

VÄSTSVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET
KRAVPROFIL DOMARE
SÄSONGEN 2023-2024

Innehåll

| | | |
|-------|--|---|
| 1 | Kravprofil förord | 2 |
| 2 | Tillgänglighet | 2 |
| 3 | Innan match..... | 2 |
| 3.1 | Damer division 1, herrar division 2 och 3 samt juniorallsvenskan | 2 |
| 3.2 | Övriga matcher | 2 |
| 4 | Under match..... | 2 |
| 4.1 | Damer division 1, herrar division 2 och 3 samt juniorallsvenskan | 2 |
| 4.2 | Övriga matcher | 3 |
| 5 | Efter match | 3 |
| 5.1 | Förväntningar på samtliga domare | 3 |
| 6 | Regelprov..... | 3 |
| 7 | Fystest..... | 3 |
| 7.1 | Cooper | 4 |
| 7.1.1 | Hur det går till..... | 4 |
| 7.1.2 | Krav för de olika stegen | 4 |
| 7.2 | Yo-yo..... | 4 |
| 7.2.1 | Hur det går till..... | 4 |
| 7.2.2 | Krav för de olika stegen | 5 |
| 8 | Domartekniska färdigheter | 5 |
| 9 | Sociala medier | 7 |
| 10 | Klassificering..... | 7 |

1 Kravprofil förord

Denna kravprofil är framtagen av Västsvenska Innebandyförbundets domarkommitté, coachgrupp och kansliet. Kravprofilen beskriver de förväntningar man har på domarna.

Att vara domare ställer krav på att man både i samband och i allmänhet ska vara en god representant för Västsvenska Innebandyförbundet och domarkåren i kontakten med kollegor, ledare och lag samt förtroendevalda.

Dessa krav ligger till grund för klassificering.

2 Tillgänglighet

Du som domare är ansvarig för att spärra tid du ej är tillgänglig för dömning i IBIS med god framförhållning. De matcher som du sedan får vid tillsättningen förväntar Västsvenska Innebandyförbundet att du åtar dig.

3 Innan match

3.1 Damer division 1, herrar division 2 och 3 samt juniorallsvenskan

- Ankomst till hallen senast 30 minuter före matchstart.
- Stil och profil med hela och rena kläder. Profilkläder för andra föreningar och idrotter får ej användas i samband med domaruppdrag.
- Hälsa på ledare och sekretariat.
- Se över laguppställningarna.
- Kontrollera målen samt byteszoner, åtgärda vid behov.
- Inga mobiler används ute i hallen.
- Använda omklädningsrummet för ombyte.
- Uppvärmning

3.2 Övriga matcher

- Ombytt och klar senast 15 minuter före matchstart.
- Stil och profil med hela och rena kläder. Profilkläder för andra föreningar och idrotter får ej användas i samband med domaruppdrag.
- Hälsa på ledare och sekretariat.
- Se över laguppställningarna.
- Kontrollera målen samt byteszoner.
- Inga mobiler används ute i hallen.

4 Under match

4.1 Damer division 1, herrar division 2 och 3 samt juniorallsvenskan

- Stil och profil, strumpor uppdragna och tröja instoppad.
- VSIBF's föreskrivna domarklädsel gäller utan undantag. Enhetligt tröjfärgval inom paret gäller.
- Pipor av samma typ skall användas inom paret (Acme pipa Thunder(er) eller Acme Fingertips. (Notera att det är förbjudet att använda rysspipor).
- Mätutrustning, (ej egen konstruktion).
- Rött kort.
- Kontrollera målen inför varje periodstart.

- Inga mobiler används ute i hallen.
- I pausen befinna sig i omklädningsrummet.

4.2 Övriga matcher

- Stil och profil, strumpor uppdragna och tröja instoppad.
- VSIBF's föreskrivna domarklädsel gäller utan undantag. Enhetligt tröjfärgval inom paret gäller.
- Pipor av samma typ skall användas inom paret (Acme pipa Thunder(er) eller Acme Fingertips. (Notera att det är förbjudet att använda rysspipor).
- Mätutrustning (ej egen konstruktion).
- Rött kort.
- Kontrollera målen inför varje periodstart.
- Inga mobiler används ute i hallen.

