



STOCKHOLMS
FOTBOLLFÖRBUND



GRUNDDOMARKURS

5 MOT 5

KURSSINNEHÅLL



DOMARROLLEN

SIGNALER OCH
TECKEN

REGELKUNSAF

DÖMA NÄSTA ÅR

QUIZ

INFORMATION
FRÅN FÖRENINGEN

SPELFORMEN 5 MOT 5



DOMARROLLEN

INFÖR
MATCHEN

HANTERING
AV PUBLIK
OCH LEDARE

UTRUSTNING

ADMINISTRATION



UTRUSTNING

- ✓ Visselpipa
- ✓ Klocka – armbandsklocka (inte tidtagarur runt halsen)
- ✓ Mynt – till att singla slant om vilket lag som börjar med bollen och vilken planhalva lagen spelar på

Domarkläder är inget krav i 5 mot 5 men det ska vara neutrala kläder som är avvikande färg mot lagen



UTRUSTNING

Domarkläder

- ✓ Svarta shorts
- ✓ Svarta strumpor (uppdragna)
- ✓ Tröja i avvikande färg från lagens (utan klubblogga)

Bra stil och profil skapar ett bättre första intryck av dig som domare. Kommer du korrekt klädd så kommer du få bättre acceptans av dig som domare.

Domarkläder är inget krav i 5 mot 5 men det ska vara neutrala kläder som är avvikande färg mot lagen



INFÖR MATCHEN

Örhängen får vara tejpade i 5 mot 5 om det gäller små örhängen som är nytagna.



INFÖR MATCHEN

- ✓ Du ska vara på plats minst 30 minuter före matchen.
- ✓ Hälsa på ledarna i båda lagen när du kommer fram.
- ✓ Kontrollera planen
 - Vatten på planen eller regn: Studsa en boll och bedöm om planen är spelduglig.
 - Målnät: Kontrollera näten noga så att det inte finns hål där bollen kan slinka igenom.
 - Mållinjerna, sidlinjerna och straffområdeslinjerna: Linjerna ska vara ordentligt markerade så att alla tydligt kan se om bollen passerat linjen.
 - Om du upptäcker något som inte är tillräckligt bra ska du uppmåna hemmalaget att rätta till det som är fel.



HANTERING AV PUBLIK OCH LEDARE

En ledare protesterar mot dina domslut:

Tänk så här: ”detta är mitt jobb och jag gör så bra jag kan!”

- ✓ Låtsas inte höra protesten om det bara är en gång.
- ✓ Blås av, gå lugnt till ledaren och säg vänligt till honom/henne att lugna ner sig! Diskutera inte!
- ✓ Blås av igen, gå lugnt till ledaren igen och säg tydligt att hen inte får vara kvar som ledare på bänken om hen fortsätter klaga!
Visa gula kortet!
- ✓ Blås av på nytt, säg till ledaren att lämna bänken och gå till andra sidan planen. Visa röda kortet!
- ✓ OM ledaren inte lyder, blås av matchen och gå hem.
- ✓ Ta hjälp av din klubb och skriv anmälan mot ledaren som skickas till förbundet.



HANTERING AV PUBLIK OCH LEDARE



Någon i publiken uppför sig olämpligt:

- ✓ Vad ska man göra?
- ✓ Hur gör jag?

- ✓ Vad har du för skyldigheter som domare?
- ✓ Vad har du för befogenheter som domare?



HANTERING AV PUBLIK OCH LEDARE




Någon i publiken uppför sig olämpligt:
Tänk igen: detta är mitt jobb och jag gör så bra jag kan!

