**VELKOMMEN SOM DOMMER!**

Dette informasjonsskrivet er til deg som nettopp har gjennomført Dommer 1 eller til deg som har valgt å komme tilbake til dømming etter en tid med pause. Her vil du finne all informasjon du trenger, samlet på ett sted.

Trykk på overskriften du vil lese mer om. Anbefaler at du leser hele dokumentet. Er det noe du føler mangler, vil det stå mer utfyllende om temaet på nettsiden vår [www.handball.no](http://www.handball.no). Husk å trykke på «Regioner» og «Region Øst» for å finne riktig informasjon!

Innhold

[Kamper 2](#_Toc108011104)

[Hvordan finner jeg kampene jeg skal dømme? 2](#_Toc108011105)

[Hvordan melde forfall? 2](#_Toc108011106)

[Hvordan sender jeg dommerregning? 2](#_Toc108011107)

[Hva er veien videre? 3](#_Toc108011108)

[Videreutdanning 3](#_Toc108011109)

[Utviklingsgrupper 3](#_Toc108011110)

[Boblene (utviklingsgruppe 3) 3](#_Toc108011111)

[Utviklingsgruppe 2 4](#_Toc108011112)

[Utviklingsgruppe 1 4](#_Toc108011113)

[Eldre utviklingsgruppe 4](#_Toc108011114)

[Dommerutvikler 4](#_Toc108011115)

[Fordelene med å dømme 5](#_Toc108011116)

[Hvordan finner jeg ut av hva som skjer av aktivitet i regionen? 6](#_Toc108011117)

# Kamper

## Hvordan finner jeg kampene jeg skal dømme?

Det kan du finne tre steder: handball.no, TA og i MinHåndball-appen. Last ned MinHåndball-appen, så har du alltid tilgang til å se kampene dine. Brukernavn og passord er det samme som du har på MinIdrett. Anbefaler sterkt at du synkroniserer appen med kalenderen på telefonen din, så blir det lettere å planlegge langt frem i tid.

Etter hver kamp, skal du signere kamprapporten med PIN-koden din. Den finner du i MinHåndball-appen.

Dersom du skal bli påmeldt som dommer for å dømme kamper, gjøres det under dommerpåmeldingen i april. Du må ha gjennomført Dommer 1, og du må fylle 16 år i løpet av sesongen for å kunne dømme 12 år og oppover.

## Hvordan melde forfall?

Vi ønsker at alle planlegger hverdagen og helgene slik at man ikke trenger å melde forfall til kamper. Skulle det derimot skje at du må bytte bort kamper, skal du gi beskjed til dommerkontakten din. Du og dommerkontakten din finner erstatter til kampen, og dommerkontakt melder inn endringen til regionen. Du står ansvarlig for kampen så lenge navnet ditt står på kampen.

## Hvordan sender jeg dommerregning?

Les [brukerveiledningen](https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/praktisk-info/brukerveiledninger/brukerveiledning-digital-dommerregning/digital-dommerregning-dommer/). Husk å legge inn kontonummer i TA!

Dersom det tar flere uker før du får utbetalt, kan du sende purring til klubben via mail. Da må du ha med dato og kampnummer. Får du ikke svar, setter du regionen på kopi på mail. Da bruker du denne mailadressen: [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no).

# Hva er veien videre?

## Videreutdanning

Etter at du har gjennomført ditt første år med dommer 1, og har fylt 17 år, kan du gå videre til Dommer 2. Det er fordelaktig at alle som dømmer J/G 15 år og oppover har dette kurset. [Du finner alle kursene i kurskalenderen vår.](https://www.handball.no/regioner/region-ost/kampaktivitet/dommer/dommer-i-ost/aktivitet-dommere/) Dette kurset må du ta med makkeren din. Ligger det ikke kurs ute, betyr det at det ikke er planlagt flere kurs.

## Utviklingsgrupper

Du har to valg: være med i en av utviklingsgruppene våre ([les mer her](https://www.handball.no/regioner/region-ost/kampaktivitet/dommer/dommer-i-ost/utviklingsgrupper/)) eller stå utenfor utviklingsgruppe. Velger du å stå utenfor, fortsetter du som vanlig med å dømme kampene du får på oppsettet, og eventuelt de kampene du tar på deg ekstra.