5 Efter match

5.1 Förväntningar på samtliga domare

- Reflektera över din/er insats direkt efter match. Kontakta din coach om det är något ni undrar över eller behöver ha hjälp med något.
- Det är domarens skyldighet att rapportera allt som strider mot gällande bestämmelser samt om det finns avvikelse i hallen. Detta görs via ett mejl till:
vastsvenska.matchprotokoll@innebandy.se

6 Regelprov

Regelprov genomförs under kurstillfälle innan seriestart (om inte annat anges).

| Steg | Krav |
|------|------|
| 4 | 90% |
| 3 | 90% |
| 2 | 85% |
| 1 | 75% |

7 Fystest

Varje domare har rätt att välja vilket fystest man vill genomföra, Cooper eller Yo-Yo. Fystestet ligger som del i klassificeringen.

Har fystest ej genomförts efter att alla tillfällen för genomförande passerat får denne inte döma förrän man genomfört ett fystest.

Godkänt test = Klarat den nivå/tid för valt fystest

Genomfört Cooper test = Sprungit sträckan men ej klarat tiden

Genomfört Yo-yo test = Sprungit testet men ej klarat sin nivå

Ej godkänt test = Ej sprungit något av testen

Tid/nivå på genomfört fystest ligger till grund för matchtillsättning.

För att bli uppflyttad nästkommande säsong så krävs ett godkänt fystest för aktuell nivå. *T.ex. en steg 3 domare måste klara fystest för steg 3 för att kunna bli uppflyttad till steg 4 nästkommande säsong.* Vid ny klassificering krävs ett godkänt fystest för att behålla sin nya klassificering.

7.1 Cooper

7.1.1 Hur det går till

Deltagaren springer en bestämd sträcka vilket ska klaras inom en viss tid.

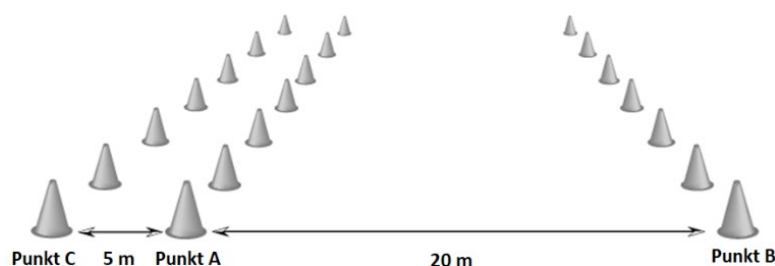
7.1.2 Krav för de olika stegen

| Steg | Sträcka | Tid kvinnor/män |
|----------|---------|---------------------------------------|
| 4 | 3 km | 14:30/14:10 (4:50min/km / 4:43min/km) |
| 3 | 2,4 km | 13:00/12:40 (5:25min/km / 5:17min/km) |
| 2 | 2,4 km | 13:50/13:30 (5:46min/km / 5:38min/km) |
| 1 | 2,4 km | 14:40/14:30 (6:07min/km / 6:03min/km) |

7.2 Yo-yo

7.2.1 Hur det går till

- Deltagarna börjar på en linje vid punkt A.
- På signal springer deltagarna 20 meter till linjen vid punkt B. Vid den andra signalen springer deltagaren direkt tillbaka till punkt A och ska nå denna innan den tredje signalen.
- När deltagaren passerat linjen vid punkt A har denne 10 sekunder på sig att gå eller jogga 5 meter fram och tillbaka till linjen vid punkt C.
- Efter den aktiva vilan på 10 sekunder startar nästa intervall på 2×20 meter vid nästa signal. Testet är uppbyggt med ett visst antal intervaller på varje nivå och för varje nivå har deltagaren kortare tid på sig att utföra intervallerna.
- Deltagaren har i uppgift att springa till den nivå som anges för det steg man befinner sig på. Under testet delas en varning ut om deltagaren inte hinner till punkt A innan tredje signalen. Varningar delas även ut vid tjuvstart.
Max en varning per nivå, vid andra varningen får inte deltagaren delta längre.