- ✓ Låtsas inte höra om det bara är en gång.
- ✓ Blås av, gå lugnt till ledaren för hemmalaget och be ledaren om hjälp att säga till den som stör.
- ✓ Upp det upprepas, blås av igen, gå lugnt till ledaren igen och säg att du blåser av matchen om inte den eller de som stör slutar med det.
- ✓ Om det ändå inte hjälper, blås av matchen, säg till båda lagledarna att du inte kan eller vill döma längre eftersom publiken inte kan sköta sig.
- ✓ Kontakta alltid din förening om du haft en jobbig match för stöd. Om matchen avbryts måste du skriva en rapport till förbundet. Kontakta oss så hjälper vi dig!



ADMINISTRATION

Att fylla i papperskvittot

 **Reseräkning**
för Domare/Assisterande domare/Fjärdedomare

Namn: Kalle Karlsson Personnummer: 9901011234

Adress: Väg 4 Postnr: 12345 Postadress: Stockholm

Domare Ass. domare Fjärdedomare Match: 1 / 1 20 20 Div: F15

Lag: AIK - HAMMARBY

Matcharvode: = 520

Förlorad arbetsinkomst, timmar: _____ å kr _____ + Restidsarvode: _____ = _____

Flerdygnstraktamente: _____ + Hotellkostnad: _____ = _____

Bilersättning, km: _____ å kr _____ + Flyg Buss Tåg Taxi = 44

Övrigt: _____ = _____

Konto Bank: _____ Clearingnr: _____ Kontonr: _____ SUMMA: _____

Swish Telefonnr: 123-456 78 91

Kontant Kvitteras: _____



ADMINISTRATION

Arvoden för 2025

5 mot 5: 190 kr per match



REGELKUNSKAP



Regelboken

- ✓ Kan köpas av SISU
- ✓ Finns digitalt på Stockholms Fotbollförbunds hemsida.

www.stff.se/domare/dokument



Vilka regler finns?

Regel 1: Speltiden

Regel 2: Bollen

Regel 3: Spelare

Regel 4: Spelplan

Regel 5: Inomspelsstraff

Regel 6: Övrigt

Regel 7: Speltiden

Regel 8: Spelets start och återupptagande

Regel 9: Bollen i och ur spel

Regel 10: Mål

Regel 11: Sidlinje

Regel 12: Utkast

Regel 13: Inomspelsstraff

Regel 14: Utkast

Regel 15: Inomspelsstraff

Regel 16: Utkast

Regel 17: Hörnspark

I fotboll finns det 17 olika regler. Av dem används 14 stycken i 5 mot 5.

Vi kommer att gå igenom alla regler, vissa är enkla att lära sig, och några lite svårare.