Velger du å bli med i en utviklingsgruppe, vil du få en egen dommerutvikler som vil veilede deg. En dommerutvikler er som en trener for dommere. Du vil også få være med på samlinger og bli nominert til ulike arrangement (som Sharebus cup, Hellton cup, Regionscupfinaler, Bring o.l.). Utviklingsgrupper er for dommere som ønsker å satse, ha fokus på utvikling og som ønsker å bruke tid på dømming.

## Boblene (utviklingsgruppe 3)

Dette er en gruppe med ca. 80-120 yngre dommerpar i alderen 15-22 år. Alle disse parene har en dommerutvikler som tar seg av dem og en leder (kalt boblesjef) som styrer over sitt områdene. Områdene er Follo, Oslo, Øvre Romerike, Nedre Romerike, Øvrig Østfold og Indre Østfold. Dette er en gruppe for unge dommere som ønsker å utvikle seg og som ønsker å bruke tid på dømming. Du får også din egen dommerutvikler, som fungerer som en trener for dommere.

Den største rekrutteringsarenaen til Boblene er Temaserie. Anbefaler at du blir med på Temaserie. Her får du dømt kamper med ulike temaer, så du blir kjent med flere formasjoner og type spill som dommer. Du får også mange kamper å dømme, og det er viktig for å få trygghet og selvtillit i rollen som håndballdommer!

Det er også mulig å bli med i Boblene uten å være med på Temaserie. Gi beskjed til dommerkontakten din, så kan dommerkontakten din gi beskjed videre til regionen. Da sender vi ut Boblesjefen (som er leder for området du tilhører), eventuelt en dommerutvikler, som vil komme for å se på deg og makker.

## Utviklingsgruppe 2

Utviklingsgruppe for dommere som på sikt ønsker å utvikle seg til å dømme på høyeste regionale nivå eller nasjonalt nivå. Dette er et naturlig steg videre fra Boblene.

## Utviklingsgruppe 1

Regionens høyest rangerte utviklingsgruppe. Dette er et naturlig steg videre fra gruppe 2. Denne gruppen er for dommere som sikter mot en karriere på nasjonalt nivå eller høyeste regionale nivå.

## Eldre utviklingsgruppe

Denne gruppen er for eldre dommere som ønsker å ha fokus på utvikling. Noen har vært med i utviklingsgruppe tidligere, men for de fleste er dette deres første møte med utviklingsgruppe. Noen ønsker å bli gode på det nivået de er på, mens andre har som mål å dømme kamper på det høyeste nivået i regionen. Denne gruppen består av mer voksne dommere, selv om det er noen yngre som er innom gruppa i ny og ne.

# Dommerutvikler

En dommerutvikler er som en trener for dommere. Det er en kjempeviktig rolle for å utvikle og veilede dommere. Hvis du ser at det står en dommerutvikler på kampen din, er det for at den personen skal støtte dere, være der for dere og gi dere tilbakemeldinger dere kan jobbe med.

Dersom du må melde forfall til en kamp det er lagt inn dommerutvikler på, må du gi beskjed til dommerutvikleren. Vet du ikke hvem det er, kan du gi beskjed til dommerkontakten din som gir beskjed til regionen, eventuelt ta direkte kontakt med regionen selv.

Når du har hatt besøk av en dommerutvikler, vil personen fylle ut et skjema. Det er viktig at du og makker ser på skjemaet, og jobber med tilbakemeldingene dere har fått. Skjemaet finner du i TA. Logg inn i TA -> trykk på Observasjoner -> sjekk at du er inne på riktig sesong øverst -> trykk på «Av meg» -> finn kampen du skal sjekke, og trykk «Opprett skjema». Du må fylle ut egen vurdering før du får se dommerutviklerens vurdering. Så går du tilbake til TA, trykker på «Fra mine kamper» -> under «Status» trykker du på «Levert». Da får du opp alle skjemaene som er fylt ut og levert av dommerutvikler.

