



**Norges
Håndballforbund**



Norges
Håndballforbund

Klubbdommer

Dagens plan

Innføring i dommerrollen

4'er håndball

Caser



Hvorfor trenger håndballen deg som dommer?

- Flest mulig får prøve ut dommerrollen
- Flest mulig får kjennskap til andre roller enn kun spiller
- Flest mulig får bedre kjennskap til spillereglene
- Håndballen trenger yngre rollemodeller for barna – de ser opp til deg!

Verdier og ledelse

Norsk håndball har fire verdier:

Begeistring, Innsatsvilje, Respekt og Fair Play.

Dommerens rolle er å veilede spillerne slik at kampene blir gjennomført på en positiv og utviklende måte. Vi har tre basisbegreper i Fair Play-arbeidet.

Dette er:

- Respekt for dommeren
- Respekt på banen
- Respekt i hallen



Ledelse

Alle kamper i barnehåndballen skal ledes på en trygg, positiv og veiledende måte av dommerne. Spillerne i barnehåndballen trenger hjelp til å forstå spillet og dommerne må veilede disse slik at de unngår å gjøre feil.

Klubbdommer er ansvarlig for å lede kampene i 4er håndballen. Viktige elementer i god ledelse er:

- Vise respekt for spillere og trenere
- Opptre med stil og humør
- Skape trivsel og motivere til mestring og opplevelse for utøverne
- Være tydelig i fløyte og tegn, slik at alle forstår hva du forsøker å fortelle

Dommertegn

- I håndballen har vi noen ulike dommertegn, tegn som skal brukes for å kommunisere hva du dømte for.
- I tillegg til selve tegnene er det lurt å kommunisere også muntlig ved behov, slik at spillerne forstår det som er blitt dømt.
- Hva betyr dommertegnene til høyre?

1



2



3



4



Samarbeid med trenerne

- Det er et felles ansvar å skape en god og trygg kamp for alle
- Treneren har ansvaret for å bytte ut en spiller som gjentatte ganger begår regelbrudd, i samarbeid med dommeren.
- Ha en kort prat med trenerne før kampstart, der en hilser på hverandre og oppfordrer til fair play.
 - Hva gjør vi ved skader?
 - Hva gjør vi når en spiller bryter med fair play?



Huskeliste

En enkel huskeliste bidrar til en god gjennomføring av kampene i barnehåndballen. Vær spesielt oppmerksom på målene, disse må være hele og sikret mot å velte.

- Møt i god tid før kampstart
- Bruk likt antrekk, det vil si like overdeler
- Hils på sekretariatet og trenere
- Sjekk spillebane og målene
- Sjekk at det er riktig størrelse på baller og mål
- Trekk om hvem som skal begynne med ballen

Viktig prinsipp

- **Ingen har lov til å skade andre, eller utsette andre for fare.**
- Dommer barnehåndball må følge opp dette prinsippet gjennom god og tydelig veiledning sammen med trener og lagleder.
- **Vi har 3 huskereglar som ligger i bunn for å danne et best mulig grunnlag for prinsippet:**
 - Ansikt til ansikt tåler vi litt - Forfra
 - Side ved side tåler vi litt mindre - Fra siden
 - Bakfra tåler vi ingenting - Bakfra

Utespiller tillatt/ikke tillatt

Tillatt:

- Kaste, fange, stoppe, støte, slå og bokse ballen ved å benytte hender, armer, hode, kropp, lår eller knær
- Holde ballen i inntil 3 sekunder (også når det ligger på gulvet)
- Ta 3-tre skritt med ballen i hendene
- Blokkere skudd med armer eller hender
- Stenge en motspiller med kroppen, også når han ikke har ballen

Når ballen har berørt en annen spiller, målstolpe eller tverrligger og nedsenket tverrligger er det på nytt tillatt å stusse, drible eller fange den igjen

En ball som treffer tverrligger eller nedsenket tverrligger og returnerer til spillebanen er fortsatt i spill

Forsvarsspillet skal være ballorientert

Utespiller tillatt/ikke tillatt forts.

Ikke tillatt:

- Med en eller begge hendene å rykke eller å slå bort en ball som en motspiller holder i grep
- Stenge eller hindre en motspiller med armer, hender eller ben
- Løpe eller hoppe på, dytte, omklamre eller holde fast (kropp eller drakt) en motspiller
- Sprette ball, ta den i grep for deretter å sprette ball igjen uten at noen andre har berørt ballen i mellomtiden
- Når det angripende laget taper ballen i angrep, er det ikke tillatt å ligge fremme og hindre et utspill fra målvakt til sine medspillere. Hvis en angrepsspiller «stjeler» den første pasningen dømmes det frikast til det forsvarende laget. Dommeren må veilede spilleren som begikk forseelsen.
- En god retningslinje for laglederne er at de veileder sine spillere til hurtig å returnere til egen banehalvdel ved tap av ballbesittelse, for deretter å kunne bevege seg fritt på hele banen.