och olämpligt

avkast/retreatlinje



1 SPELPLANEN

2 BOLLEN

3 SPELARNA

4 SPELARNAS UTRUSTNING

5 DOMAREN

7 SPELTIDEN

8 SPELET'S START OCH
ÅTERUPPTAGANDE

9 BOLL I OCH UR SPEL

10 MÅL

12 OTILLÅTET SPEL OCH
OLÄMPLIGT UPPTÄDANDE

13 FRISPARK

15 SIDLINJESPAK

16 SIDLINJESPAK/RETREATLINJE

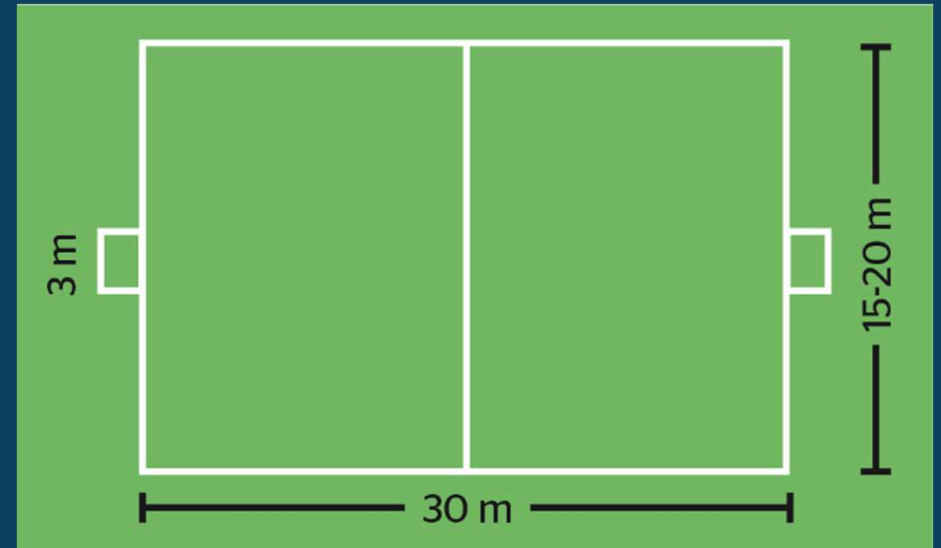
17 HÖRNSPAK



1

SPELPLANEN

- ✓ Planytan ska vara 30 x 15–20 meter. Ytan kan avgränsas med linjer eller med koner om sarg eller nät inte används.
- ✓ En mittlinje markeras med linje eller koner.
- ✓ Mittlinjen fungerar även som retreatlinje.
- ✓ Straffområde markeras inte ut.



1

SPELPLANEN

Var får målvakten ta bollen med händerna?

- ✓ Målvakten får ta bollen med händerna i närheten av det egna målet, det är ca 5 meter i sidled från varje stolpe och 5 meter ut.
- ✓ Tar målvakten bollen med händerna långt från sitt eget mål stoppar domaren spelet, visar målvakten var denna får ta med händerna och låter målvakten göra om.



1

SPELPLANEN

Kom ihåg:

Det är inte ditt ansvar som domare att markera upp planen (med koner om linjer inte finns). Be hemmalaget att ordna det.

Du behöver inte kunna alla mått utantill på planen. Om det kommer frågor innan matchen om planen är korrekt, ta fram regelboken där och kontrollera vad det står.



2

BOLLEN

Bollstorlek 3 ska användas i alla matcher.

3

SPELARNA

En match spelas mellan två lag. Fyra utespelare och en målvakt i varje lag får delta samtidigt i spelet.

En match kan inte börja eller fortsätta om något av lagen har färre än fyra spelare.

Vid underläge med fyra eller fler mål får det lag som ligger under spela med fem utespelare tills ställningen är lika.

Byte av målvakt

Vilken spelare som helst får byta plats med målvakten om:

domaren får reda på bytet innan det görs och

bytet görs under ett spelavbrott.



4

De två lagens dräkter ska ha färger som skiljer lagen från varandra och från domaren. Målvaktens dräkt ska ha färger som skiljer sig från de andra spelarnas dräktfärger.

SPELARNAS UTRUSTNING

Spelarna måste ha på sig

- ✓ tröja
- ✓ byxor
- ✓ strumpor
- ✓ benskydd
- ✓ skor

Benskydden måste vara av lämpligt material som ger tillräckligt skydd. De ska täckas av strumporna.



4

SPELARNAS UTRUSTNING

Grundregeln är att alla typer av smycken (halsband, ringar, armband, öronringar, läderband, gummiband etcetera) är förbjudna och måste tas bort.

Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet förutom när det gäller nytagna hål i öronen eftersom smycket ej kan tas bort av medicinska skäl.



5

DOMAREN

- ✓ Matchen leds av en eller två domare
- ✓ Domarens beslut är alltid slutgiltigt och ska respekteras av spelare, ledare och publik.
- ✓ Domaren får ändra ett fattat beslut fram till dess att spelet återupptas men spelare och ledare får inte påverka domaren att ändra ett fattat beslut.



5

DOMAREN

- ✓ Matchen leds av en eller två domare
- ✓ Domarens beslut är alltid slutgiltigt och ska respekteras av spelare, ledare och publik.
- ✓ Domaren får ändra ett fattat beslut fram till dess att spelet återupptas men spelare och ledare får inte påverka domaren att ändra ett fattat beslut.