# Fordelene med å dømme

Det er mange fordeler med å være håndballdommer. Er du aktiv spiller, vil det være med på å øke spilleforståelsen din, noe som kan utvikle deg til en bedre spiller. Du lærer regler, og du får deltatt og bidratt i håndballen i en helt annen rolle.

For å bli en trygg dommer, er det viktig å kunne regler. Vi har laget en regelquiz du som dommer kan ta hver måned. Den er helt anonym, og du får fasit rett etter at du har sendt inn svarene. Den krever ingen innlogging. [Regelquizen finner du her.](https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/praktisk-info/praktiske-verktoy/handballquiz/)

Håndballdømming er som en lederutdanning, der hensikten er at du skal veilede aktørene. Du lærer hvordan du skal kommunisere med andre mennesker, hvordan du skaper relasjoner, og ikke minst, så lærer du å ta selvstendige og raske avgjørelser.

Det er mange som bruker dommerkontakten sin som referanse når de skal søke sin første jobb. Når du er håndballdommer, vil du tilegne deg og videreutvikle nye ferdigheter som er viktig og nyttig i arbeidslivet.

Her har du noen webinarer og podkastepisoder du kan se på/høre på dersom du lurer mer på hva man lærer og hvilke fordeler det gir.

[Webinar: 1) Kommunikasjon mellom trener og dommer, 2) Kommunikasjon med spiller og trener, 3) Egenutvikling og mental trening](https://www.handball.no/nyheter/2021/12/se-dommerwebinarer-gjennom-romjula/)

Dette er tre webinarer med ulike temaer som ble presentert under Dommeruka høsten 2021.

Webinar 1, dommer og trener: Tim-Nicolai Fjellvang og Mats Julius Haakenstad

Webinar 2, dommere: Valton Hoxha og Jens Førsund

Webinar 3, dommere: Jovana Dasic og Charlotte Husomanovic

[Webinar: Hvordan håndtere press, kampforberedelser](https://www.handball.no/nyheter/2022/01/peiskos-med-neda/)

Tre dommerpar som forteller hva det kreves å dømme på et visst nivå, hvordan de forbereder seg til kamp og deler noen tips man kan ta med seg videre.

Dommere: Malin Olsen Syversen/Vibeca Nagalingam, Rebecca Røsberg/Antonie Dale, Erlend Røneid/Sondre Snersrud

Programleder: Neda Rahimizadeh

[Webinar: Relasjon mellom dommerpar og dommerutvikler](https://www.handball.no/nyheter/2022/06/ny-dommersamtale-med-neda/)

Ett dommerpar og deres dommerutvikler forteller om hvordan de har jobbet sammen, og hvilke utfordringer de har møtt. Her forteller dommerne om hvor viktig en dommerutvikler er og har vært for dem, og dommerutvikleren forteller mer om sin rolle og hvordan hun har jobbet med paret sitt.

Dommere: Ingrid Krosby og Cornelia Viken

Dommerutvikler: Mathea Jenssen

Programleder: Neda Rahimizadeh

[Podkast: Sesongforberedelser](https://www.handball.no/nyheter/2022/07/dommerprat-i-handballprat/)

Podkastepisode om sesongforberedelser. I denne episoden er det to eliteseriedommere som forteller om hvordan de forbereder seg til ny sesong.

Dommere: Tim-Nicolai Fjellvang og Neda Rahimizadeh

# Hvordan finner jeg ut av hva som skjer av aktivitet i regionen?

På vår nettside handball.no finner du all informasjon. Der har vi også laget et årshjul for dommere, som viser hva som skjer når og hva man må huske på. [Her](https://www.handball.no/regioner/region-ost/kampaktivitet/dommer/dommer-i-ost/arshjul-for-dommere/) finner du årshjulet vårt.

PS! Du må trykke på hver enkelt måned for å få opp datoene tilhørende den spesifikke måneden. Bruker du mobil, må du trykke på «show» etter at du har trykket på riktig måned.

Har du spørsmål? Send mail til [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no)!