7.2.1.1 Tabell för de olika nivåerna

| Speed (km/h) | 10.0 | | 12.0 | | 13.0 | | 13.5 | | | 14.0 | | | |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|
| Speed Level | 5 | | 9 | | 11 | | 12 | | | 13 | | | |
| Rep | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| Distance (m) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 | 280 | 320 | 360 | 400 | 440 | | |
| Start | 00:00 | 00:24 | 00:46 | 01:07 | 01:29 | 01:49 | 02:10 | 02:31 | 02:51 | 03:11 | 03:31 | | |
| Turn | 00:07 | 00:30 | 00:52 | 01:13 | 01:34 | 01:55 | 02:15 | 02:36 | 02:56 | 03:16 | 03:37 | | |
| Finish | 00:14 | 00:36 | 00:57 | 01:19 | 01:39 | 02:00 | 02:21 | 02:41 | 03:01 | 03:21 | 03:42 | | |

| Speed (km/h) | 14.5 | | | | | | | | 15.0 | | | | | | | |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Speed Level | 14 | | | | | | | | 15 | | | | | | | |
| Rep | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Distance (m) | 480 | 520 | 560 | 600 | 640 | 680 | 720 | 760 | 800 | 840 | 880 | 920 | 960 | 1,000 | 1,040 | 1,080 |
| Start | 03:52 | 04:12 | 04:32 | 04:52 | 05:11 | 05:31 | 05:51 | 06:11 | 06:31 | 06:51 | 07:10 | 07:30 | 07:50 | 08:09 | 08:29 | 08:48 |
| Turn | 03:57 | 04:17 | 04:37 | 04:56 | 05:16 | 05:36 | 05:56 | 06:16 | 06:36 | 06:56 | 07:15 | 07:35 | 07:54 | 08:14 | 08:34 | 08:53 |
| Finish | 04:02 | 04:22 | 04:42 | 05:01 | 05:21 | 05:41 | 06:01 | 06:21 | 06:41 | 07:00 | 07:20 | 07:40 | 07:59 | 08:19 | 08:38 | 08:58 |

7.2.2 Krav för de olika stegen

| Steg | Nivå kvinnor/män |
|----------|------------------|
| 4 | 14.8/15.3 |
| 3 | 14.4/14.7 |
| 2 | 14.1/14.4 |
| 1 | 13.2/14.1 |

8 Domartekniska färdigheter

Grundläggande för en domare är att ha en god regelkunskap och att ha en tillräckligt god kondition, detta säkerställer vi genom regel- och fystest. Att kravställa domartekniska färdigheter är komplicerat. Hur domaren/domarparet uppfattas är en subjektiv bedömning gjord av den som observerar. Vidare finns det utrymme för väldigt olika tolkningar och uppfattningar av vad som är vad. Nedanstående kravställning kring färdigheter inom domarteknik ska därför ses som en generell guidning för vad som krävs för varje steg med målsättningen om att observatörer och domare ska medvetengöras och tidigt kunna arbeta med att utveckla våra domare på bästa sätt.

Vi lägger fokus på följande domartekniska områden och differentierar kravbilden för våra olika domarsteg:

- *Matchförberedelser*
- *Teckengivning*
- *Signaler*
- *Placering*
- *Intern och extern kommunikation*
- *Spelförståelse*
- *Kroppsspråk*
- *Acceptans*

Steg 1

Matchförberedelser: Kom i tid, hel och ren, hälsa på ledare och sekretariatet (målbur, paus, sekretariat, byteszoner, matchprotokoll, lagfärger)

Teckengivning: Våga visa tecken. Tydligt måltecken. Använda korrekta tecken. Repetera tecken.

Signaler: Våga blåsa och få stopp på spelet. Korrekt blåsteknik.

Placering: Alla spelare mellan sig, även i spelvändningar. Diagonal planindelning. Först till mållinjen. Jobba in i situationer och offensiv planhalva. Byta sida. Markera frislagen. 3-metersregeln vid frislag.

Kommunikation: Förklarar frislag muntligt.

Steg 2

Matchförberedelser: Skapa god stämning (plus i påsen). Rätt klädsel för matchen. Enkel matchplan med förutsättningar (derby, tidigare matcher osv.) Plan för var part samlas vid olika situationer.

