

DOMARPRAKTIK UNGDOMSDOMARE



Domarpraktik är ett viktigt tillfälle för domarna att få komma ut och prova på vissa moment innan det är dags att gå ut till match och försöka tillämpa det de lärt sig under kursen.

I detta kompendium finns det förslag på lämpligt innehåll som passar bra för blivande ungdomsdomare. Passet beräknas ta ca 2 timmar att genomföra.

Då tillgången till fotbollsplan, vädret och annat kan spela in när man ska ha detta pass så får man anpassa materialet och göra det bästa av situationen.

Det är av stor vikt att man ändå genomför detta pass så ungdomarna får en bra grund att stå på.

Passet är utformat så att domarna ska få prova på vissa moment samt vara med och tänka och fundera hur man löser olika situationer.

Viktigt att vi ger domarna enkla och tydliga instruktioner samt hela tiden kommer med konstruktiv feedback. Viktigaste målet med detta pass är att ingjuta så mycket mod och säkerhet hos varje enskild domare vi kan få dem att känna sig trygga när det är dags för första matchen på 9v9 fotboll.

1 - Signaler

Material:

Pipa och boll

Instruktioner:

Ställ upp alla deltagare och låt dem provblåsa i pipan en och en några gånger.

Dela sedan upp domarna i två grupper och låt dem stå med ca 20m mellanrum.

Låt domarna blåsa en och en för att se hur det hörs över till den andra gruppen.

Gå tillbaka för diskussion.

Gör om ovan fast med ett längre avstånd (30-40m).

Diskutera vikten av att våga ta i när man blåser och för sedan över diskussionen mot hur man kan använda pipan på olika sätt för olika situationer.

Avsluta med en övning (se nedan) där domarna får träna på detta.



Bilda en cirkel runt en linje med spelare. Domaren står i mitten av cirkeln. Om spelarna på övre halvan studsar bollen så motsvarar det frispark åt det hållet. Om spelarna på nedre halvan studsar bollen ska frisparken blåsas åt det hållet. Bollen kastas mellan spelarna och när en spelare studsar bollen i marken så blåser domaren frispark och pekar åt rätt håll. Om bollen studsas två gånger i rad av samma spelare betyder det att det är en lite tuffare situation. Tre studsar = jättetuff situation

Diskussionspunkter:

Varför är det viktigt med höga/tydliga signaler?

Hur och varför ska signalerna varieras? (lång/kort-hög/låg)

Kroppsspråk när man blåser i pipan?

2 - Tecken

Instruktioner:

Ställ upp alla deltagare på led (sida vid sida).

Du står framför domarna och visar tecken och vad det betyder.

Alla deltagare härmar dig samtidigt som du tittar och korrigerar tecken vid behov. De tecken som ska visas är följande:

Inkast, Direkt Frispark, Indirekt Frispark, Hörna, Inspark, Straff & Fördel.

Låt domarna sedan öva en kort stund 2&2 där de korrigerar varandra

Diskussionspunkter/Att tänka på:

Raka/tydliga tecken – Varför är det viktigt?

Kroppshållning? Vart har man blicken?

3 - Erinran/Varning/Utvisning

Material:

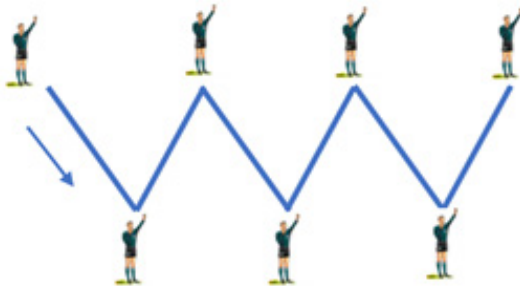
Pipa och gult/rött kort

Instruktioner:

Börja med att diskutera igenom vad ska man tänka på när man utför erinran/varning/utvisning. Vad är en erinran och när kan man nyttja en?

Kan vara bra att öva in någon standardfras.

Efter detta utförs en övning enligt nedan



Ställ upp deltagarna enligt bilden. Första personen springer till person nr 2 och utför en erinran.

