



NHF FAGPLAN

DOMMERUTVIKLING REGIONALT TIL NASJONALT NIVÅ

Utviklingsgruppe 3 • Utviklingsgruppe 2 • Utviklingsgruppe 1 • Talent

1. Innledning

Denne fagplanen beskriver en samlet modell for dommerutvikling i overgangen fra regionalt til nasjonalt nivå. Planen omfatter Utviklingsgruppe 3, Utviklingsgruppe 2, Utviklingsgruppe 1 og tiltaket Talent. Fagplanen skal brukes både som utviklingsverktøy, vurderingsgrunnlag og styringsdokument. Revideringen har tatt utgangspunkt i tidligere fagplaner og revidert forslag fra DA-gruppen.

Planen er revidert for å gjøre utviklingsløpet tydeligere, mer operativt og mindre avhengig av individuell tolkning. Tidligere fagplaner har i stor grad beskrevet temaer det skal arbeides med. I denne versjonen er temaene i større grad oversatt til observerbare ferdigheter og forventet kompetanse på hvert nivå. Det skal gjøre det enklere å plassere dommerpar riktig, gi presise tilbakemeldinger og skape likere praksis på tvers av regionene.

2. Formål med revideringen

- skape en tydelig rød tråd fra regional utviklingsgruppe 3 til Talent-nivået.
- tydeliggjøre hva som faktisk forventes av et dommerpar på hvert nivå
- styrke sammenhengen mellom fysisk kapasitet, regelkompetanse og kamplendelse
- gjøre fagplanen anvendbar også for dommerutviklere og administrasjon med varierende erfaring
- etablere Talent som en overgangs- og vurderingsarena mellom regional utvikling og sentral oppfølging

3. Overordnede prinsipper

- Plassering og flytting av dommerpar skal ta utgangspunkt i faktisk kompetanse opp mot fagplanen, ikke alene i alder, ansiennitet eller nivå på kamper.
- Hvert nivå skal ha tydelige ferdighetsmål innen fysisk kapasitet, regelkompetanse, bestrafning, skille mellom angrepsfeil og forsvarsfeil, arbeidsfordeling i dommerparet og kamplendelse.
- Utviklingen skal være trinnvis. Lavere nivåer skal vektlegge trygghet, grunnforståelse og grunnleggende utførelse. Høyere nivåer skal i større grad vektlegge presisjon, stabilitet, beslutningskvalitet og selvstendighet.



Norges Håndballforbund

- Samlinger skal ha en tydelig hensikt og planlegges med kobling til nivåets fagplan. De skal ikke bare være informasjonsarenaer, men utviklings- og evt. vurderingsarenaer.
- Utviklingsmiljøet skal preges av trygghet, respekt, læring og tilhørighet. Dette skapes i fellesskap av dommerne selv, dommerutviklere, gruppeledere og administrasjon.
- Gruppeleder for nivået har ansvar for god samhandling med nivået under, slik at overganger blir forutsigbare og bygger på felles forståelse av krav og forventninger.
- Flytting av dommerpar mellom nivåer skal baseres på en helhetlig vurdering av kompetanse, prestasjon og utviklingspotensial opp mot fagplanen. Beslutningen fattes av gruppeleder og administrasjonen etter dialog med relevante dommerutviklere.

4. Felles progresjon gjennom nivåene

Område	Innhold
Utviklingsgruppe 3	Trygghet, grunnforståelse og grunnleggende utførelse.
Utviklingsgruppe 2	Struktur, anvendelse og tydeligere kampstyring.
Utviklingsgruppe 1	Presisjon i avgjørelser, stabilitet og prestasjon mot nasjonalt nivå.
Talent	Vurdering og forberedelse til sentral oppfølging.

Progresjonen skal særlig kunne leses i hvordan dommerparet håndterer bestrafning, kommunikasjon, skiller mellom angrepsfeil og forsvarsfeil, løser arbeidsfordeling i dommerparet og leder kampen.



