömningen och ha en förståelse för att lagens taktik påverkar helheten till ett situationsanpassat agerande. Det finns inga 100 % lösningar utan mer eller mindre rätta lösningar. På de ställen där ord som **måste**, **aldrig** och **ska** används är det utifrån domares dyrköpta misstag. Där priset för detta är betydligt högre än vinningen i att försöka göra det motsatta.

## Bakgrund och syfte

### En likartad produkt

**Vad ska känneteckna domarna och hur förbereds dom tidigt i det tekniska utförandet så att man på hög distriktsnivå kan börja fokusera på ledarskapet?**

Denna fråga ställde sig fotbollen för ca 30 år sedan, efter att ha funnits i nästan 100 år. Det man kom fram till var att man skulle börja jobba mot att man ska röra sig och försöka agera på planen på ett likartat sätt oavsett var i världen man kommer ifrån.

Innebandyn har gjort samma resa där det sett väldigt olika ut t ex beroende på var i landet man kommit ifrån, där olika lokala legender satt prägeln på hur man ska göra. Detta har ställt till det då domarna inte förstått vad dem ska sträva mot. Det har också saknats en röd tråd i vad som kommunicerats ut av instruktörer på kurser, samt av domarcoacher i omklädningsrummen, utan guidning mot en grundprodukt och plattform för domarna att stå på.

I målet att kunna visa upp en likartad produkt och få ett gemensamt samt tydligt utbildningsmaterial så har det skapats en Play Book för domarprodukten - RPB:n.

Dokumentet har vuxit fram över tid och baseras på erfarenheter från ca 3 000 matcher under arbetsperioden. Där man hela tiden försökt anpassa sig och följa spelets utveckling från att vara uppspelsbaserat med båga och skjut, till att bli mer fokuserat på spelvändningar med diagonalpass och direktskott.

Domarna och domarcoachernas reflektioner bygger på hur domare löst situationer som uppstått på bra och mindre bra sätt. Med hjälp av domarpar från div 1 till SSL-nivå från olika delar av landet, har sedan nya idéer på lösningar testats i praktiken och reviderats. Inspel har också sökts från instruktörer och elittränare kring dessa ageranden och rörelsemönster för att säkerställa att dessa inte påverkar spelet på ett negativt sätt.

Implementeringen har således startat uppifrån och ner. Detta i ett försök att skapa naturliga förebilder för domare underifrån att följa.

Dokumentet är levande och har hela tiden reviderats utifrån tendenser i spelet och även trender i det moderna domarskapet och erfarenheter från andra idrotter.

Det primära målet, utöver målet att få till en likartad produkt, är givetvis att skapa så goda möjligheter för att domarna ska lyckas göra så bra och rättvisa bedömningar som möjligt, samt att tack vare god tydlighet och anpassad kommunikation bidra till sportens fortsatta utveckling.

IFF håller på att plocka fram ett liknande dokument som i dagsläget följer denna svenska version.

### **Vad står RPB för?**

Rörelse/Position - Det tekniska styr man till 100 %, här skulle det rent teoretiskt kunna vara en 100 % likhet.

Bedömningarna/Nivån – Detta vill gärna lagen att det ska vara likadant oavsett domarpar, vilket är eftersträvänsvärt, men det är lite mer individuellt.

Till detta läggs sedan:

Matchledarskapet - Personligt betingat, det syns inte lika mycket "utifrån".

## Domarnas varumärke

### Vad ingår i en domares varumärke?

I domarparet är det viktigt att diskutera igenom vad ert varumärke ska stå för och vad produkten ska innehålla.

Ex. Auktoritet, proffsighet, stil och profil, klädsel, regelbunden träning, bäst regelkunskap osv.

*(Vilka signaler vill ni skicka till lagen, publiken, förbund, media)*

Domarna ska sträva mot att vara **en ledande, men vänlig auktoritet som håller i taktpinnen, men inte den som slår på trumman.**

Till exempel: Måste domarna laga målburarna? Ta med matchbollen från planen vid periodslut? Plocka bort bollar om sargvakter kastar in två bollar, stoppa och sparka tillbaka bollar. Eller kan domarna vara "neutrala" i detta etc?

Varför tar domarna hand om bollen? Förr fanns det kanske bara 3-4 matchbollar att tillgå. Hur många finns det nu?

Ju högre upp i seriesystemet, desto högre krav bör domarna på ett ödmjukt sätt kunna ställa på föreningarna.

Målet här är att skapa en förståelse hos domarna att allt sådant löser sig utan att dem ska agera vaktmästare eller bollkalle. Målsättningen är att komma bort från tiden då domarna skulle vara en resurs för att föreningarna inte var tillräckligt proffsiga.

### Så vill vi att innebandy spelas

Diskutera igenom hur ni vill att innebandy ska spelas så att båda har en gemensam syn på dem olika delarna i spelet.

Ex. fysiskt, inte spelförstörande, tufft men inte fult, vad är ett slag osv.

