



## NHF Fagplan dommer utviklingsgrupper

### Utviklingsgruppe: Regional Utviklingsgruppe 1

#### Formål med Utviklingsgruppe 1

Utvikle regionale dommere til å bli nasjonale dommere gjennom å forberede dommerne til kamper på nivå 3 og Lerøy. Dette ved å ha god regelkunnskap, god fysisk form, håndballforståelse, gode holdninger og motivasjon for en dommerkarriere.

#### Nivå

Ringnivå 3-5

Høyeste regionale serier, Bring, Lerøy, mål om 2.divisjon kvinner

#### Formell utdanning

- Godkjent utdanning Dommer 2
- Påbegynne utdanning Dommer 3

#### Krav

- Bestå BIP nivå 9.5 ved opptak
- Gjennomføre og bestå månedlig regelprøve Ring 1-5 (nif.ekurs.no)
- Utarbeidet Mål- og handlingsplan for sesongen og to år fram i tid
- Levere treningsdagbok månedlig
- Gjennomføre Ren Utøver-programmet (7 moduler) inkl. Repetisjonsquiz hvert år

#### Rammefaktorer:

- 3-4 fagsamlinger i løpet av en sesong (fordelt på dags- og helgesamlinger)
- Fagsamlinger og kamphelger bør ses i sammenheng
- Deltagelse i gruppen er et to- til treårig løp
- Ha en dommerutvikler per 2. dommerpar
- Dommerutvikler på dette nivået skal ha minimum Dommerutvikler 2 utdanning, bør ha Dommerutvikler 3 utdanning.
- Gjennomføre minimum en videoevaluering av kamp med dommerutvikler per sesong
- Anbefaler 4-6 observasjoner per halvår

#### Hovedmål for kompetanse:

Gi dommerne ferdigheter, forståelse og forutsetninger for å løse kamper på høyeste regionale nivå på en meget god måte. Oppnå utvikling og ferdigheter som kan gi mulighet for Lerøy og prøvekamper i 2.div.



<b>Kompetansemål:</b>			
<b>Kompleksitet</b>	<b>Regelforståelse</b>	<b>Fysisk og mental trening</b>	<b>Holdninger og verdier</b>
<p>Utvikle gode ferdigheter innen non-verbal / verbal kommunikasjon gjennom teoretiske og praktiske øvelser.</p> <p>Øke bevisstheten rundt egen ledelse og salg for å bygge egen merkevare.</p> <p>Ha gode ferdigheter med å skille progressiv bestrafning og direkte bestrafning.</p> <p>Øke forståelsen og ferdighetene innen progressiv opptreden, og hvordan dette kan forebygges utfordringer og bidra til en best mulig håndballkamp.</p> <p>Lære seg å bruke riktig virkemiddel i ulike situasjoner.</p>	<p>Å utvikle ferdighet til å bruke regelverket for å skape rettfærdige rammer for alle utøverne på en måte som er hensiktsmessig for kampen.</p> <p>Å kunne benytte regel 8 som styringsverktøy.</p> <p>Bedømme like situasjoner likt innad i dommerparet.</p> <p>Utvikle en god regelforståelse rundt situasjonene som oppstår i duellene rundt linjespiller og utside 2'er.</p> <p>Ha gode verktøy til konflikthåndtering på banen og i innbytterrommet.</p>	<p>Ha til enhver tid en god og oppdatert mål- og handlingsplan.</p> <p>Ha til enhver tid en oppdatert treningsdagbok.</p> <p>Ha kunnskap rundt spesifikk fysisk trening for dommer.</p> <p>Gjennomføre gode treningsrutiner i hverdagen.</p> <p>Innføring i enkle teknikker innenfor mental trening.</p>	<p>Å ha evnen til å vise mot både på og utenfor banen.</p> <p>Å ha evne til å være ydmyk rundt egne prestasjoner ovenfor andre aktører i spillet.</p> <p>Å vise respekt ovenfor dommerkolleger og forsterke et positivt dommermiljø.</p> <p>Bygge en egen dommerprofil som støtter seg på NHFs verdier.</p> <p>Bevisst opptreden på sosiale medier</p> <p>Levere alle praktiske oppgaver til riktig tid.</p> <p>Gjennomføre strukturert egenevaluering og forberedelser, individuelt og i makkerparet.</p>

**Regi:**

Norges Håndballforbund