- ✓ En match består av tre lika långa perioder. Domaren avgör om det ska läggas till tid i någon period och i så fall hur många minuter.
- ✓ Speltiden är 3 x 15 minuter
- ✓ Pauserna är maximalt 5 min mellan perioderna.
- ✓ Lagen behöver inte byta sida.

7

SPELTIDEN



8

SPELETS START OCH ÅTERUPPTAGANADE

AVSPARK

Varje period startar med avspark. Även när ett lag har gjort mål sätts spelet igång igen med avspark.

- ✓ Det lag som vinner slantsinglingen väljer boll eller sida.
- ✓ Det lag som väljer boll gör avspark i första och tredje perioden.
- ✓ Det lag som väljer sida gör avspark i andra perioden.
- ✓ Inför andra och tredje perioden kan lagen byta sida.
- ✓ När det ena laget har gjort mål gör det andra laget avspark.



8

SPELETS START OCH ÅTERUPPTAGANADE

VID AVSPARK GÄLLER FÖLJANDE:

- ✓ Alla spelare förutom den som lägger avsparken ska vara på egen planhalva.
- ✓ Bollen ska ligga still på mittpunkten.
- ✓ Domaren ger signal.
- ✓ Spelet sätts igång genom att spelaren driver eller passar på marken.
- ✓ Bollen är i spel när spelaren har sparkat på den och bollen tydligt rör sig.
- ✓ Mål kan inte göras direkt på avspark.

Om något blir fel vid avspark tas den om.

Spelarna i det lag som inte gör avspark ska vara minst 5 meter från bollen tills bollen är i spel.



8

SPELETS START OCH ÅTERUPPTAGANADE

NEDSLÄPP – tillämpas inte!
(nyhet till 2025)



8

SPELETS START OCH ÅTERUPPTAGANADE

SKADAD SPELARE

Om en spelare skadas stoppar domaren spelet direkt. Det gäller oavsett om det är en frisparkssituation eller inte. Ledare får komma in på planen när domaren ger tecken. Domaren sätter igång spelet igen med en frispark där förseelsen begicks.

ÖVRIGT

Om domaren stoppar spelet av någon annan anledning än de skäl som står i reglerna startar spelet igen med frispark till det laget som senast vidrörde bollen från den plats där bollen var när spelets stoppades.



NÄR ÄR BOLLEN UR SPEL?

- ✓ Hela bollen har passerat mållinjen eller sidlinjen (på marken eller i luften)
- ✓ Domaren har stoppat spelet

Bollen är i spel vid alla andra tillfällen så länge den är kvar på spelplanen, även när den studsar mot domare, målstolpe, ribba, hörnflagga eller från sarg eller nät.

Om bollen är fastlåst länge mot sargen/nätet ska domaren blåsa av spelet och sedan sätta igång spelet igen med frispark till det lag som sist vidrörde bollen från den plats där den sist vidrördes

9

BOLL I OCH UR SPEL



10

MÅL

- ✓ Det har blivit mål när hela bollen har passerat mållinjen mellan målstolparna och under ribban. Detta gäller under förutsättning att det lag som gör mål inte har gjort något regelbrott i samband med målet.
- ✓ När det blir mål pekar domaren mot mittpunkten med armen. Domaren behöver inte blåsa en signal med pipan om bollen tydligt är inne i mål.
- ✓ Domaren kan förtydliga med en signal om bollen är inne i mål och sedan studsar ut igen.
- ✓ Om målvakten kastar bollen direkt i det andra lagets mål döms målvaktsutkast.



12

OTILLÅTET SPEL OCH OLÄMPLIGT UPPTRÄDANDE

Domaren kan bara döma frispark för regelbrott som sker när bollen är i spel.

Domaren dömer frispark när en spelare gör något oaktsamt mot en spelare i det andra laget.