5. Utviklingsgruppe 3

Område	Innhold
Formål	Utviklingsgruppe 3 skal etablere trygghet, motivasjon og grunnleggende ferdigheter i dommerrollen. Gruppen skal gi dommerparet en forståelig inngang til dommergjerningen og danne grunnlag for videre utvikling.
Kamparena / nivå	Regionale kamper på lavere ungdomsnivå fra og med nivå 9. Gruppen skal være et utviklingstiltak, ikke et seleksjonstiltak.
Opptak / grunnlag	Dommerparet skal ha gjennomført Dommer 1-utdanning. Motivasjon, læringsvilje og stabil deltakelse skal vektlegges.
Samlinger Pri 1:	3–4 samlinger per sesong, normalt 3–4 timer. Samlingene skal ha høy andel praktisk innhold og være lette å følge opp for regioner med begrensede ressurser. Typisk innhold: grunnleggende regelarbeid, tegn og fløytebruk, enkel video med fasit, praktiske gulvøvelser og kort refleksjon etter kamp.
Samlinger Pri 2:	Alternativ organisering av Utviklingsgruppe 3 ved geografiske utfordringer Dersom geografiske forhold gjør det lite praktisk eller ressursmessig mulig å gjennomføre ordinære samlinger for Utviklingsgruppe 3, kan regionen benytte en alternativ organisering. I en slik modell knyttes dommerparene til en fast dommerutvikler som har ansvar for oppfølging, veiledning og informasjon i tråd med kravene og forventningene i fagplanen. For denne modellen gjelder følgende: a. Administrasjonen har et særskilt ansvar for å følge opp og kvalitetssikre dommerutviklerne som er tilknyttet nivået, herunder sikre felles forståelse av fagplan, vurderingskriterier og utviklingsmål. b. Dommerparene skal gis informasjon om forventningene på neste nivå og få nødvendig oppfølging og veiledning knyttet til de ferdighetene som kreves for videre utvikling og eventuell flytting til Utviklingsgruppe 2. c. Dommerutvikleren skal gjennom observasjon, dialog og utviklingssamtaler bidra til at dommerparet får tilstrekkelig støtte og tilbakemelding til å følge den forventede progresjonen på nivået. d. Regionen skal så langt det er mulig legge til rette for møteplasser, digitale eller fysiske, som bidrar til tilhørighet, erfaringsdeling og felles forståelse blant dommerparene på nivået.

Fysisk kapasitet

- Ingen formelt opptakskrav på beep-test.
- Minimum to tester per sesong.
- Mål om å nærme seg / oppnå 7.1 i løpet av perioden.
- Fysisk trening skal først og fremst brukes til å skape forståelse for dommerrollen og betydningen av å kunne følge kampens tempo.



Norges Håndballforbund Regelkompetanse

- Grunnleggende forståelse av regel 8 og skillet mellom tillatt og ikke tillatt kroppskontakt.
- Kunne skille mellom frikast, angrepsfeil og 7 m i klare situasjoner.
- Bli kjent med korrekt kastutførelse og betydningen av riktig gjenopptakelse av spillet.
- Regelprøver 1–2 ganger per halvår, gjerne i veiledet form.

Bestrafning

- Reagere på klare og tydelige forseelser.
- Forstå forskjellen mellom å korrigere spillet og å bestrafte spilleren.
- Bli kjent med at bestrafning er et virkemiddel for å skape trygghet og rettferdighet i kampen.
- Vise begynnende forståelse for at samme type forseelse skal møtes med lik reaksjon.

Angrepsfeil og forsvarsfeil

- Gjenkjenne enkle situasjoner som angrepsfeil eller forsvarsfeil.
- Forstå at vurderingen ofte handler om hvem som skaper den ulovlige kontakten.
- Kunne identifisere klare påløpinger og tydelig ulovlig forsvarskontakt i enkle duellsituasjoner.

