



Välkommen till
Domarkurs
5-7 manna

Kursprogram

- Krav och förväntningar
- Regelgenomgång
- Administration
- Domarens utrustning
- Komihåg

Krav och förväntningar



Regel 1 - Spelplanen

- Kontrollera att alla linjer finns/syns (kan kona upp detta)
- Kontrollera att det finns hörnflaggor (lägg annars dit koner)
- Kontrollera att målen står rätt och nätet är helt
- Se till att båda bänkarna är på samma sida och att publiken gärna befinner sig på andra sidan

Regel 2 - Bollen

- Kontrollera att bollarna har rätt storlek och lagom med luft
- Om bollen går sönder under spelets gång ska spelet stoppas, bollen bytas ut och återuppta spelet med ett nedsläpp där bollen befann sig
- Om det kommer in en extra boll på planen ska spelet stoppas endast om bollen stör spelet. Om du blåser av spelet ska du återuppta det med ett nedsläpp där bollen befann sig

Regel 3 – Antal spelare

- Lagen får bestå av fritt antal spelare dock max 7 spelare på 7-manna och 5 spelare på 5-manna på plan samtidigt
- I Uppland gäller flygande byten och antal byten är obegränsat. Byte av målvakt får endast ske vid spelavbrott och efter domarens godkännande

Gällande 5v5:

När 1 lag leder med 3 mål så kan motståndarna sätta in en extra spelare, alternativt ledande laget ta av 1 spelare, tills det står oavgjort igen

Regel 4 – Spelarnas utrustning

- Spelarnas grundutrustning är följande: tröja, kortbyxor, strumpor, benskydd samt skor.
- All kläder och utrustning annan än grundutrustning måste inspekteras av domaren och fastställas vara ofarliga.
- Lagens färger måste skilja sig från varandra. Har båda lagen samma färg ska bortalaget byta. (västar kan användas)
- Alla smycken är förbjudna och måste tas bort. Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet. Detta gäller även domaren

Regel 5 – Domaren

- Domaren beslut i fakta som rör spelet är slutgiltiga och måste alltid respekteras. Domaren kan endast ändra ett beslut om han inser att beslutet är felaktigt och han inte har återupptagit spelet eller avslutat matchen
- Domaren ska stoppa spelet om en spelare är allvarligt skadad eller blöder och se till att han får vård.
- Vidta åtgärder mot lagfunktionärer som inte uppför sig på ett ansvarsfullt sätt och vid behov avvisa dessa
- Domaren har rätt att bryta en match om domaren känner sig hotad av spelare/ledare/åskådare

Regel 7 – Speltiden

- En match ska pågå i 3 perioder (gäller 8-12 åringar).
- Domaren ska tillåta lagen en halvtidspaus på ca 3 minuter
- Tidstillägg ska endast göras vid skadad spelare eller när ett naturligt spelavbrott (inkast etc.) tar onödigt lång tid. Domaren avgör hur mycket tid som ska läggas till

OBS! Ingen Time Out gäller på 5v5 och 7v7 då lagen har 2 pauser

Regel 8 – Spelets start och återupptagande

- Det lag som vinner slantsinglingen bestämmer mot vilket mål man vill anfalla mot. Det andra laget börjar med bollen.
- Alla spelare måste befinna sig på egen planhalva vid avspark. Bollen får spelas både framåt och bakåt och mål får göras direkt på avspark.
- Om domaren stoppar spelet utan att ett regelbrott på planen begåtts så ska han starta spelet med ett nedsläpp. Domaren ska släppa bollen från midjan och bollen är i spel när den nuddat marken. Om någon nuddar bollen innan den slår i marken ska nedsläppet göras om. Alla som vill får delta i nedsläppet.

Regel 12 – Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

Direkt frispark:

- Angriper med överkroppen
- Hoppar mot
- Sparkar eller försöker sparka
- Knuffar
- Slå eller försöker slå (inklusive skallar)
- Tacklar med foten eller angriper med annan del av kroppen
- Fäller eller försöker fälla
- Avsiktligt berör bollen med handen
- Håller fast en motspelare
- Spottar på en motspelare
- Hindrar en motspelare med kontakt

Om något av detta inträffar i straffområdet ska straff dömas

Regel 12 – Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

Hands:

Hands ska dömas när en spelare avsiktligt tar kontakt med bollen med sin hand eller arm.