ATT GÖRA NÅGOT OAKTSAMT ÄR ATT

- ✓ hoppa mot en spelare
- ✓ sparka eller försöka sparka en spelare
- ✓ knuffa en spelare
- ✓ slå eller försöka slå en spelare
- ✓ fälla eller försöka fälla en spelare
- ✓ tackla med foten
- ✓ avsiktligt röra vid bollen med handen eller armen
- ✓ hålla fast en spelare
- ✓ spela på ett farligt sätt
- ✓ hindra en motspelares förflyttning
- ✓ hålla sig fast i sargen eller nätet.



12

OTILLÅTET SPEL OCH OLÄMPLIGT UPPTRÄDANDE



12

HANDS

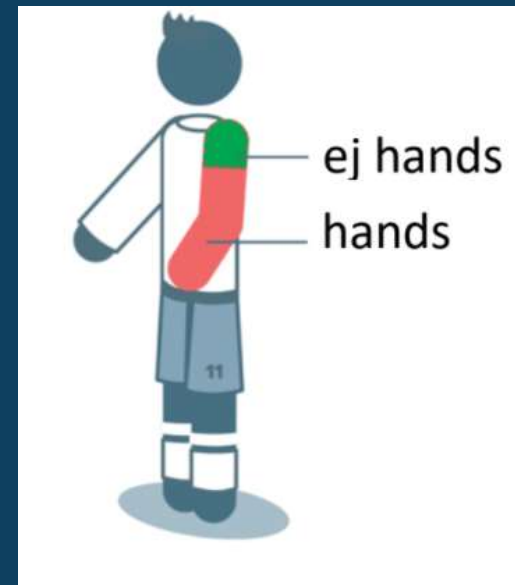
OTILLÅTET SPEL OCH OLÄMPLIGT UPPTRÄDANDE

NÄR SKA DU SOM DOMARE BLÅSA FÖR HANDS?

”Hands” innebär att en spelare avsiktligt tar kontakt med bollen med sin hand eller arm.

DOMAREN BEHÖVER TA HÄNSYN TILL FÖLJANDE:

- ✓ Handens rörelse mot bollen
- ✓ OBS! Reflex ÄR (omedveten) avsikt !
- ✓ Avståndet mellan motspelaren och bollen
(*oväntad boll*)
- ✓ Handens position
- ✓ Röra bollen med föremål



FRISPARK

13

Domaren dömer frispark för det ena laget om en spelare i det andra laget bryter mot en regel när bollen är i spel.

- ✓ Domaren skall markera frisparken genom att hålla kvar armen sträckt ovanför huvudet.
- ✓ Spelet sätts igång genom att en spelare driver bollen eller passar bollen på marken.
- ✓ Mål kan INTE göras direkt från frispark. (Man får inte heller peta till någon som skjuter direkt mot mål)
- ✓ Om domaren dömer frispark närmare än fem meter från mållinjen ska platsen för frisparken flyttas bakåt (till fem meter från mållinjen)
- ✓ Motspelarna ska stå minst fem meter från bollen.



15

SIDLINJESPARK

Domaren dömer sidlinjespark till det ena laget när det andra laget slår bollen över sidlinjen på marken eller i luften.

Vid sidlinjespark ...

- ✓ ... sätts spelet igång där bollen hamnade ur spel
- ✓ ... ska spelaren driva bollen eller passa till en medspelare som befinner sig närmare än 5 meter
- ✓ ... ska alla motspelare befinna sig minst 5 meter från bollen
- ✓ ... görs om, ifall spelaren skjuter direkt mot motståndarnas mål, driver ända in i motståndarnas mål, skjuter in i eget mål, eller passar till en medspelare som skjuter direkt mot motståndarnas mål



15

SIDLINJESPARK



© SISU IDROTTSBÖCKER

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET





16

MÅLVAKTSUTKAST/ RETREATLINJE



Domaren dömer målvaktsutkast när hela bollen har passerat mållinjen på marken eller i luften efter det att den har rört vid en spelare i det anfallande laget. Detta gäller när det inte har blivit mål.