*(Enade vi stå - söndrade vi falla)*

## Domarnas produkt

Blir synad genom – De 3 sanningarna

Den som var inblandad i situationen – Spelaren

Dem som betraktade situationen – Övriga spelare/ledare/publik  
Den som bedömde situationen – Domaren  
*(Din sanning, min sanning och så sanningen själv)*

Alla parter äger rätten till sin sanning, här gäller det att övertyga alla andra att domarens sanning är ”den rätta sanningen” genom att utvecklas till en duktig besluts säljare.

Hur gör man det?  
Genom olika sorter av kommunikation och tydlighet.

## Kommunikation

Här handlar det om att med hjälp av olika verktyg sälja in sina bedömningar.

### Pipen

Vilken pipa använder ni inom paret? Fingerpipa?

Följande pipor är godkända: Acme Thunderer 550 och Acme Thunderer 660. Signalstyrkan varierar i olika situationer som inslag – frislag – nära utvisning – utvisning - mål.

Spring **inte** eller bli **aldrig** stående med pipan i munnen. Den ska bara finnas i munnen under tiden vi blåser.

*(Försvårar möjligheten till muntlig kommunikation)*

### Kroppsspråk

Kroppsspråket sänder signaler till mottagaren. Variera din kroppshållning genom att växla mellan att döma med pondus, utgå ifrån bröstet och med harmoni, utgå ifrån magen, naveln. Se hela tiden till att försöka applicera ett kroppsspråk som efterfrågas i situationerna. Feedbacka varandra.

### Rösten

Använd rösten för att sälja in på vilket sätt ni vill att innebandy ska spelas. Allt för att det ska bli så få avblåsningar som möjligt = skapa flyt i spelet.

### Muntliga fördelar

Ha som målsättning att kollegan alltid **ska** höra när du ropar ut en fördel och ropa alltid ordet ”fördel” och ingenting annat. Självklart görs även tecken. Fördel är en upplysning till omgivningen om att du har identifierat en förseelse och att du har ett avvaktande frislag. Denna ska dras tillbaka om bollförande lag tappar bollen i direkt anslutning till förseelsen och detta beror på:

Att förseelsen orsakade bolltappet

Att motståndarnas position omintetgjorde att en fördel i spelet kunde uppstå

Om en spelare helt ostört slår en för svår passning och misslyckas ska detta anses som att fördelen är förverkad. (*Spelförståelse*)

### **Före situationen**

Uppstår vid sarg, i slottet påverka spelarna genom att prata "jobba rätt", "sök boll", "inga fasthållningar", "rätt höjd med händerna", "tänk på händer och ben" osv. ("Båda händerna på klubban" är ett uttryck som kan användas men kan behöva en förklaring till spelaren med vad som menas). Variera din kommunikation, utgå ifrån att spelarna gör rätt, lär sig att göra rätt.

### **Under situationen**

Försök styra spelarna så att du slipper blåsa.

### **Efter situationen**

Om du blåser frislage prata domslut med spelarna, visa känslor.

Det var onödigt, när dem gör fel = du blåste.

Beröm när dem gör rätt = du blåste inte.

(*Skapa förståelse för dina beslut*)

### **Spelare/kapten/ledare**

Vad tillåter ni för kommunikation från dessa?

Spelare – **kan tillåtas** ha spontana reaktioner i direkt anslutning till situationen men inte ständiga ifrågasättanden.

Kapten - till er hjälp att leda matchen, ha kommunikation kring rätt saker som inte sänker tempot i matchen. Konstruktiv kritik uppmuntras. Däremot ständiga ifrågasättanden av era domslut **ska inte tolereras**.

Ledare – om tillfälle ges ska dem få möjlighet till förklaring av domslut. Här är det viktigt att förklaringen görs utifrån vuxendialog. Ledare som ständigt ifrågasätter "hänger tvätt" **ska tillrättavisas**.

Ha som mål att alltid sätta igång spelet så snabbt som möjligt efter varje spelavbrott genom att minska snacket efter avblåsning. Lagen försöker skapa ett mentalt övertag på domarna. Taktiken är att lägga fullt fokus på domarna istället för på det egna laget. Kring allt snack gäller s.k. "**nolltolerans**" och med det menas att domarna **inte** får släppa iväg det.

Tänk utifrån helhetsprodukten vem vill betala för att se en massa snack.

Publiken har kommit dit för att se fart och fläkt blandat med glädje och sorg.

(*Det handlar om er och era kollegors arbetsmiljö*)

### **Sekretariatet**

All kommunikation med sekretariatet görs muntligt och inga tecken **ska** visas. Behöver domarna samlas vid sekretariatet efter mål och utvisning?

## **Tydlighet**

Här handlar det om att på olika sätt visa för alla parter vad som gäller på planen allt för att skapa förståelse.

### **Målburar**

Kontrolleras före matchstart och efter periodpaus.

### **Byteszoner**

Märks ut tydligt då det har blivit allt vanligare att coachning och spelarbyten sker utanför byteszonen. Kontrolleras före matchstart och efter periodpaus.

### **Tekning**

Starta med tydlighet om vad som gäller med rätt utförande, avstånd, ta bort spelare som inte gör rätt. Tänk på att det här är det första som händer i matchen.

