



# Assistentdommerveiledning

## Innledning – hensikt

Norges Fotballforbund ønsker med denne oppdaterte instruks for assistentdommere å synliggjøre den viktige rollen i fotballen assistentdommere har. De senere år har assistentdommerne fått langt flere oppgaver enn tidligere og det stiller strengere krav til hvordan man opptrer under kamp og i sine forberedelser. Man har også sett en enorm forbedring av kvaliteten på arbeidet assistentdommerne utfører og mye av dette henger sammen med den spesialisering som har funnet sted gjennom de siste årene.

Noen år tilbake var oppgavene nærmest begrenset til offside og innkast. De senere år har man ønsket at trioene skal være i stand til å ta de rette avgjørelser sammen. Det har medført at man har ønsket at assistentdommere skal kunne bidra med råd for enhver avgjørelse i kampen som er viktig og kan influere på kamputfallet. NFF tror denne utviklingen utelukkende har vært positiv for fotballen og at eventuelle feilvurderinger minimaliseres ved at teamet utnytter hverandre best mulig. I flere og flere kamper vil lag og klubber kunne oppleve at assistentdommere gir dommeren råd ved forseelser som straffespark, gule/røde kort, annullering av scoringer etc, men man skal alltid huske at dette er rådgivende for dommeren. Det er alltid hoveddommer som **må** og **skal** ta den endelige avgjørelse.

Disse endringene i forventningene til assistentdommerne har medført store krav til dem og derfor er samarbeid, teamutvikling, involvering og trygghet nøkkelord for å få den ønskede effekt. Derfor har dette vært viktige elementer på fagsamlinger de seneste årene.

NFF håper også at denne instruksjonen skal gjøre arbeidet i kretsene mer effektivt i å skolere assistentdommerne, selv om man har ulike nivåer for kvalitet. Man får gjennom denne instruksjonen tydeliggjøring av oppgavene før, under og etter kamp og klare beskrivelser for hvordan man ønsker assistentdommerne skal opptre i ulike situasjoner i kampen. I tillegg til en del viktige områder assistentdommerne må trene/forberede seg.

Oslo, januar 2014

( betegnelsen **"han"** går ofte igjen i veiledningen og dette henspeiles på *assistentdommeren* – og ikke om vedkommende er kvinne eller mann)

# Assistentdommers egenskaper og kvaliteter

## Spilleforståelse

For å utvikle seg i AD-rollen må man ha god spilleforståelse. Dette for å kunne ta riktige avgjørelser på rett tidspunkt. Forutsetningen er å tenke neste trekk, og forstå hvilken utvikling spillet har. Det gjør det da lettere for AD å markere en korrekt offside på det aktuelle tidspunkt spilleren er straffbar. Spilleforståelsen gjør at AD avventer tilstrekkelig, og har tålmodighet og nødvendig tyngde i flagget. AD må fokusere blikket på rett sted til rett tid, og veksle det slik at straffbarheten times riktig. Sikkerheten i flaggbruken for øvrig er viktig og sammen med et tydelig kroppsspråk er det lettere for dommer å tolke AD på den måten det er ment. Med oppmerksomhet, dialog og nødvendig kontakt vil spilleforståelsen komme til sin rett slik det er nødvendig i samarbeidet.

## Fysiske egenskaper

For å utvikle seg til en god AD er de fysiske egenskapene avgjørende. Det er en klar fordel å være spurtsterk og hurtig, samt ha et taktomslag slik at forflytningsevnen er best mulig ved raske endringer i spillet. Ved oppløp og kontringer i spillfasene er det ofte stor fart og dette stiller krav til bevegelsesmønsteret hos AD. Kondisjon og utholdenhet må også være tilstede, men det viktigste er at AD er rask med god sidelengs bevegelse og hurtig løpsteknikk. AD må hele tiden være konsentrert slik at riktig posisjon inntas, og at han er på rett sted til rett tid.

For å utvikle fysiske egenskaper som AD bør det trenes intervall, spurtstyrke og spenst. Det vil bidra til bedre forutsetninger for nødvendig rask bevegelse og hurtighet i kampene. For å få til dette bør det legges opp til en treningsmåte som utvikler de ulike elementene med felles aktiviteter både i og utenfor sesong.