Arbeidsfordeling i dommerparet

- Forstå grunnprinsippene i to-dommersystemet.
- Unngå dobbeldømming og unødvendig inngripen i makkers ansvarsområde.
- Ha en enkel rolleforståelse mellom bane- og måldommer.
- Kunne bevege seg slik at paret ikke arbeider i samme rom hele tiden.

Kampløp

- Blåse tydelig og stoppe spillet korrekt.
- Vise riktige tegn på en forståelig måte.
- Følge spillet og oppnå grunnleggende funksjonell plassering.
- Kommunisere enkelt og rolig med aktørene.
- Gjennomføre kampen på en måte som oppleves trygg og tydelig.

Vurderingsgrunnlag for plassering / flytting

- Dommerparet bør være i utviklingsgruppe 3 så lenge det fortsatt er behov for tett støtte i grunnleggende regelbruk og kampgjennomføring.
- Flytting til Utviklingsgruppe 2 bør forutsette at paret viser trygghet i å ha fått på plass administrative rutiner, enkle avgjørelser, grunnleggende arbeidsfordeling og tilstrekkelig fysisk utvikling til å håndtere høyere tempo.
- Vurderingen skal i hovedsak være praksisnær og baseres på vurderinger i kamp og samtaler i forkant og etterkant.



6. Utviklingsgruppe 2

Område	Innhold
Formål	Utviklingsgruppe 2 skal utvikle dommere til å kunne styre kamper på høyeste regionale nivå med en tydeligere struktur i regelbruk, bestrafning og samhandling. Gruppen markerer overgangen fra grunnleggende læring til mer bevisst og systematisk kampstyring.
Kamparena / nivå	Høyere ungdomsnivå og seniornivå fra og med nivå 7. Gruppen skal forberede dommerparet på kamper med høyere tempo, tydeligere duellspill og større krav til kampledelse.
Opptak / grunnlag	Dommerparet skal ha vist over tid at de mestrer kamper på lavere nivå og har oppnådd grunnleggende trygghet i dommerrollen. Opptak forutsetter at de ønsker å gjennomføre Dommer 2 i perioden i gruppen. Bestå minimum 7.1 på beep-test eller dokumentert nivå tett opp mot dette dersom regionen bruker overgangsperiode
Samlinger	Minimum tre fagsamlinger og én helgesamling per sesong. Samlingene bør vare 4–6 timer for kvelds-/dagsamlinger og 1–2 døgn for helgesamling. Innhold skal være case-basert og knyttet til regelanvendelse, bestrafning, arbeidsfordeling, spillforståelse og videoanalyse. Praktiske øvelser og kampnære diskusjoner skal prioriteres.

Fysisk kapasitet

- Opptakskrav: minimum 7.1 på beep-test, eller dokumentert nivå tett opp mot dette dersom regionen bruker overgangsperiode.
- Minimum to tester per sesong.
- Dommerparet skal vise progresjon mot nasjonale krav.
- Det skal stilles større krav til trening, oppvarming og forståelse av sammenhengen mellom fysisk kapasitet og beslutningskvalitet.

Regelkompetanse

- Regel 8 og 16 skal være sentrale arbeidsområder.
- Dommerparet skal kunne bruke fordelsregelen på en hensiktsmessig måte.
- Månedlige regelprøver anbefales. Resultatene skal brukes aktivt i veiledning, gjerne i dialog med DU.
- Regelforståelsen skal være anvendt og kampnær, ikke bare teoretisk.

Bestrafning

- Beherske både progressiv og direkte bestrafning på et grunnleggende godt nivå.
- Kunne skille mellom situasjoner som skal løses progressivt og situasjoner som krever direkte bestrafning.
- Begynne å anvende sentrale kriterier for bestrafning, særlig kroppskontroll, treffpunkt, intensitet og effekt.
- Gjenkjenne og reagere riktig på holding, dytt, hekt og påløping.
- Utvikle et riktig nivå på inngrep: verken for mye eller for lite.