*(Visa vilket ledarskap ni står för genom att sätta ner foten från start-Direktstyrning)*

### **Inslag/frislag/markering**

Här gäller större och större noggrannhet med markering av bollens placering desto närmare offensivt "slott" man kommer. Det gäller att vara uppmärksam på att det lag som utför inslaget/frislaget **inte** vinner fördel genom att sätta igång det på fel ställe och att bollen inte är för mycket i rörelse, **lyft blicken**. Samtidigt gäller det att man inte gynnar det spelförstörande laget med att vara för petig. När man markerar platsen för frislaget ska det ske inom 3 sekunder efter avblåsning men aldrig till priset att man missar att spelarna intar rätt avstånd. Värdera  
*(Spelförståelse)*

### **3 meter**

Här slarvas det för mycket på alla nivåer med vad som är 3 meter. Hjälプ om möjligt spelarna med vad som är korrekt avstånd utan att påverka spelet. Måldomaren **ska alltid** byta sida när det är inslag/frislag till anfallande lag i hörnet för att säkerställa att försvarande spelare intar rätt avstånd. Ställ upp 3 meter ifrån tekningspunkten då visar du vilket avstånd som gäller, försök att vara kvar på planen. Om man märker att bollen ska spelas bakom mål och

tror att man kommer att hamna i vägen, sök då förflyttning med ett par steg mot sarghorn istället för att backa och kliva över sarg. Då har måldomaren närmare till förlängd mållinje.

*(Det ska löna sig att träna in frislagsvarianter)*

### **Tecken**

Tecken utförs **aldrig** under rörelse (framåt eller bakåt) på planen.

#### **Konsekvenstecken/riktningstecken**

Görs **vid behov** av blåsaren.

Behöver riktningstecken göras när domaren springer fram och markerar platsen för förseelsen?

Vid felaktigt gjort mål håll kvar tecknet 1 sekund.

*(Domarens sekund nu tittar hela hallen på domaren då gäller det att sälja in sitt domslut)*

### **Förseelstecken**

Görs vid **behov** av blåsaren tydliga och korrekta. Bra om det görs vid avblåsningar nära målområdet för då vill lagen ofta ha en förklaring.

### **Ersättningstecken**

Tecken för att sälja våra domslut t ex att fria en situation, bör begränsas så ofta som möjligt med att bara visa en sträckt arm ner framför kroppen med handflatan neråt ("ligg kvar") för att visa att man gjort en bedömning. Sedan kan man förstärka muntligen med att ropa -"boll" eller -"spela" om det är nödvändigt. Detta för att ha någonting kvar att visa när det t ex är en tuff situation framför mål i slutet av matchen. Wash-out tecken visas endast vid misstanke om att bollen varit över mållinjen.

### **Växla tempo**

De domare som lyckas bäst med sitt kroppsspråk under en match är de som kan växla upp och ner i både tempo och tydlighet. När matchen behöver mer pondus från domarna – då visas tecken med mer raphet och sting. När matchen flyter och domarna är utanför fokus – då kan tecknen vara mer avslappnade.

### **Utvisning**

Frys kroppen en sekund (domarens sekund) – gör sedan **tydliga** tecken så att hela hallen förstår. Domaren som tagit utvisningen visar i direkt anslutning till avblåsningen antal utvisningsminuter och vilken förseelse som bestraffas (om domaren känner sig osäker, sök upp kollegan för en kort diskussion verkställ sedan utvisningen som ovan). Dessutom är det bra om detta även ropas ut (normalt tonläge), lägg även till spelarens nummer. En domare rapporterar

utvisningen till sekretariatet den andra intar position för att sätta igång spelet.

När en utvisning verkställs av regel 605.19 (När ett lag systematiskt stör spelet genom att begå upprepade frislagsbelagda förseelser) görs det genom att visa tecken för den sista förseelsen. Sedan är utmaningen att tydliggöra för samtliga aktörer att det gäller en upprepad förseelse. Detta gör man genom att använda det gamla tecknet, d.v.s. tre slag mot underarmen.

### Bråk

Så här bör domarna agera:

1. Om domaren hinner mellan två spelare som är på väg att börja bråka använd pipa och röst i ett försök att sära på spelarna. Hjälper inte det backa undan och iaktta vad som sker och därefter verkställa bestraffningen.
2. Har bråk uppstått stå på avstånd och använd pipa och röst i ett försök att bryta bråket och därefter verkställa bestraffningen.
3. Den andra domaren håller uppsikt på övriga spelare och försöker se till att inga andra spelare kommer in på planen.

*(Utsätt er inte för risken att bli skadade)*

### Mål

Måldomaren blåser **två** signaler. En som bekräftar att bollen är över mållinjen (peka mot mål) och en som bekräftar att det är mål (peka mot mittpunkten). Plandomaren pekar mot mittpunkten vilket bekräftar att målet är godkänt. Måldomaren kan gärna förstärka måltecknet mot målburen när det råder tveksamhet om bollen har passerat mållinjen.