## Teknisk og mental trening

For de tekniske deler av AD-rollen som tegn og signaler er det viktig med rett veiledning slik at det blir lett å forstå for dommer, spillere og publikum. Som en del av dette kan video benyttes slik at AD ser seg selv og blir bevisst på sin opptreden. Da er det lettere å korrigere detaljer slik at nivået heves og det blir mer korrekt. Som nyutdannet AD bør det trenes flaggbruk og signaler slik at det er mest mulig lik praksis under kamp. Opptreden ved tvil kontra klare og opplagte situasjoner må bevisstgjøres da det ellers kan oppstå uønskede situasjoner på banen.

Å se seg selv på video er verdifullt for å finne fram til detaljer som bør rettes på. Det finnes også ulike treningsprogrammer til bruk på PC som kan være nyttige for å skaffe seg den rette «ryggmargfølelsen» i kampsituasjoner.

Mental trening er et viktig element i egentrening og bevisstgjøring av AD-rollen. Det å kunne sette seg inn i situasjoner og episoder som kan oppstå slik at AD er best mulig forberedt, og kan mestre de utfordringer som finner sted. Det er viktig med konsentrert forberedelse til kampen, og at AD er fokusert på de riktige tingene i ulike faser underveis. Oppladningen i forkant har ofte betydning. Derfor er det viktig å møte opp i god tid, ikke stresse i forkant av kamp, samt ha kontroll på utenomsporslige elementer. I forhold til dette er det viktig at et støtteapparat finnes slik at AD som opplever en vanskelig situasjon i kamp kan ta dette opp, og ha noen å diskutere med.

## Samarbeidsevner og teamutvikling

Det viktigste for dommertrioen under kamp er at samarbeidet fungerer, og at kontakten mellom dommer og AD er til stede. AD må ha evne og vilje til å støtte og assistere dommer på de måter som er nødvendig. Instruksjonen som dommer har gitt før kampen skal praktiseres. Man må ha respekt for ulike roller og for hverandre hvis samarbeidet skal bli best mulig.

Utgangspunktet er forskjellig og derfor må både dommer og AD tilpasse seg. Det må utvikles riktig kjemi og nødvendige relasjoner. Man må lytte til hverandres synspunkter og være ydmyk i forhold til erfaringer som diskuteres. Kommunikasjon og forståelse for hverandre er sentralt.

For å utvikle gode team er det viktig å fokusere på erfaringer som gjøres. For eksempel kan det være å glede seg over andres fremgang. Hvis man bruker for mye energi på å være opptatt av andres prestasjoner vil både team- og personlig utvikling stoppe opp. I et team er konstruktive diskusjoner med på å øke utvikling og læring. Det jobbes sammen mot et felles mål som gjør at man vil lykkes bedre. Å utvikle gode team skjer gjennom erfaring og utfordring. Man kjenner hverandre bedre som mennesker også utenfor banen, både sosialt og faglig. Ulike tiltak og samlinger er med på å sørge for dette, samt forskjellige måter å organisere teamarbeid på både gjennom kurs, coaching- og veilederopplegg. Ved å utvikle faste trioer eller en gruppe som jobber sammen vil det være med på å heve nivået og gjøre mange bedre.

### **Evaluering og oppfølging**

Etter kamp der det har vært veileder til stede gjennomgås matchen og det gis tilbakemelding på de ulike ting som er nødvendig å fokusere på. Ved å diskutere erfaringene som er gjort bidrar det til en god læring. Der det ikke er veileder til stede er det viktig at både dommer og AD gjør en selvevaluering. Ved også å evaluere kollegaene på en konstruktiv måte bidrar det til at hele trioen utvikler seg videre. Ved kollegaveiledning kan det legges opp til et coaching-opplegg i gruppe som for eksempel består av dommer, AD og veileder. Når en trio er i aksjon kan de øvrige være til stede for å se eller ta video slik at det gjennomføres en nyttig evaluering i etterkant. Det kan også benyttes andre innen fotballmiljøet til evaluering som nøytrale trenere, ledere, spillere eller tillitsvalgte.