Angrepsfeil og forsvarsfeil

- Kunne identifisere hvem som har rommet først i tydelige duellsituasjoner.
- Skille korrekt mellom angrepsfeil og forsvarsfeil i vanlige spillsituasjoner.



Norges Håndballforbund

- Forstå sammenhengen mellom timing, plassering og kontakt i vurderingen av lovlig og ulovlig spill.
- Begynne å se hvordan rom, balanse og bevegelse påvirker avgjørelsen.

Arbeidsfordeling i dommerparet

- Etablere tydeligere rollefordeling i etablert spill.
- Forstå hvem som primært tar ansvar for linjespill, gjennombrudd, sidesektor og overgangssituasjoner.
- Kunne samarbeide uten at begge dømmer eller observerer på samme situasjon.
- Utvikle funksjonelle avtaler i dommerparet og bruke dem i kamp.

Kampløpelse

- Etablere en tydeligere linje i kampen.
- Kommunisere forebyggende når det er hensiktsmessig.
- Bruke fløyte, tegn og kroppsspråk mer bevisst.
- Kunne håndtere kampens rytme uten å bli reaktiv i alle situasjoner.
- Fremstå tydeligere og mer samlet som dommerpar.

Vurderingsgrunnlag for plassering / flytting

- Dommerparet bør flyttes til Utviklingsgruppe 1 når de over tid viser riktig nivå på bestrafning, tydeligere kampstyring og mer presis arbeidsfordeling i dommerparet.
- Det skal legges betydelig vekt på om paret skiller riktig mellom angrepsfeil og forsvarsfeil i de situasjonene som dominerer på nivået.
- Vurderingen skal ta utgangspunkt i stabil prestasjon over tid, og ikke enkeltkamper.
- Dommerparet må også ha vist en god motivasjon for dommergjerningen og modenhet i sin adferd både på og utenfor banen.



7. Utviklingsgruppe 1

Område	Innhold
Formål	Utviklingsgruppe 1 skal utvikle dommere som kan prestere stabilt på nivå med nasjonale krav og være reelle kandidater for videre oppfølging. Gruppen er øverste regionale utviklingsnivå og skal ha tydelig kobling mot sentral dommerutvikling.
Kamparena / nivå	Høyeste regionale nivå fra og med nivå 5, Bring, Landsserien og andre arenaer der kampene stiller tydelige krav til kampkontroll, fysisk kapasitet, regelpresisjon og samspill i dommerparet.
Opptak / grunnlag	Dommerparet skal ha dokumentert god utvikling i Utviklingsgruppe 2, beherske høyeste regionale nivå og vise potensial for nasjonal oppfølging. Dommer 2 skal være bestått og Dommer 3 skal gjennomføres i løpet av perioden.
Samlinger	Minimum fem faglige samlinger og to helgesamlinger per sesong. Interregionalt samarbeid skal løftes tydelig i dette nivået. Felles samling i tilknytning til fellesrunde i Bring-serien skal være en sentral del av tiltaket, slik at dommerparene får felles referanser, samme språk og sammenliknbare observasjoner på tvers av regioner. Samlingene skal inneholde videoanalyse, prestasjonsvurdering, regelarbeid, spillforståelse, samhandling i dommerparet og kobling mot nasjonale forventninger. Alle regioner har anledning til å sende ett dommerpar til Bylagsturneringen som deltar i utviklingsgruppe 1, her bør det prioriteres de som ikke deltar i Talent.

Fysisk kapasitet

- Dommerparet skal bestå gjeldende krav til 8.1 på beep-test ved opptak.
- Minimum to tester per sesong.
- Det forventes en mer selvstendig tilnærming til trening, oppvarming og fysisk planlegging.
- Fysisk kapasitet skal være tilstrekkelig til at kampens tempo ikke reduserer beslutningskvaliteten.