### Straffslag

Använd domarens sekund på samma sätt som vid utvisning när straffen verkställs. Domarparet väljer själva vilken uppställning man vill ha. Ett förslag på uppställning är att måldomaren ställer upp efter förlängd mållinje på motsatt sida byteszonen och kan därifrån även ha uppsikt på om man försöker störa straffskytten från denna. Plandomaren ställer upp med ryggen mot byteszonen vid sidan om målområdet och 5 meter från förlängd mållinje. Plandomaren följer med straffläggaren och befinner sig i höjd med boll och klubba för att kontrollera att bollen rullar framåt.



## Nivåsättning

### Vem sätter nivån?

### Hur sätter ni nivån?

### Sätt nivån från start

När domarna sätter nivån på matchen använder man olika delar från sitt varumärke, kommunikation och tydlighet. Visa först att du kan döma (domare) sedan kan du övergå till vara go och glad och ge spelarna större ansvar (matchledare).

*(Direktstyrning- "Hellre fälla än fria")*

### Vad är syftet?

Det gäller för domarna att läsa syftet i spelet gällande vad spelaren vill uppnå med sitt agerande. Vilket ska vara att spela på boll och använda kroppen på rätt sätt.

### Vad är ett slag?

För att få till ett spel med hög intensitet utan att det blir en slag-cirkus så gäller det att få spelarna att förstå vikten av att hela tiden spela på bollen med ansvar. Spelaren **ska** försöka spela på bollen. När spelare med full kraft bara slår på bollen och då träffar både blad och boll riskerar vi skapa ett spel där domaren måste antingen fria eller ta en utvisning. Försök få spelarna att jobba mot boll med ansvar, så att en naturlig bestraffningstrappa uppstår, där en missad boll kan bli frislagen eller utvisning beroende på vad syftet är eller resultatet blir.

Om spelaren misslyckas i sitt försök att nå eller spela bollen är utvisning inte det enda alternativet.

Viktiga frågor att ta hänsyn till vid bedömningen:

Hade spelaren chansen att nå bollen? Var träffade slaget? Var spelaren placerad framför, bredvid eller bakom motståndaren? Var spelaren i rörelse eller stillastående när han / hon försökte nå bollen?

Viktiga faktorer för spelförstörande slag:

Vad var konsekvensen? Vad var syftet? Var spelades det på planen? Vilken typ av situation kunde det anfallande laget ha skapat om den felaktiga träffen inte skett?

**Vad är fysiskt spel?**

Det är tillåtet att skuldra mot skuldra tränga en motspelare i kamp om bollen, **tacklingar** är inte tillåtna.

**Vad är kamp om boll?**

Om två spelare går in i en sargduell med båda händerna på klubban kommer den starkare eller snabbare spelaren att gå segrande ur duellen.

**Vad är axel mot axel?**

När två spelare går in på samma sätt i en kampsituation med skuldra mot skuldra i syfte att "låsa/klistra" fast sig mot motståndaren och tränga undan densamme.

**Vad är spelförstörande moment?**

Lagen har inför match lagt upp sin taktik, där det framgår på vilket sätt dem ska vinna matchen genom att på olika sätt stoppa motståndaren. Man kan ha bestämt brytpunkter där man ska försöka erövra bollen, bromsa motståndaren, ta frislåg och utvisningar. Det grävsta spelförstörande momentet är att hindra en motståndare från att komma till avslut genom att på felaktigt sätt använda klubba eller kropp vilket alltid **ska** rendera i utvisning, då detta får anses som att man vinner en betydande fördel.

**Vad är tillbakaspel till målvakt?**

När man som spelare spelar bollen med klubban, inte en brytning och bollen därefter rullar till målvakten som använder armar/händerna, gäller även när bollen spelas i sargen och till målvakten. Kom ihåg att domaren aldrig vet vad spelarens mening är. Om du som domare hinner, prata med målvakten när det är ok att ta bollen.

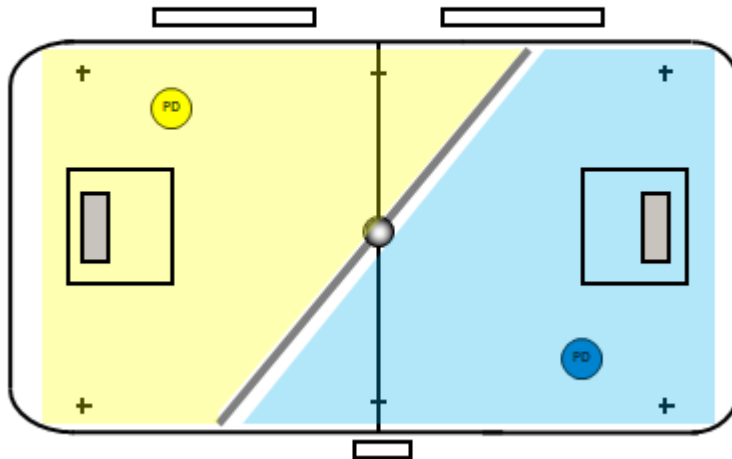
**Vad är obstruktion utförd av målvakt?**

Målvakterna har blivit mer aktiva på att kliva ut ur målvaktsområdet och ställa sig i vägen för checkande motspelare allt för att hjälpa sina försvarare. Se till att målvakten står stilla när spelet kretsar runt målburen genom att använda muntlig kommunikation.