Nr 2 springer sedan mot nr 3 o.s.v.

Den sista personen i ledet är du som instruktör.

Samlas och diskutera.

Gör om övningen fast med varning.

Diskutera

Avsluta med utvisning - diskussion.

Diskussionspunkter/Att tänka på:

Kroppsspråk.

Vart tittar man?

Vad säger man? Hur säger man det?

Hur visas kortet?

Hur nära kan/ska man stå?

4 - Vandra över plan

Material:

Koner, boll och pipa

Instruktioner:

Ställ ut koner innan (enligt bild). Ha 1 boll med er samt 4 bollar vid kona 4.

Viktigt att få igång en diskussion och låta domarna prova sig fram.

Kona 1 – Avspark

Tänka på: Genomför en entré på spelplanen med slantsingling.

Vad säger man? Kroppsspråk? Vem väljer sida på myntet?

Kona 2 – Boll i spel

Tänka på: Position. Vilka alternativ finns för backen?

Nästa situation: Bollen spelas ut mot högerback (kona 3)

Kona 3 – Boll i spel

Tänka på: Högerbacken är ej pressad. Hur ska vi tänka? Vilka alternativ har spelaren? Hur påverkan spelarens alternativ oss?

Nästa situation: Bollen spelas ut mot höger ytter (kona 4)

Kona 4 – Boll i spel

Tänka på: Höger ytttern är pressad av deras spelare. Hur ska vi tänka?

Vilka alternativ har spelaren? Bästa position för oss?

Bollen går ut till inkast. Lägg upp 4 bollar precis på/utanför linjen och ställ upp deltagarna i olika positioner (vinklar) för att se vart man bäst ser om bollen är ute samt att det är viktigt att få hjälp med linjerna när man dömer ensam.

Nästa situation: Inkast mot kona 5

Kona 5 – Inkast

Tänka på: Tätt med folk kring kona 5.

Vad är viktigt att tänka på när domaren tar position?

Nästa situation: Boll i djupled mot kona 6

Kona 6 – Boll i spel

Tänka på: Anfallare på väg in i straffområdet med en back precis bakom sig.

Domarens löpväg från kona 5 (tempoväxling)? Vad är viktigt att se i nästa situation? Placering?

Nästa situation: Bollen går ut till hörna (kona 7)

Kona 7 – Hörna höger

Tänka på: Mycket folk nära målområdet. Hur ska domaren tänka? Position?

Nästa situation: Ny hörna (kona 8)

Kona 8 – Hörna vänster

Tänka på: Spelarna ställer upp vid straffområdet och ska löpa inåt.

Hur ska domaren tänka? Position?

Nästa situation: Inspark (kona 9)

Kona 9 – Inspark

Tänka på: Bollen läggs upp på målvaktens högra del av målområdet.

Hur tar sig domaren till ny position? Kan domaren läsa av, innan bollen kommer, vart den troligtvis kommer landa? Position?

Nästa situation: Inspark mot kona 10

Kona 10 – Boll i spel

Tänka på: Position?

Nästa situation: Nickskarv mot kona 11

K

Kona 11 – Frispark

Tänka på: Bollen mot kona 11 där det blir en kamp mellan anfallare och försvarare. Det slutar med frispark till anfallande lag ca 5m utanför straffområdet nära hörnet. Hur ställer man upp mur och vad ska man tänka på?

Position?

Nästa situation: Ny frispark vid kona 12

Kona 12 – Frispark

Tänka på: Ny frispark. Denna gång 9m utanför straffområdet nära mitten av plan. Hur ställer man upp mur och vad ska man tänka på?

Position?

Nästa situation: Straffspark kona 13

Kona 13 – Straffspark

Tänka på: Hur agerar man när man blåser straff? Vad ska man tänka på? Om inte straffpunkt finns, hur löser man det då?

Vart ska övriga spelare stå? Vilka regler gäller kring straffspark? Simulera några straffar med olika personer som springer in för tidigt och med olika utgång av straffsparken.