Regelkompetanse

- Høy regelpresisjon og stabilitet i regelbruk.
- Månedlige regelprøver anbefales, med mål om beståttnivå på minst 80 prosent.
- Dommerparet skal kunne bruke regelverket som verktøy for rettferdig kampstyring, ikke bare gjengi regler.
- Rapportprosedyrer, formelle forhold og presis anvendelse av regelverk skal være kjent.

Bestrafning

- Bruke bestrafning konsekvent og på riktig nivå gjennom hele kampen.
- Skille sikkert mellom progressiv og direkte bestrafning, også når kampbildet er komplekst.
- Vise presisjon i vurderingen av treffpunkt, dynamikk, kroppskontroll og effekt.
- Kunne velge riktig inngrep i avgjørende situasjoner og i kampens krevende faser.
- Fremstå med en tydelig og troverdig linje.

Angrepsfeil og forsvarsfeil

- Ha presise vurderinger av angrepsfeil og forsvarsfeil i mer komplekse situasjoner.



Norges Håndballforbund

- Kunne lese rom, timing, kontakt og forsvarerens etablering i høyere fart.
- Være sikker nok til å ta upopulære, men riktige avgjørelser.
- Beherske situasjoner rundt linjespill, gjennombrudd og sidesektor bedre enn på lavere nivå.

Arbeidsfordeling i dommerparet

- Tilpasse arbeidsfordeling til forsvarsformasjon og kampbilde.
- Ha tydelige avtaler i paret som også fungerer når kampen endrer karakter.
- Fremstå som ett team utad, både i avgjørelser og kommunikasjon.
- Bruke samarbeid aktivt for å løse vanskelige situasjoner, ikke bare fordele ansvar statisk.

Kampløp

- Opprettholde linje og kontroll gjennom hele kampen.
- Håndtere press, benreaksjoner og følelsesmessige kamper med ro og tydelighet.
- Vise modenhet i kommunikasjon, kroppsspråk og timing.
- Kunne justere kampstyringen underveis uten å miste troverdighet.
- Gjennomføre strukturert egevaluering og kunne diskutere egen prestasjon faglig.

Vurderingsgrunnlag for plassering / flytting

- Dommerpar i Utviklingsgruppe 1 skal vurderes opp mot nasjonal standard, ikke bare regional rangering.
- Flytting til Talent eller sentral vurdering skal bygge på stabil prestasjon over tid, tydelig fysisk nivå, høy regelpresisjon og et kampbilde som viser potensial for videre utvikling.
- Dommerparene som skal sendes opp til Talent må ha høy grad av motivasjon og gjennomføringsevne.
- Interregionalt samarbeid skal brukes aktivt for å kvalitetssikre vurderingene.



8. Talent

Område	Innhold
Formål	Talent skal være en overgangs- og vurderingsarena mellom regionalt og sentralt nivå. Tiltaket skal identifisere og utvikle dommerpar som ikke bare har nivå til 2. divisjon, men som også kan ha potensial for videre utvikling mot høyere nasjonale nivåer. Dommerpar i Talent tilhører fortsatt Utviklingsgruppe 1 regionalt, men deltar på sentrale fagsamlinger.
Kamparena / nivå	Dommerparene er fortsatt en del av Utviklingsgruppe 1, men skal samtidig etablere seg på kamparenaen i 2. divisjon. Her vil de inngå i et målrettet oppfølgingsløp med sentral faglig støtte gjennom faghelger, observasjon og utviklingssamtaler på utvalgte kamphelger.
Opptak / grunnlag	Opptak skal bygge på dokumentert kompetanse i Utviklingsgruppe 1. Beep-test, regelkompetanse, kampstyring, stabilitet og utviklingspotensial skal inngå i vurderingen. Dommerpar, regional gruppeleder og relevante dommerutviklere skal involveres i vurderingen om dommerparet er klar for å melde opp til Talent.
Samlinger	Inntil to sentrale faghelger per sesong. Faghelgene skal være tydelige vurderings- og utviklingsarenaer og bør ha varighet på 2–3 dager. Samlingene skal inneholde videoanalyse, prestasjonsvurdering, regelarbeid på nasjonalt nivå, kampforberedelse, samhandling i dommerparet og tydelig tilbakemelding på hva som kreves videre. Det anbefales at tilhørende regional dommerutvikler deltar, for å sikre kontinuitet mellom regional og sentral oppfølging. Det vil i etterkant av tiltaket bli gitt tilbakemelding til dommerpar og region på status, arbeidsoppgaver og vurdering av dommerpar.