- ✓ Spelet sätts igång genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen. Målvakten får även lägga ner bollen till sig själv och slå en passning med fötterna. Detta gäller både när bollen har gått utanför linjen och när målvakten har fångat bollen i spelet.
- ✓ Mål kan inte göras direkt på målvaktsutkast (i så fall blir det motståndarlagets målvaktsutkast)
- ✓ Om ett målvaktsutkast inte utförts korrekt ska det göras om.

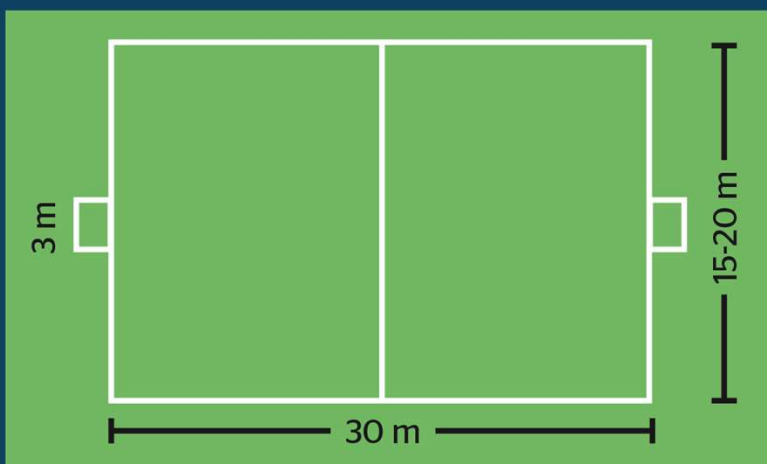
Mittlinjen används också som retreatlinje. Den markeras som linje med höga koner **UTANFÖR** spelplanen

16

MÅLVAKTSUTKAST/ RETREATLINJE



Mittlinje = retreatlinje



- ✓ När målvakten har bollen i händerna ska det andra laget backa till retreatlinjen och stanna där tills bollen återigen är i spel. Bollen är i spel när den lämnar målvaktens händer. Detta gäller både när bollen har gått utanför mållinjen och när målvakten har fångat bollen i spelet.
- ✓ Står en spelare från motståndarlaget närmare än retreatlinjen uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om motspelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter målvakten sätta igång spelet igen. Detta gäller både när bollen har gått utanför linjen och när målvakten har fångat bollen i spelet.

16

**MÅLVAKTSUTKAST/
RETREATLINJE**



17

HÖRNSPARK

Domaren dömer hörnspark när hela bollen har passerat mållinjen på marken eller i luften efter det att den har rört vid en spelare i det försvarande laget. Detta gäller när det inte har blivit mål. Hörnsparken slås från hörnet på den sida om målet som bollen gick över linjen.

- ✓ Mål kan INTE göras direkt från hörnspark.
- ✓ Det andra lagets spelare ska stå minst 5 meter från bollen. Står en spelare närmare uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå.
- ✓ Spelet sätts igång genom att en spelare driver bollen eller passar den på marken.
- ✓ Hörnsparken görs om, ifall spelaren skjuter direkt mot motståndarnas mål, driver ändå in i motståndarnas mål, skjuter in i eget mål, eller passar till en medspelare som skjuter direkt mot motståndarnas mål
- ✓ Spelaren får inte flytta hörnmarkeringen (flagga, kon eller motsvarande).
- ✓ Om hörnsparken inte utförs korrekt ska den tas om.



QUIZ



QUIZ

FRÅGA 1

FRÅGA 2

FRÅGA 3

FRÅGA 4

FRÅGA 5



QUIZ

FRÅGA 1

Får en spelare driva in bollen från en sidlinjespark och skjuta ett skott direkt på mål?