4'er håndball

- Scoring skal kun godkjennes dersom skuddet er avlevert fra forsvarende lags banehalvdel. Hvis et lag vinner ballen, må den spilles over på motstanderens banehalvdel før man skyter. Dette kan skje via pasninger eller dribling.
- Etter skåring settes målvakt i gang spillet ved å utføre utkast fra eget målfelt
- Reglene om skritt, ballbehandling og tre sekunder skal kun håndheves hvis spillerne har hatt en vesentlig fordel
- Fysisk kontakt skal begrenses, da alt forsvarsspill skal være ball- og ballbaneorientert.
- Bestrafning skal ikke benyttes men dommer skal korrigere spiller/trener ved usportsligheter og regelbrudd i forhold til motstander



Meg som dommer



Norges
Håndballforbund

Case 1

- Jeg spiller og dømmer i samme hall en lørdag. Jeg starter dagen med å dømme, før jeg spiller selv en kamp. Når jeg spiller kampen selv blir jeg veldig engasjert, og kommenterer ofte dømmingen. Det ender opp i at jeg selv får en utvisning for dette. Når jeg er ferdig med å spille skal jeg dømme selv igjen, og det ene laget begynner å kommentere dømmingen min – noe de ikke gjorde første gang.
- Hva kan være grunnen for at de har endret seg?
- Hvorfor er min opptreden som spiller også viktig for de yngste håndballspillerne?

Case 2

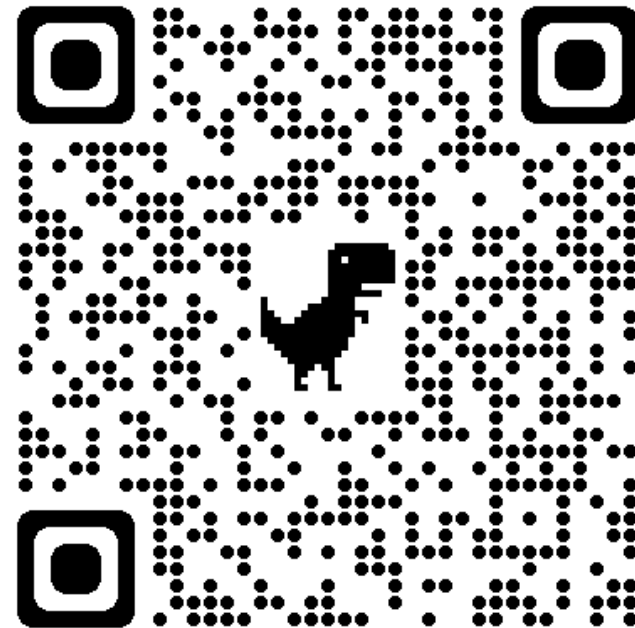
- Jeg opplever at vi får kun de samme dommerne kamp etter kamp. Jeg har begynt å kommentere dømmingen mer og mer når de kommer. Jeg viser med kroppsspråket mitt at jeg er helt uenig i avgjørelsene de tar.
- Hvordan kan min opptreden påvirke dommerparet?
- Hvordan kan min opptreden påvirke at yngre ikke fortsetter lengre i dommerrollen?
- Hvordan hadde jeg opplevd det selv hvis jeg dømte kampen?

A group of five people standing in a row in a gymnasium. From left to right: a man in a blue tracksuit and ski goggles, a woman in a black t-shirt and leggings, a man in a black soccer jersey and shorts, a man in a dark suit and tie, and a man in a black and white striped referee shirt and a white cap. The background is a wooden gym floor with a large window on the right.

TA DOMMERATTESTEN

Dommerattesten

- Det skal ikke være tilfeldigheter som avgjør hvilke opplevelser barn og unge sitter igjen med etter deltakelse i norsk idrett.
- Barn og unge skal oppleve idretts glede i et trygt miljø. Dommerattesten gir deg et godt utgangspunkt for å lykkes som dommer, slik at utøverne møter et helhetlig kvalitetstilbud uavhengig av dommer, idrettslag og idrett.



Lykke til med dommergjerningen!