## Planuppdelning och positionsval

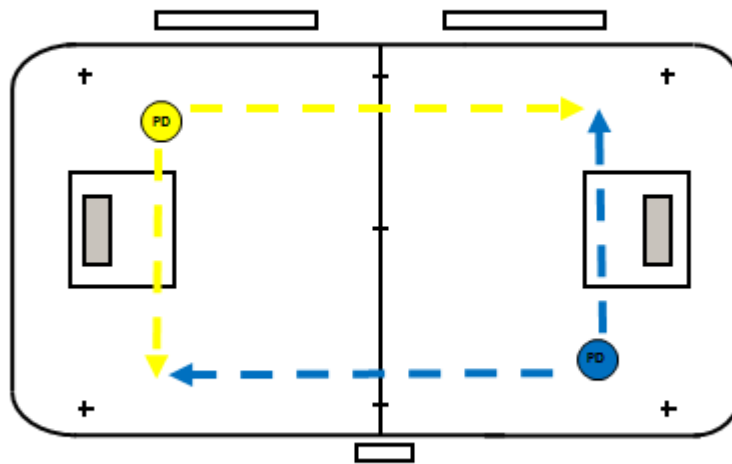
### Grunden för planuppdelning

- Domarna arbetar efter en diagonal som varierar i storlek beroende på var bollen och spelarna befinner sig. Detta arbets sätt används för att skapa en planuppdelning så att båda domarna inte bedömer samma situation.
- Det finns många olika sätt att dela upp planen inom ett domarpar. När planuppdelningen inte är genomarbetad blir domarparet avslöjade vid dubbelsignaler, alltså båda följer bollen.



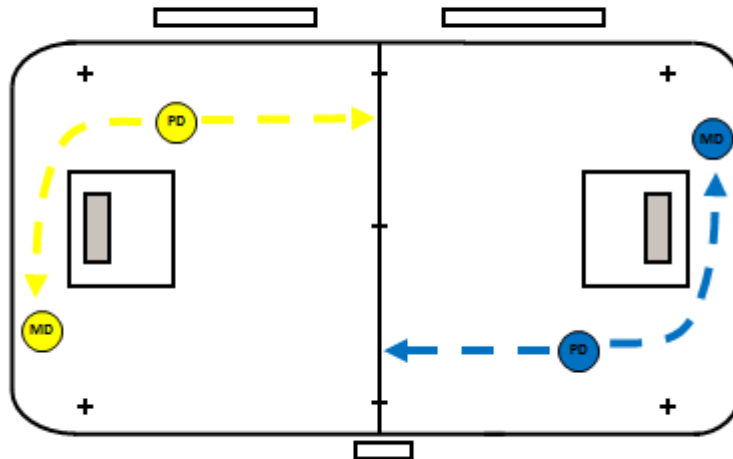
### Grundposition

- Grundposition är 3 – 5 meter in från långsida sarg.
- Om basketlinjer finns undvik att hamna utanför dessa efter långsidan.
- Domarna har som mål att ha en diagonal mellan sig max 5,5 meter in från långsida sarg (volleybollplanens linjer).
- Innebandy 40x20 meter, basket 28x15 meter, volleyboll 18x9 meter.



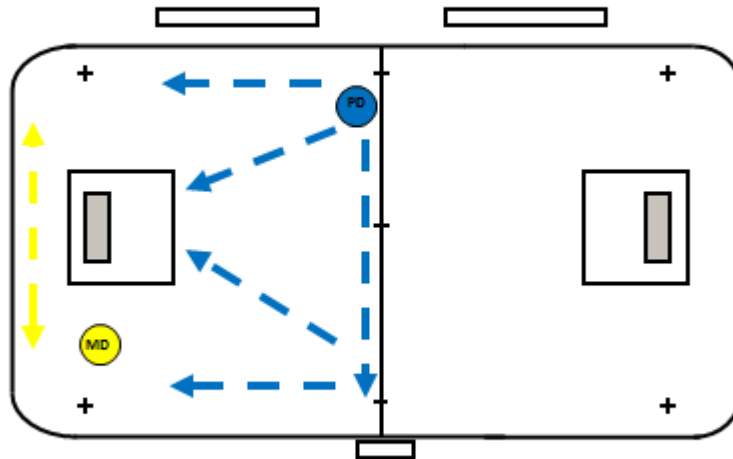
### Domarnas rörelsemönster

- Plandomaren följer med spelet upp till mittlinjen när det vänder.
- Måldomaren följer med spelet ner till mållinjen och om det behövs bakom mål till 3 – 4 meter från sarghörn.



### Grundpositioner anfallsspel

- Måldomaren tar position för att bevaka mållinjen och spelet framför mål.
- Måldomaren försöker behålla sin position när spelet är ovanför mållinjen.
- Måldomaren bör inte hamna ute i sarghorn när spelet är bakom mål.
- Måldomaren får **aldrig** befinna sig i mål- eller målvaktsområdet under spelets gång.
- Måldomarens position styr plandomarens position.
- Plandomaren tar position i höjd med mittlinjen om möjligt på samma planhalva som måldomaren.
- Plandomaren **ska** markera frislag till anfallande lag framför mål inom 3 sekunder.
- Måldomaren markerar frislag till försvarande lag vid behov.



