



## NHF Fagplan dommer utviklingsgrupper

### Utviklingsgruppe: Regional Utviklingsgruppe 3

#### Formål for Utviklingsgruppe 3

Gjennom tett oppfølging skape motivasjon og mestringfølelse hos dommerparene på dette nivået. Slik at så mange som mulig blir motiverte og værende i dommergjerningen lenger. Skape en trygg plattform for videre utvikling gjennom veiledning og praktiskøvelser.

#### Nivå

Ringnivå 7-8

Regional serie J/G 14 - 16 år

#### Formell utdanning

- Godkjent utdanning Dommer 1
- Påbegynne utdanning Dommer 2 i løpet av perioden

#### Krav

- Motivere til å gjennomføre Regelprøve hver måned
- Gjennomføre BIP-test som trening min. en gang i løpet av sesongen (må ikke bestås)
- Gjennomføre Ren Utøver-programmet (7 moduler)

#### Rammefaktorer:

- 3 - 4 samlinger igjennom sesongen (anbefaler sesongstart, midtveis og etter sesongen)
- En dommerutvikler 1 per 4 dommerpar
- Deltagelse i gruppen kan være et to- til treårig løp
- anbefaler 3-5 observasjoner per halvår

#### Hovedmål for kompetanse:

Gi dommerne en innføring i det å være i en utviklingsgruppe regionalt. Gi grunnleggende kunnskap rundt progressiv bestrafning, 7m-kast vs. frikast og hva som er tillatt/ikke tillatt. I tillegg skal dommerne på dette nivået skape gode holdninger innen alle praktiske oppgaver rundt dommergjerningen.

#### Kompetansemål:

Kompleksitet	Regelforståelse	Fysisk og mental trening	Holdninger /verdier
Lære viktigheten av å være nøyaktig med kastenes utførelse.	Kunne grunnleggende bruk av regel 8: tillatt/ikke tillatt, ærlig/uærlig.	Ha grunnleggende kunnskap innen fysisk trening.	Kjenne betydningen av NHF sine verdier.



**Norges  
Håndballforbund**

Region Sør

<p>Lære seg viktigheten av god kommunikasjon, tegn og fløytebruk.</p> <p>Lære om og bli bevisst fasemodellen og dens ulike formasjoner og dommerens plassering.</p>	<p>Ha evnen til å skille mellom frikast, angrepsfeil og 7m-kast.</p> <p>Ha kunnskap om regel 17 og 18, og betydningen av disse. Kjenne de ulike aktørenes arbeidsoppgaver. Innbytterom</p>	<p>Lære å bruke enkle mentale teknikker for å håndtere stress og press fra seg selv og omgivelsene.</p>	<p>Bevisst opptreden på SoMe og i dommermiljøet samt lære å bli en god dommerkollega.</p> <p>Lære seg gode rutiner rundt praktiske oppgaver innen dommergjerningen.</p> <p>Utvikle trygghet i samspill med makker, i samarbeid med dommerutvikler.</p>
---	--	---	--

--

<b>Regi:</b> Norges Håndballforbund
--