

# Dommerinnstruks IL Jutul fotball

1. Pakk bagen med utstyr dagen før dommeroppdrag  
Sko, dommerdrakt, shorts og strømper, 2 fløyter, gult og rødt kort, armbåndsursur for å ta tiden, notatblokk og penn (brukes til kamprapport).
2. Anbefalte oppmøtetider; 9er fotball er 30 min før kampstart, 5er og 7er fotball; 20 min før kampstart. Ved forsinkelse gi beskjed til trener /lagleder så de vet at dommer kommer.
3. Ta kontakt med trenere ved oppmøte, og gjennomfør Fair Play møtet. Gi en kort innføring i dine fokusoppgaver som dommer og at du bruker sunn fornuft og veileder spillere ved situasjoner der det er behov. Oppfordre til at alle spillere takker dommer for kampen.
4. Sjekk målnettene og banemerking før kamp/under oppvarming. Dommer kan hjelpe til med å påse at banen blir satt opp på riktig sted og på riktig måte. Jutul har laget et eget skriv om kampvert rollen om baneoppsett.  
***Innbyttesone på den ene siden, hver sin halvdel nær midtbanen, og tilskuere på den andre siden. Alle skal stå minimum 1 meter fra linjen slik at spillere kan løpe fritt og innkast kan tas uten hindring. Dette er bedre for spillere og gjør din dommeroppgave enklere.***
5. Blås tydelig, vis og forklar hva du har blåst for. Marker retning og gi beskjed hvilket lag som har frispark, innkast osv. OBS: Se og tolk alltid spillerens intensjon i dueller og andre hendelser. Vær nær der det skjer og ha fokus på din oppgave som dommer. Ha en god tone og vær positiv med spillere og trenere gjennom hele kampen.
6. Ha et kort møte med trenere etter kampen, svar på eventuelle spørsmål og takk for kampen.
7. Evaluer din innsats etter kampslutt.