Ved oppfølgingen av team må det lages en plan ut fra aktuelt nivå om hvor mange som skal være med i en gruppe, hvordan oppfølgingen skal være, samt hva som er målsetningen. AD skal utvikles på mange nivåer, både i forhold til det grunnleggende med tanke på nyutdannede AD – og overfor de som trenger de siste detaljer for å komme til toppfotballen. En måte å gjøre dette på for nye AD er å benytte turneringer og treningskamper før sesongen med veiledning og oppfølging slik at disse er klare for å debutere i seriekamper. I treningen er det viktig at man praktiserer på det nivået man er plassert slik at det gir best mulig sportslige utfordringer. Utenom sesongen gjennom vinteren har gjerne dommerlaug eller foreninger opplegg for å lære opp nyutdannede AD'er. For AD som satser og har spesialisert seg må det legges opp til aktiviteter og tiltak som kan bidra til den siste utviklingen mot toppen.

### **Andre momenter**

For å oppnå det man har som målsetning er det viktig at alle aktørene har respekt for hverandre – ikke minst i dommertrioen. Dommer og AD må likestilles for å oppnå nødvendig aksept og forståelse. Man må ta hensyn til nivået ved uttak og oppsett slik at AD som normalt dømmes på samme nivå tar AD-rollen like seriøst og ikke overtar styringen.

Grunnleggende elementer i utøvelsen som AD er stil & profil, gode holdninger, strukturert opptreden, ryddig adferd og personlige egenskaper.

Der det ikke er 4. dommer skal AD håndtere innbyttebenkene og ha fokus på at innbytte foregår på rett måte. Dette er en viktig administrativ oppgave som må utføres riktig.

Tidspunktet for når en dommer skal velge å spesialisere seg som AD er individuelt og må tas stilling til i hvert enkelt tilfelle. Det er viktig at dette gjøres etter nøye vurdering, og at det diskuteres med støtteapparatet i kretsen. Forhold som er omtalt i denne AD-brosjyren må legges til grunn.

# **ANBEFALTE RETNINGSLINJER FOR UTFØRELSE SOM ASSISTENTDOMMER**

## **FØR KAMPEN:**

Fremmøte på kamparenaen i toppfotballen og 2. divisjon herrer minimum 1 time og 30 min. før avspark. I øvrige kamper minimum 1 time før avspark.

Dommeren skal gjøre avtale med sine assistentdommere om når fremmøte skal være.

Dommer og assistentdommerne inspiserer banen før kampen.

Assistentdommerne skal etter myntkast sjekke målnettene før avspark.

## **UNDER KAMPEN:**

### **REAKSJONSMØNSTER OG BEDØMMELSE AV OFFSIDE:**

#### **En spiller er i offside posisjon når:**

- Han er nærmere motpartens mållinje enn ballen og nest siste motstander.

#### **En spiller er ikke i offside posisjon:**

- Når spilleren er på sin egen banehalvdel
- Når spilleren har to motspillere mellom seg og motstanderens mållinje
- Når spilleren er bak ballen eller på høyde når den spilles

#### **Straffbar offside**

En spiller i offside posisjon skal kun straffes for offside hvis han/hun i det øyeblikket ballen berøres eller spilles av en medspiller, etter dommerens/assistentdommerens oppfatning, involverer seg i aktivt område ved at han/hun:

- deltar i spillet
- forstyrrer en motspiller
- oppnår fordel av sin offsideposisjon

#### **Ikke straffbar offside**

Det foreligger ikke straffbarhet hvis spilleren mottar ballen direkte fra:

- Innkast
- Målspark
- Hjørnespark

#### **Straff/gjenopptagelse**

Indirekte frispark fra stedet spilleren var når ballen ble spilt.

#### **Vurderinger**

For å bestemme om angrepsspilleren er nærmere motstanderens mållinje enn nest siste forsvarer, skal oppmerksomheten rettes mot angriperens fot, kropp og hode. En av disse delene må registreres foran motstanderen for at AD skal heve flagget. Armene skal ikke tas hensyn til.

For å forsikre at offside bedømmes korrekt, skal ikke AD heve flagget før han er helt sikker på at spilleren er i straffbar offsideposisjon. (såkalt "vent og se teknikk"). Det er bedre å være sen og korrekt, enn for rask og ta feil avgjørelse.

Retningslinjer i forbindelse med tolking av offsidereglen.