Fysisk kapasitet

- Opptakskrav: bestått beep-test på 9.5 før oppmelding som kandidat, med mindre annet nasjonalt krav formelt gjelder.
- Dommerparet skal vise stabil fysisk prestasjon på dette nivået.
- Fysikken skal ikke være en begrensning for videre utvikling.

Regelkompetanse

- Beståtte regelprøver og stabilt nivå på minst 80 prosent bør være hovedregel.
- Regelarbeidet skal være knyttet til beslutningskvalitet, ikke bare rett svarprosent.
- Dommerparet skal vise at de kan anvende regelverket presist i kampens gråsoner.

Bestrafning

- Treffe riktig nivå på bestrafning i høy fart og i situasjoner med større kompleksitet.
- Vise sikkerhet i skillet mellom progressiv og direkte bestrafning også når kampen er følelsesmessig krevende.
- Kunne begrunne egne valg faglig i etterkant.
- Fremstå som dommere som kan løse kamper med nasjonal standard.

Angrepsfeil og forsvarsfeil

- Ha presise vurderinger av angrepsfeil og forsvarsfeil også i gråonesituasjoner.
- Kunne lese kampens kontaktbilde og ta riktige avgjørelser under tidspress.



Norges Håndballforbund

- Vise at de behersker sentrale situasjoner på en måte som peker mot potensial over 2. divisjonsnivå.

Arbeidsfordeling i dommerparet

- Ha dynamisk og fleksibelt samarbeid i dommerparet.
- Optimalisere arbeidsfordeling ut fra kampbildet og hverandres styrker.
- Fremstå som en samkjørt enhet i krevende kamper.

Kompleksitet

- Kontrollere kampens utvikling og ikke bare reagere på den.
- Kunne lede kamp med troverdighet, ro og tydelighet under høyt tempo.
- Tilpasse linje og kommunikasjon til kampens behov.
- Vise læringsevne og selvkritisk refleksjon etter kamp og på samling.

Vurderingsgrunnlag for plassering / flytting

- Talent skal være en vurderingsarena for sentral oppfølging, ikke et eget permanent nivå uten overgang.
- Dommerpar skal bli værende i Talent så lenge tiltaket gir merverdi i vurdering og utvikling, men inntil tre år.
- Videre sentral oppfølging bør bygge på kombinasjonen av prestasjon, utviklingspotensial og robusthet over tid.

9. Ansvar og samhandling mellom nivåene

- Gruppeleder for hvert nivå skal ha oversikt over kravene på eget nivå og nivået under.
- Gruppeleder skal legge til rette for god overgang mellom nivåene gjennom dialog, observasjoner og felles forståelse av fagplanen.
- Dommerutviklere skal bruke fagplanen aktivt i observasjon, tilbakemelding og utviklingssamtaler.
- Regionene bør så langt som mulig bruke felles språk og felles vurderingspunkter når dommerpar diskuteres på tvers av nivåer.
- Når et dommerpar vurderes flyttet opp, skal det dokumenteres hvilke deler av fagplanen som er behersket og hva som eventuelt fortsatt er utviklingsområder.

10. Avslutning

Denne fagplanen skal bidra til tydeligere progresjon, mer lik praksis og bedre sammenheng mellom regionalt og sentralt dommerarbeid. Planen er ikke ment som en statisk tekst, men som et aktivt arbeidsverktøy. Den bør brukes i planlegging av samlinger, i observasjon av kamp, i vurdering av dommerpar og i dialogen mellom regioner og NHF sentralt.