### Offensiva domare

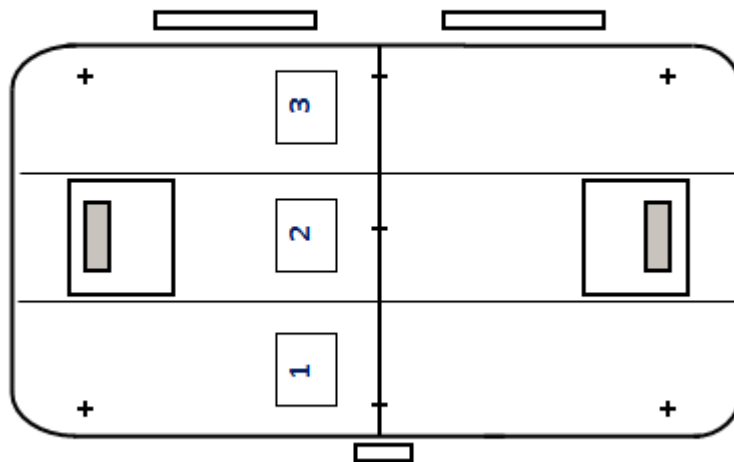
#### Pendla ut och in

Gör domarna vid sargspel ut till 2,5 meter från sarg (basketplanens linjer) och får då koll på korridoren samt vid behov in mot mittpunkten när spelet är i diagonalt hörn.

#### 1 – 2 – 3

Ettan – tvåan – trean är ett sätt att dela in planen i tre längsgående delar. Domarna bör undvika att befinna sig i samma längsgående del under längre

sekvenser. Tvåan är en transportsträcka som domarna endast befinner sig i under kortare sekvenser. Genom att ena domaren placerar sig i ettan och den andra i trean skapar man en diagonal mellan sig. Vid etablerat anfallsspel har domarna en diagonal (ettan – trean) mellan sig. Det är alltid måldomaren som bestämmer när diagonalbyte ska göras.



### Målburen (tvåan)

Måldomaren får **aldrig** bli stående bakom målburen eller sargen i tvåan, se till att skapa en diagonal.

### Situationsanpassat

Rörelsemönster gör att domarna undviker att hamna nära sarg eller bli stående nära mittpunkten då spelet vänder. Då behöver plandomaren inte tveka om vilken löpväg som är bäst att använda när spelet kommer mot den blivande måldomaren. Således kommer måldomaren först ner till förlängd mållinje och tvingas inte släppa spelarna förbi sig eller tvingas kliva över långsida sarg vilket inte är tillåtet. (*Spelförståelse Se nedan*)

### Var på planen

Domarna har som mål att vara på planen så mycket som möjligt, att kliva över kortsida sarg är inte fel och görs vid behov men försök sedan att så

snabbt som möjligt kliva tillbaka in på planen. Att däremot kliva över långsida sarg är fel och visar prov på dålig rörelse och bristande spelförståelse.

### **Hörnen**

Måldomaren placerar sig inte ute i hörnet när spelet är där för då blir det bara bollfokus. Ta position 3 - 4 meter från målområdet och använd rösten till att visa närhet. Det här är ett bra avstånd att ta beslut från dessutom får man upp blicken och ser vad som händer i midje- och axelhöjd. Här kan måldomaren tvingas kliva över kortsida sarg, stå inte med ett ben på planen och ett utanför sarg. Plandomaren tar ansvaret för vad som händer framför målet.

Om bollen spelas från ett hörn till det andra undvik som måldomare att följa efter bollen. Försök istället läsa spelet om det är nödvändigt att löpa över eller om det räcker att falla ner en bit mot kortsida sarg och placera sig närmare korridor nr 2. Under det korta momentet när spelarna löper ut mot hörnet/långsida sarg, bör plandomaren ge understöd via headset i sin korridor för att läsa ryggspelet. I övrigt tar plandomaren ansvar för vad som händer framför mål.

### **Upp med blicken**

Det gäller att pendla med blicken upp och ner så att man har koll på både boll och spelet i midje- och axelhöjd. En enkel arbetsfördelning mellan domarna då det hettar till i spelet framför mål är att måldomaren ansvarar för spelet upp till knähöjd och plandomaren ansvarar för spelet över knähöjd.

### **Närhet till spelet**

Rätt domare försöker ha närhet till spelet vilket är 6-7 meter ifrån bollen.

### **Sidbyten**

Ha som mål att byta sida var 5:e minut i varje period då har lagen er lika mycket i anfallszon och försvarszon. Sidbyten görs inte för sakens skull utan invänta rätt tillfälle. Byt **aldrig** sida när förvarande lag har fått inslag/frislag i offensiv riktning (t ex i eget hörn), en långboll i detta läge riskerar att den blivande måldomaren inte hinner inta rätt position. Byt sida när anfallande lag har fått inslag/frislag i offensivt hörn eller efter avblåsning när båda lagen gör spelarbyten.



