



Eldre utviklingsgruppe

Beskrivelse: Gruppen samler dommere som ønsker faglig og sosialt fellesskap, uten krav om satsning eller formell kompetanseutvikling utover det dommeren selv ønsker.

Mål: Tilby et inkluderende og lavterskel fellesskap med vekt på relasjonsbygging, samhold og faglig påfyll tilpasset den enkeltes nivå og motivasjon. Gruppen skal være en trygg arena for alle som ønsker å dømme, være en del av dommermiljøet i regionen og få utvikling.

Sammensetning: Alle dommere fra J/G 15 til 4. divisjon/Juniorserien nivå 2 som ønsker å tilhøre en gruppe, uten krav om nivå eller ambisjoner om å rykke opp i divisjon. Dommere som primært starter sin dommerkarriere som voksen (18+) vil normalt starte direkte i Eldregruppa etter at de har fått noe erfaring som kampledere, men har til enhver tid mulighet til å ta steget videre inn i Gruppe 1, 2 eller Faggruppen dersom motivasjon og forutsetninger er til stede.

Opptakskrav: Det er ingen formelle krav for å bli med i Eldregruppen. Gruppen er åpen for alle dommere som dømmer Juniorserien Nivå 2, J/G 16 Nivå 2, J/G 15 eller 4/5. divisjon som ønsker utvikling og som ønsker tilhørighet, faglig påfyll og sosialt samvær. Det kreves verken bestått teoretisk prøve eller fysisk test for å delta eller forbli i gruppen.

Veien videre: Dommere som starter i Eldregruppen og ønsker å satse mer, kan søke seg inn i Gruppe 1, 2 eller Faggruppen. Det vil da gjelde de ordinære kravene for disse gruppene. Eldregruppen fungerer på denne måten som et naturlig startpunkt for voksne dommere (18+), men setter ingen tak for ambisjoner.

Rammefaktorer:

- Minimum 3 kveldssamlinger i løpet av sesongen. Samlinger kan avholdes digitalt der det er mer hensiktsmessig.
- De som blir satt opp til å dømme Regionscupfinalene skal være med på samling med overnatting.
- Ha en dommerutvikler per 4-5. dommerpar.
- Dommerutvikler på dette nivået skal ha minimum Dommerutvikler 2- utdanning.
- Gjennomføre minimum en dag med observasjoner per dommerpar per halvår.

Testkrav:

- Det er ingen obligatoriske testkrav for å delta i Eldregruppen, men det forventes å være med på beep-test gjennomføring.
- Regelpøver skal tas på dommeren sitt nivå, uten krav til bestått resultat.
- Fullført Ren Utøver.



Faglig base:

- Regler og fortolkning:
 - Etablere forståelse til alle regler, fortolkninger, retningslinjer og presiseringer.
 - Fordypning i regel 8 og 16, og protest og disiplinær.
 - Diskusjon av gråsoner, med vekt på erfaringsutveksling og trygghet.
 - Lavterskel Q&A og regelquiz som læringsform, fremfor formelle prøver.
- Kamplledning og kommunikasjon:
 - Kommunikasjon med spillere, lagledere og øvrige aktører.
 - Konflikthåndtering og balansert autoritet på banen.
 - Bruk av kroppsspråk og stemme for å skape trygghet og forutsigbarhet.
 - Samarbeid i dommerpar - refleksjoner rundt rollefordeling og kommunikasjon underveis i kamp.
 - Skal mestre løpsmønster og posisjonering for innsyn.
- Bestrafning:
 - Utvikle kjennskap til forskjellen mellom de forskjellige bestrafningene; 8.3-8.6.
 - Utvikle mot og forståelse for situasjoner som skal bestraffes etter regel 8.5. Forstå hva som menes med «total tap av kroppskontroll», «helsefarlig», «hensynsløs holdning», og «særlig aggressiv handling».
 - Ha forståelse for situasjoner som ikke trenger bestrafning. Eksempelvis hvor angriper beholder full ball- og kroppskontroll etter forseelse.
- Forberedelser og trening:
 - Enkle rutiner for kampforberedelse – hva bør en dommer tenke gjennom før kamp?
 - Lære om viktigheten med regelmessig kondisjonstrening.
- Profesjonalisering:
 - Hvordan bygge en dommerprofil, opptreden på og utenfor banen, og bruk av sosiale medier.
 - Arbeid med å være en ressurs og mentor for yngre dommere.
 - Dommere i Eldregruppen oppfordres til å være støttespillere og mentorer for dommere som er nye i systemet

Utviklingsarenaer:

- Regional serie; J/G 15, J/G 16 Nivå 2, Juniorserien Nivå 2 og 4./5. divisjon.
- Mobile Regionscup fra 16, 4.-5. divisjon for både kvinner og menn, samt 3/4. divisjonsfinalene for kvinner, om Eldregruppen har par som håndterer dette.