FRÅGA 2

FRÅGA 3

FRÅGA 4

FRÅGA 5



QUIZ

FRÅGA 2

Får målvakten ta upp bollen med händerna på en hemåtpassning?



FRÅGA 3

FRÅGA 4

FRÅGA 5

FRÅGA 1



QUIZ

FRÅGA 3

Kan en spelare få rött eller gult kort?



FRÅGA 4

FRÅGA 5

FRÅGA 1

FRÅGA 2



QUIZ

FRÅGA 4

Används retreatlinje?



FRÅGA 5

FRÅGA 1

FRÅGA 2

FRÅGA 3



QUIZ

FRÅGA 5

Får man ta in en extra spelare om man ligger under med 4 mål?



FRÅGA 1

FRÅGA 2

FRÅGA 3

FRÅGA 4





TECKEN & SIGNALER





TECKEN

Frispark/Avspark

Sidlinjespark

Målvaktsutkast

Hörnspark





TECKEN

Frispark/Avspark



© SISU IDROTTSBÖCKER

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET





TECKEN

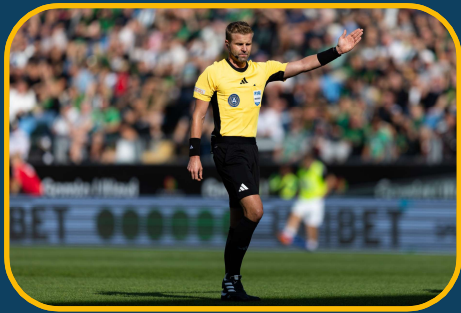
Sidlinjespark



© SISU IDROTTSBÖCKER

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET





TECKEN

Målvaktsutkast



Tecknet för målvaktsutkast och inspark (i 11 mot 11) är samma.





TECKEN



© SISU IDROTTSBÖCKER

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET

Hörnspark





SIGNALER



Visselpipan **behövs** för att

starta spelet (1:a, 2:a, 3:e perioden och vid avspark efter mål)

stoppa spelet (frispark och vid spelperiodens slut)

återuppta spelet (frispark efter avståndstagande)

Visselpipan **behövs inte** (men kan användas) för att

blåsa för mål (men gör det gärna, måste göras vid oklarhet)

stoppa spelet för sidlinjespark, målvaktsutkast eller hörnspark

återuppta spelet vid sidlinjespark, målvaktsutkast eller hörnspark



SIGNALER

Varierade, tydliga signaler ger klarhet för spelarna och respekt för domaren!



FORTSÄTTA DÖMA NÄSTA ÅR?

Grunddomarkurs 5 mot 5, föreningarna utbildar intern
(rekommenderar ålder minst 13-14 år)

Grunddomarkurs 7 mot 7, förbundet utbildar domare.
Ålderskrav att fylla minst 15 år det året som kursen genomförs.

Grunddomarkurs 11 mot 11, förbundet utbildar domare.
Ålderskrav att fylla minst 16 år det året som kursen genomförs.



INFORMATION FRÅN FÖRENINGEN

Hur får jag matcher?

Vad får jag för arvode?

Hur får jag betalt?

Vad gör jag om jag
inte kan döma?

Domaransvarig i
föreningen?



INFORMATION FRÅN FÖRENINGEN

Hur får jag
matcher?

Det är alltid din förening som tillsätter
domaruppdragen i 5 mot 5.

Vad



INFORMATION FRÅN FÖRENINGEN

Vad får jag för
arvode?

190 kronor per match



INFORMATION FRÅN FÖRENINGEN

Hur får jag
betalt?

Fyll i själv!



INFORMATION FRÅN FÖRENINGEN

Vad gör jag om
jag inte kan
döma?

Fyll i själv

De



INFORMATION FRÅN FÖRENINGEN

Domaransvarig i
föreningen?

Fyll i!





FRÅGOR?



STOCKHOLMS
FOTBOLLFÖRBUND



TACK FÖR IDAG!