### **Måldomaren vid uppspel**

1. När plandomaren backar ner för att bli måldomare (inte vid spelvändning) stanna i höjd där målområdet börjar för att markera närvaro, prata med spelarna som ofta står parkerade där, förebyggande kommunikation.
2. Om uppspelet bryts har domaren dessutom kortare sträcka upp till mittlinjen.
3. Fall ner till förlängd mållinjen när uppspelet kommer för att ha bra uppsikt på spelet framför mål och bortre sidan av målområdet.
4. Om lagen söker en sida för uppspel är det bra att ta sig över till motsatt sida målområdet för att inte tvingas kliva över kortsida sarg.

### **Plandomaren vid uppspel**

1. Läs av ifall lagen söker en sida för uppspel.
2. Läs av ifall lagen överbelastar på en sida för att skapa yta på motsatt sida för diagonalpass och direktskott.
3. Position innanför back när laget spelar med breda backar, lura dig inte med att kliva ovanför back efter långsida sarg.
4. Målet är att ta sig upp till och helst över mittlinjen så snabbt som möjligt för att ge understöd till måldomaren. Vid varje uppspel är det en bedömning som görs. Riskera inte att bli överspelad om det kommer tillbaka en snabb spelvändning.

### **Måldomaren vid etablerat anfallsspel**

1. Alltid befinna sig i närheten av förlängd mållinje.
2. Utgångsposition.
  - a) Stå med den nedre foten på förlängd mållinje 3 - 4 meter från målområdet.
  - b) Vrid bröstkorgen mot mål undvik att stå med ryggen mot kortsida sarg.
3. När det kommer spelare mellan dig och mållinjen så att du blir skydd förflytta dig mot kortsida sarg. Det är viktigare att se om bollen passerar mållinjen än vad som händer framför målet. Ta dig upp till förlängd mållinje så snart tillfälle ges. Plandomaren tar ansvaret för spelet framför målet.
4. När spelet kommer mot din position förflytta dig ner mot/bakom kortsida sarg (vilket kan betecknas som den gamla måldomarpositionen). Backa inte ut mot långsida sarg skulle du göra det och tvingas kliva över sarg har

du gjort fel. Om bollen spelas in framför målet vem av er har då närhet till spelsituationen? Måldomaren ca 10 meter ifrån, plandomaren ca 13 meter ifrån vid position på mittlinjen.

5. När spelet lämnar området kom snabbt upp till förlängd mållinje, tänk att du har ena änden av ett gummiband runt midjan och den andra sitter fast på mållinjen och drar dig tillbaka. Undantag, stå kvar, för att kunna se bortre stolpens position, om du läser att den bollförande anfallaren försöker göra mål vid bortre stolpen.(via "köksvägen")
6. Ha som målsättning att vara på din utgångsposition varje gång som det avlossas ett skott.
7. När spelet är vid sarg på andra sidan målområdet fall ner ett steg från förlängd mållinje mot kortsida sarg, bedöm om du ska löpa över till andra sidan målområdet.  
(Spelförståelse)
8. Stå kvar så länge bollen och spelarna är i rörelse. När spelet stoppar eller när fler än 2 spelare kampar om bollen ta dig snabbt över till andra sidan målområdet. Så att du hinner upp till förlängd mållinje om bollen spelas in framför målet.
9. Löper du över på andra sidan målområdet sök position lika den du hade på andra sidan, plandomaren byter diagonal.
10. Vid offensiva hörnslag ska måldomaren "alltid över" vilket innebär att du alltid är på den sidan det offensiva frislaget/inslaget slås ifrån. Detta för att kunna sälja in avståndsutvisningar eller hjälpa försvararen, så att du slipper ta utvisning. Enda undantaget är i boxplay där försvararna sällan stöter ut mot hörnslagsläggarna för att vinna boll.

#### **Pldomaren vid etablerat anfallsspel**

1. Först och främst utgå från diagonalen att måldomarens position bestämmer plandomarens position.
2. Kom upp till och helst över mittlinjen för att få närhet till spelet och därmed bättre acceptans för beslut som tas.
3. Tvingas måldomaren att falla ner mot kortsida sarg tar du ansvar för spelet framför målet.
4. Beroende på hur högt upp backarna trycker på och om det är någon typ av vridning blir det svårare att befinna sig långt upp. Var beredd på de backar som gärna vänder om först med ryggen mot anfallande mål för att sedan vända upp igen.

#### **Måldomaren vid spelvändning**

1. Mot dig (ettan) följ boll från första tredjedelens slut ta över från måldomaren. Löp ett par meter närmare långsida sarg bromsa in på förlängd mållinje. Släpp spelarna förbi dig om dem fortsätter ner bakom målet. Detta förutsätter att det är bollförande spelare som löper mot dig, måldomaren tar då området framför målet.
2. I mitten (tvåan) följ boll från första tredjedelens slut ta över från måldomaren. Bromsa in på förlängd mållinje din utgångsposition som måldomare. Detta förutsätter att det är bollförande spelare som löper mot målet.
3. På andra sidan (trean) följ boll från mittlinjen ta över från måldomaren. Bromsa in på förlängd mållinje din utgångsposition som måldomare. Detta förutsätter att det är bollförande spelare som löper mot målet. Löper spelarna ner bakom målet följ spelarna med blicken, måldomaren tar då området framför målet.