Teckengivning: Visa tecken när det efterfrågas. Nyttja domarens sekund och förstå teckentempo.

Signaler: Variation i signalgivningen. Spelarna ska veta utan att titta: inslag, frislag, nära utvisning och utvisning.

Placering: Grundläggande planindelning. Förlängd mållinje – triangeln. Fasta situationer. Rörelse med spelet. 1-2-3 korridorerna. Riskeliminering. Endast över sargen på kortsidan. Backar, vänder ej ryggen mot spelet.

Spelförståelse: Ta för det som händer. Våga ta utvisningar.

Kroppsspråk: Rak i ryggen. Hålla kroppsspråket när det är jobbigt. Inte sjunka ihop.

Intern kommunikation: Stärka varandras beslut.

Extern kommunikation: Kommunicera verbalt för att förstärka beslut (spela, fördel, fria osv). Inga diskussioner på plan i pauser. Kommunikation med kapten, ledare och spelare utanför spelet.

Steg 3

Matchförberedelser: Matchplan spelare (formella informella ledare, besvärliga spelare/ledare). Förberett matchplan med kollega i matchen.

Teckengivning: Tempoväxla i teckengivningen. Förstärka eller tona ner vid rätt tillfälle.

Signaler: "Tala" med pipan. Använda pipan som ett verktyg för att styra spelet. Omotiverat stark/svag signal för att nå önskad effekt. Växla tempo för att driva upp/sänka tempot i matchen.

Placering: Fungerande planindelning. Fysiskt förberedd. Tempoväxla i löpningar. Taktisk och placering för bästa kommunikation. Tillit till varandra i planuppdelningen.

Spelförståelse: Sätta och hålla nivå. Använda fördel. Beslut som blir bra för matchen.

Kroppsspråk: Växla mellan pondus/trygghet i kroppsspråket (bröst/mage).

Intern kommunikation: Ha en framarbetad och fungerande teckengivning för att hjälpa varandra.

Extern kommunikation: Dialog med spelare och ledare (fråga – svar). Fungerande kommunikation med spelarbåsen. Kommunikation, före, under och efter situationen.

Acceptans: Förklara att man inte alltid får acceptans och det betyder inte att beslutet i sig var fel. Kunna skilja på allmänt gnäll och dålig acceptans.

Steg 4

Matchförberedelser: Visa seriositet fullt ut i klädsel. Ha en tydlig matchplan avseende förutsättningar, spelare, taktik. Förmåga att ställa om sitt domarskap efter behov beroende på hur matchen utvecklar sig

Spelförståelse: Sätta rätt nivå för matchen. Agera proaktivt. Sortera utvisningar. Ta utvisningar på läget. Hellre bra än rätt.

Kroppsspråk: Variera kroppsspråket fullt ut och kunna växla och använda det som ett verktyg för att styra spelarna och matchen.

Intern kommunikation: Klara av att välja vilken typ av intern kommunikation som fungerar bäst i varje given situation (headset/tecken). Om headset används ska detta utveckla kommunikationen, inte hämma den.

Extern kommunikation: Relationsbyggande kommunikation (gott snack). Äga kommunikationen fullt ut (var, när och hur länge). Identifikation av enskilda individer som påverkar matchbilden.

Acceptans: Förmåga att resonera kring varför det var dålig respektive bra acceptans i matchen och/eller i enskilda situationer.

9 Sociala medier

Att marknadsföra själva domarskapet i dessa sammanhang anses positivt, men ställer höga krav på hur man uttrycker sig.

Att kommentera enskilda spelare och lag och kontakta spelare anses olämpligt.

10 Klassificering

Det finns olika kriterier som ligger till grund för klassificering. Det är en samlad bedömning av en rad olika faktorer som domarkommittén tar hänsyn till. Bland annat nedan uppgifter:

- Domaren har uppnått och klarat de nivåer på fystest samt regelprov som förväntas.
- De observationer som gjorts.
- Domarens utvecklingspotential, seriositet och tillgänglighet.
- Kollegialitet.

- Administrativ hantering.