

# Min vei som dommer

Armin Spago

# Litt om meg selv

21 år

Studerer på NTNU

Tok DBH i 2016

Ytre motivasjon - penger (ved start)

Indre motivasjon - mestringsfølelse (nå)



# Veien gjennom dommergruppene

Trainee

Dommergruppe 1

Dommergruppe 2

Dommergruppe 3

<b>Kompetansemål:</b>			
<b>Kamplidelse</b>	<b>Regelforståelse</b>	<b>Fysisk og mental trening</b>	<b>Holdninger /verdier</b>
Lære viktigheten av å være nøyaktig med kastenes utførelse.	Kunne grunnleggende bruk av regel 8: tillatt/ikke tillatt, ærlig/uærlig.	Ha grunnleggende kunnskap innen fysisk trening.	Kjenne betydningen av NHF sine verdier.

Formål: Gi motivasjon, utveksle erfaringer, knytte kontakter

# Hvordan jobber vi?

Image: Være den dommeren du som spiller har lyst til ha som dommer

Kampplan: hva kan vi forvente? hvordan skal vi løse dette?

Evaluering: Hva gikk bra? Hvorfor gikk det bra? Hva kunne vi ha gjort bedre? Hvilke årsaker ligger bak det her?

Sesong 2022/2023 X

Styrker parvis og enkeltvis:

Kjernekvadranten

K01 CSK - Fyllingen 21.12 24-...

[K01 CSK - Levanger 14.12 24...](#)

M02 Kolstad 2 - Spjelkavik 0...

M02 Tiller - Spjelkavik 03.12 ...

K02 Vålerenga - Tromsø 06.1...

M02 Tiller - CSK 2 02.11 34-2...

K01 Levanger - Fjellhammer ...

## M02 Kolstad 2 - Spjelkavik 04.12 38-31 (22-16)

Før kamp:

[Redacted text]

Etter kamp:

[Redacted text]

# Hva bør minimum forventes av de ulike aktørene?

Dommer: Vise interesse, holde tidsfrister, være en god kollega

Klubben: Kontrakt, tilgjengelighet

Region: Observasjoner, differensiert kamptilbud

# Hvordan jobber jeg som dommerkontakt?

Jobber preventivt i egen klubb (bevisstgjøre atferd)

Framsnakker dommerkurs

Er tilgjengelig

Bruker de mer erfarne dommerne i klubben til å avlaste

Takk for meg!