#### **Måldomaren vid spelvändning**

1. Från dig (ettan) följ boll upp till mittlinjen lämna över till blivande måldomaren löp med om du inte tvingas lämna spelare bakom din rygg.
2. I mitten (tvåan) följ bollen första tredjedelen av planen lämna över till blivande måldomaren.
3. På andra sidan (trean) följ bollen första tredjedelen av planen lämna över till blivande måldomaren.

#### **Måldomaren vid 5 mot 4**

1. Alltid befinna sig i närheten av förlängd mållinje.
2. Läs av hur lagen spelar, det är måldomaren som bestämmer domarnas position. Anfallande lag kan ha en spelare till höger eller vänster om

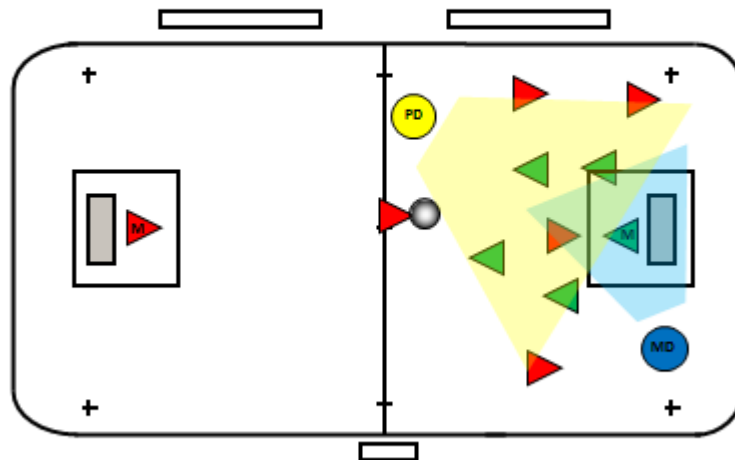
målområdet och spelaren står då ofta i området kring den förlängda mållinjen. Måldomaren intar då position på den andra sidan av målområdet.

3. Anfallande lag kan ha 2 spelare bakom mål välj då en position på planen för att inte vara i vägen för passningar bakom målområdet.

Lagen har ofta samma 5 mot 4 uppställning under matchen vilket underlättar om det blir fler utvisningar.

#### **Plandomaren vid 5 mot 4**

1. Måldomaren bestämmer plandomarens position.
2. Var inte rädd för att komma in några meter på offensiv planhalva om anfallande lag använder sig av en centralt placerad spelare som styr spelet för att kunna "ge understöd" vid situationer kring måldomarens borte stolpe, som kan bli en "blind spot".



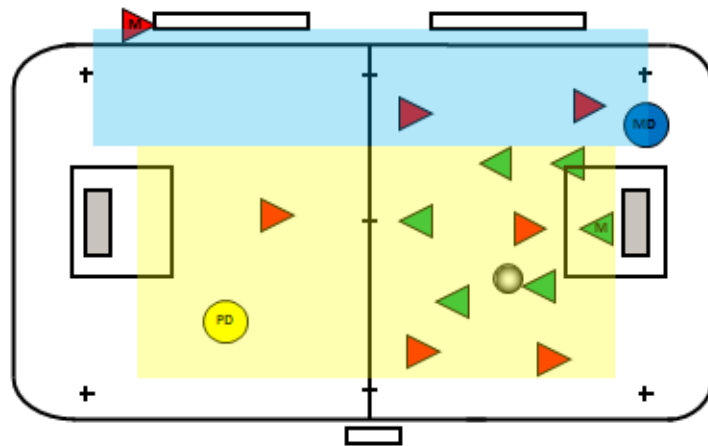
#### **Måldomaren vid 6 mot 5**

1. Kontakt med kollegan för att inta rätt position, samma sida som byteszonerna.

2. Intar diagonal så att måldomaren har kontroll på bytet mellan utspelare och målvakt.
3. Det är viktigt att ha närhet till förlängd mållinje i kombination med att inte stå i vägen för spelare bakom målet.

#### Plandomaren vid 6 mot 5

1. Kontakt med kollegan för att inta rätt position, motsatt sida som byteszonerna.
2. Intar diagonal så att plandomaren vid en spelvändning kan springa utan att komma i vägen för ett byte mellan utspelare och målvakt.



Vad händer om anfallande lag överbelastar i fel hörn för måldomaren?  
Båda domarna hamnar då i samma korridor vilket gör att ingen domare har bra uppsikt över byteskorridoren. I denna situation tar plandomaren bytet mellan utspelare och målvakt. När man vet att det jagande laget ska plocka ut målvakten, ställ direkt upp på rätta positioner för 6 mot 5 spel. Ex. när laget reducerat och lagen ställer upp för tekning ta inte position med tänket positiv och negativ sida. För då riskerar domaren att komma i vägen för ett byte mellan utspelare och målvakt. (Taktik)