Domaren ska ta hänsyn till följande:

- Handens rörelse mot bollen (inte bollens rörelse mot handen)
- Avståndet mellan spelaren och bollen (oväntad boll)
- Handens position innebär inte nödvändigtvis att det är ett regelbrott

Regel 12 – Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

Gällande målvakten:

- 6 sekunders regeln för målvakten gäller inte.
Om Mv tar lång tid på sig så uppmana honom
- Hemåtspel till egen målvakt är tillåtet på 5v5.
På 7v7 så får målvakten ej ta upp bollen med händerna
(Indriekt frispark från straffområdeslinjen).

Regel 12 – Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

Gällande gula och röda kort:

Inga varningar eller utvisningar ska delas ut på 5v5 och 7v7. Istället ska ni prata med spelarna och i vissa fall tränarna.

Regel 13 – Frispark

- Direkt frispark får slås direkt i mål
- Indirekt frispark måste bollen ta på någon innan den får gå i mål. Om bollen går direkt i mål ska inspark dömas. Har domaren glömt att visa tecknet för indirekt frispark och bollen går i mål ska frisparken göras om.
- Avstånd vid alla frisparkar är 7m på 7v7 och 5m på 5v5

Regel 14 – Straffspark

- Vid straffspark ska bollen läggas på straffpunkten (9m på 7v7)
- Spelaren som lägger straffen ska vara tydligt identifierad
- Målvakten måste stå kvar på mållinjen till dess att straffen är slagen
- Bollen måste spelas framåt
- Om spelaren tar sin egen retur när bollen kommer från ribban eller stolpen (2 touch) ska indirekt frispark dömas där han rörde bollen
- På 5v5 ersätts straffen med en frispark på straffområdeslinjen.
Asvtånd = 5m

Regel 15 – Inkast

- En del av båda fötterna måste vara på linjen eller på marken utanför sidlinjen när kastet utförs. Bollen måste kastas med båda händerna och kasta bollen bakom och över huvudet.
- Mål får inte göras på inkast och bollen är i spel så fort den kommit in på planen.
- Avstånd vid inkast är 2m
- Får göra om inkastet 1 gång om det utförts på fel sätt

OBS! Inkast gäller ej på 5v5

Regel 15 - Inkast/Inspel

På 5v5 ersätts inkast med inspel.

Detta inspel bör startas med en kort passning på ca 1m till en rättvänd spelare.

Avstånd = 5m

Regel 16 – Inspark

- Bollen får slås från valfri plats i straffområdet.
Målvakten får sätta bollen i spel genom att sparka bollen från marken, från sina händer eller genom att kasta den.

På 5v5 bör Mv rulla/kasta ut bollen och motståndarna bör backa hem till egen planhalva. Samma sak gäller när bollen är i spel och Mv fångar bollen (dock ej vid hemåtspel)

På 7v7 bör Mv rulla/kasta ut bollen och motståndarna bör backa hem till en tänkt linje mellan straffområdet och mittlinjen (ledarna ska sätta ut koner där innan). Samma sak gäller när bollen är i spel och Mv fångar bollen (dock ej vid hemåtspel)

Regel 17 – Hörnspark

- Bollen måste läggas i hörncirkeln och motståndarna måste vara 8m från sidlinjen på 7v7 och 6m på 5v5
- Bollen får slås direkt i mål
- Man får inte flytta på hörnflaggan för att kunna lägga hörnan

På 5v5 bör hörnorna startas med en kort passning på ca 1m

Administration

Betalning av domare:

Sker med utbetalning via Cleverservice (se till att ha bankkonto uppdaterat)

Domarens utrustning

- Visselpipa – Gärna VIKING TAIFOON
- Armbandsklocka med tidtagarfunktion
- Domartröja
- Domarshorts (eller svarta shorts)
- Domarstrumpor (eller svarta strumpor)

Komihåg

Förklara för spelarna
när dom gör fel

Våga blåsa högt och tydligt

Alltid nära spelet

Engagemang

Kontrollera lagens färger

Ta hjälp av linjemän
som kan vinka död boll

Kom i tid och presentera
dig innan match samt delta
på regelgenomgången

Detta är utbildning av spelare

Var tydlig med kroppsspråket och rösten



Lycka till!

