

Veileder NHF Klubbdommer

Denne veilederen er for deg som skal holde NHF Klubbdommer i klubb eller organisere dette. Veilederen tar utgangspunkt i å fortelle litt om rammene, målene i kurset og hva som er hovedpunktene innenfor de enkelte temaene.

Først i veilederen vil vi presentere kort hensikt, rammer og mål med kurset. Deretter litt tips og råd til deg som instruktør og til slutt kjøreplanen. Kjøreplanen er veiledende og forteller litt om hva som er hensikten innenfor hvert tema, forslag på metode og tidsbruk.

Til deg som instruktør:

Hensikten:

Målet med utdanningen er å gi deltagerne en kort innføring i dommerrollen og spilleregelene i 4'er håndball. Slik at deltagerne kan i etterkant av kurskvelden lede kampene på en positiv og god måte.

Ramme:

Utdanningen gjennomføres på to timer inkludert pause i et klasserom/møterom.

Deltagere:

Anbefaler mellom 4-20 deltagere, ved for få eller for mange deltagere kan det blir krevende å få til gode diskusjoner og sikre at deltagerne sitter igjen med kompetanse ved kursets slutt.

Dette skal deltagerne lære på kurset:

- Få en grunnleggende forståelse om positiv og verdibasert kommunikasjon som dommer
- Få en grunnleggende forståelse om samarbeid med trenere for en trygg kamp gjennomføring
- Få en grunnleggende forståelse om hva som bør blåses på og ikke i spillet, for en best mulig kampopplevelse
- Få kunnskap om 4'er håndball reglene
- Bli litt mer bevisst om egen rolle som spiller opp mot dommergjerningen

Informasjon til deg som kursholder:

Nå skal vi se nærmere på litt tips og råd som kan være nyttige for deg som instruktør før, under og etter kurset.

Før kurset:

Sett deg inn i PPT og veileder

Du bør gjennomføre Dommerattesten til NIF: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/dommer/>

Book møterom og ha klar en prosjektor + pc til presentasjon

Ha påmelding eller annen oversikt over hvor mange som kommer

Sjekk at alt teknisk fungerer i møterommet i god tid før kurset begynner

Under kurset:

Hvis du opplever passive deltakere: Be dem reflektere individuelt før de deler refleksjonene i mindre grupper. Til slutt ber du gruppene dele i plenum. Du kan også henvende deg direkte til en gruppe og spørre om gruppedeltakerne kan dele det de har snakket om. Denne metoden sikrer mest mulig læring og refleksjon hos deltakerne.

Hvordan skaper jeg et trygt rom der deltakerne tør å dele: Forbered deg godt, det skaper trygghet for deg! Ufarliggjør deg selv overfor deltakerne, du er ikke ekspert på temaet men skal legge til rette for samtaler som skal gjøre klubben deres trygg for barn. Anerkjenn deltakerne og deres synspunkter. Dere skal finne gode løsninger og svar sammen, og alles stemme er viktig for å få det til.

Hvis du opplever dominerende deltakere: Anerkjenn vedkommendes perspektiver, men vær tydelig på spørsmål og hvor lang tid de skal bruke på refleksjon. Dersom noen tar ordet gjentatte ganger og andre ikke kommer til: Bruk mer tid på individuell refleksjon og parsamtaler. Du behøver ikke å løfte diskusjonene opp i plenum.

Etter kurset:

Når kurset nærmer seg slutten er det fint om du informerer litt praktisk om veien videre som klubbdommer i klubben, gjerne at dommerkontakt eller den som er ansvarlig for oppfølging etterpå forteller om rutiner osv.

Kjøreplan:

Når du nå skal se nærmere på kjøreplanen, så er det viktig å følge i bakhode. Bruk kjøreplanen som en veileder og hjelp når du legger opp undervisningen, husk at målet er at deltagerne skal sitte med god kunnskap. Kjøreplanen er delt opp i tema for tema, slik at det skal være enkelt for deg som instruktør å få en god oversikt.

Organiseringen av kjøreplanen vil være at bilde PPT vil synes, deretter de hovedmomentene som bør bli vektlagt.

Slide 1-3 er kort oppstart og at du presenterer deg selv.

Tid: Inntil 5 minutter

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!



Gjennomføring:

Kort presentere hvorfor deres rolle er viktig.

Gjerne få noen av deltagerne til å sette ord på hvorfor en dommer på kamp er viktig.

Skap engasjement om dommergjerningen.

Tid: 5 minutter

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



27.01.2024

Gjennomføring:

Fortell kort om hvorfor det er viktig at kampene i barnehåndballen er begeistring for alle aktører, en høy innsatsvilje fra spillere og dommere, alle viser respekt for hverandre og regelverket og vi viser fair play gjennom ord og handling.

Knytt gjerne opp en egen erfaring fra spiller, trener eller dommererfaring.

Kan også stille spørsmål til gruppen – hva er viktig for deg når du spiller?

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



27.01.2024

Gjennomføring:

Du som dommer er ansvarlig for kommunikasjonen med spillerne og trenerne.

Hvordan kan du vise respekt for spillere og trenere?

Varme opp, komme i god tid, hilse på de du møter, svare på en respektfull møte. Etc...

Tydelig fløyte og tegn – hvordan kan tydelig fløyte og tegn skape en trygg kamp?

Et eksempel:

Du som dommer dømmer et frikast, men blåser lavt i fløyten. Noe som gjør at spillerne ikke hører deg og fortsetter å spille. Hvordan skaper dette usikkerhet for deg som dommer? Hva gjør du da?

Tips: Viktig da å blåse høyt og tydelig – slik at alle stopper opp. Deretter tydelig og enkle tegn – slik at omgivelsene forstår hva som skjer.

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



Gjennomføring:

Hvordan kan tegn styrke din evne til å kommunisere?

Hva gjør du når tegngivingen din ikke blir forstått?

Knytt denne sliden med de tidligere – om ledelse og kommunikasjon.

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?



Gjennomføring:

Du er lederen på banen og trenerne er lederene utenfor banen og det er et felles ansvar for å få en trygg og god kampgjennomføring.

Ta en kort prat med trenerne før kampstart, slik at en er enige om hva en gjør når spilleren er usportslig, er skadet eller gjør en forseelse som krever mer.

Hvis en trener ikke opptrer på en måte som er god, ta kontakt med dommerutvikleren på kampen eller dommerkontakten som er i hallen.

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

Gjennomføring:

Kort presentere huskelisten.

Viktig å fokusere på at huskelisten kan være ett godt verktøy som gir deg en bedre forberedelse til kamp.

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 huskereglene 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



Gjennomføring:

Som dommer har du et hovedansvar for at spillernes sikkerhet blir ivaretatt. Og da er prinsippet om at «Ingen har lov til å skade andre, eller utsette andre for fare.» et godt verktøy. Spesielt her er taklinger som er farlige, foregår i høy hastighet eller med mye kraft.

Huskeregelen om taklingen kommer forfra, fra siden eller bakfra.

Kom med noen eksempler fra banen: For eksempel når en spiller løper fremover i full fart, og får en dytt i ryggen. Tåler vi her litt, litt mindre eller ingenting?

Hvorfor er det viktig at dette ikke er tillatt? En angrepsspiller har ingen mulighet til å se forsvarsspilleren som er utenfor synsfeltet.

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, dribble eller fange den igjen

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

Forsvarsspillet skal være ballorientert



Gjennomføring:

Presentere hva som er tillatt.

En spiller som gjør noe bra, så kan du som dommer også være positiv i din kommunikasjon. F.eks hvis en forsvarsspiller hopper og blokker – istedenfor å holde.

Spesielt ta opp punktet med ballen som treffer nedsenket tverrligger – denne er i spill.

Det er lov å spille utgruppert (offensivt) forsvarsspill – så lenge forsvaret er 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.



Gjennomføring:

Forklar kort om hva som ikke er tillatt.

Knytt gjerne opp mot taklinger forfra, fra siden og bakfra – som nevnt tidligere i kurset.

Forklar situasjonen med at det ikke er lov å «stjele» den første pasningen fra målvakt. Da skal det dømmes frikast til forsvarende lag.

Retningslinjen at forsvarsspilleren skal returnere til egen banehalvdel.

Hvorfor? Dette gir det angripende lag en mulighet til å sette i gang spillet fra målvakt. For å få en flyt i spillet.

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 dribbling.
- 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



Gjennomføring:

Kort presentere noen av de spesielle reglene for 4'er håndballen.

Spesielt viktig å nevne det med scoring fra forsvarende lags banehalvdel, igangsetting med utkast.

Vesentlig fordel= Stor forskjell på å gå 4 skritt og score mål vs 4 skritt på midten av banen, gående fremover – før en kaster ballen til en lagkamerat.

Fysisk kontakt skal begrenses – målet med forsvarsspillet er å gjenvinne ballen igjen – ikke holde igjen angrepsspillerne.

Husk samspillet med laglederne i rollen om at kampen skal spilles etter regelverket og på en trygg måte.

Her kan du gjerne be deltagerne oppsummere litt hva de sitter igjen med så langt.

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?



Gjennomføring:

Be de lese casen selv og diskutere to og to sammen.

Knytt dette opp mot verdiene og hvordan norsk håndball skal kjennetegnes av – være en idrett som folk ønsker å være en del av.

Som leder så holder det ikke med å si at det er viktig – det er også hvordan du selv gjør det.

Som dommer er du leder!

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?



Gjennomføring:

Hvorfor er det slik at ofte kommer de samme dommerne? Jo, vi har ofte for få dommere.

Vi trenger flere dommere som fortsetter lenger i dommergjerningen – og da trenger de positiv støtte og hjelp.

Viktig å be de se litt perspektivet om hvordan de ville opplevd dette som dommer selv?

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 idrettsglede 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.



Gjennomføring:

Dommerattesten er et praktisk verktøy som gir en fin innføring i dommerrollen, hvilke forventninger som utøvere har til en dommer og ikke minst en innføring i kommunikasjon.

Gi deltagerne noen minutter for å teste ut linken. De kan fullføre denne hjemme

Gå gjerne rundt å hjelp den enkelte, hvis en får tekniske problemer – la de sitte to og to sammen.

Manuell link: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/dommer/>

Lykke til med dommergjerningen!



Gjennomføring:

Kort presentere hvordan dere organiserer dommergjerningen i vår klubb.

Har vi en facebook-gruppe, spond eller hvordan leverer vi regninger?

Hvilke turneringer har vi?

Hvem skal evt. forsøke å dømme sammen?

Ta en oppsummering – om de har noen spørsmål?

Ønsk de lykke til med dommergjerningen – dere er viktige for norsk håndball!