- «Deltar i spillet» betyr å spille eller berøre ballen etter at den sist ble spilt eller berørt av en medspiller.
- «Forstyrer en motspiller» betyr å hindre en motspiller fra å spille eller være i stand til å spille ballen ved klart å hindre motstanderens synsfelt eller å utfordre en motspiller om (for) ballen
- «Oppnår en fordel av sin offsideposisjon» betyr å spille en ball som returnerer eller stusser til han fra målstang, tverrligger eller motspiller etter å ha vært i en offside posisjon.
- «oppnår en fordel av sin offsideposisjon» betyr å spille en ball
  1. som returnerer eller stusser til han fra målstang, tverrligger eller en motspiller, etter å ha vært i offsideposisjon
  2. som returnerer, stusser eller blir spilt til han fra en bevisst redning fra en motspiller etter å ha vært i offsideposisjon

**En spiller i offsideposisjon som mottar ballen fra en motspiller som bevisst spiller ballen (bortsett fra en bevisst redning), er ikke ansett å ha oppnådd en fordel.**

Hvis AD er i tvil om en spiller skal straffes for å være i offside posisjon ved at han forstyrer en motspiller, skal han i spillsituasjonen holde flagget nede. Dersom ballen umiddelbart i samme spillsituasjon går i mål, skal AD heve flagget. Dommeren tar så den endelige avgjørelsen etter å ha hatt en samtale med AD.

Når AD har gitt et signal med flagget for offside, og det ikke ses av dommeren med en gang skal AD opprettholde signalet inntil det er blitt sett eller ballen er under full kontroll av det forsvarende lag.

I tilfeller hvor AD gjør en åpenbar feilvurdering i forhold til offside-regelen, må hoveddommeren være forberedt på å ta en selvstendig avgjørelse.

## **BALLEN UTE AV SPILLEBANEN**

- Hver gang ballen går ut av spillebanen, skal assistentdommeren angi dette med høyt flagg. Ved klare situasjoner bør AD kun vise retning. Dette gjelder for hele sidelinjen.
- AD viser så hvordan spillet skal gjenopptas.
- Er AD i tvil om retning skal flagget heves. AD søker øyekontakt med dommeren, som velger retning. AD følger dommerens anvisning og viser samme retning.
- AD vil også kunne gi råd om retning på dommers diagonal.
- Ved tette situasjoner hvor ballen ikke går ut av spillebanen, kan AD gi et diskret tegn til dommeren at han har kontroll over situasjonen og spillet kan fortsette.

## NÅR BALLEN GÅR I MÅL

- Når AD ikke har noen innvendinger mot et mål som er scoret, godkjenner han dette ved å bevege seg mot midten. Blikket må alltid være rettet inn mot spillebanen der det potensielt kan oppstå situasjoner.
- Ved ”duppere” bør AD være plassert på mållinjen. For å godkjenne mål skal AD heve flagget, oppnå kontakt med dommeren, og så bevege seg mot midten.
- Mener AD at det ikke er scoret et korrekt mål, skal dette tilkjenne seg med aktivt flagg. Dommer bør i disse tilfeller konferere med AD.

## OPPTREDEN VED FORSEELSER

- Når AD vinker for en forseelse, skal dette skje med utbrettet aktivt flagg. Etter at dommer har blåst, skal retningen for frisparket signaliseres. Dette signalet skal klart skille seg fra signalet gitt for offside.
- AD skal vinke frispark til forsvarende lag med venstre hånd, og til angripende lag med høyre hånd. Dette gir dommeren verdifull forhåndsinformasjon om frisparkretningen.
- AD skal gi signal når vedkommende ser en forseelse, og er i bedre posisjon enn dommeren og dommeren ikke reagerer klart på forseelsen.
- Dette gjelder også om ballen ikke er til stede, eller forseelsen skjer bak dommerens rygg.
- Dette inkluderer også de forseelser som skjer innen straffesparkfeltet.
- AD kan gi signal for enhver forseelse innenfor sin umiddelbare nærhet.
- Er flaggsignal gitt for en forseelse, men ikke oppdaget av dommer må AD fortsette å signalisere inntil det er oppdaget av dommeren eller AD ser en klar fordel for det laget forseelsen er gjort mot.
- Det kan brukes små tegn mellom dommer og AD for å gi informasjon hva som er skjedd. Dette kan også benyttes der AD mener det ikke er begått en forseelse. Dette for at dommeren skal oppfatte at AD har vurdert situasjonen til ingen straffbar forseelse.
- Når det er behov for direkte kontakt mellom dommer og AD skal dette gjennomføres etter følgende prosedyre:
  - Dommeren kommer ut til AD. AD kan komme dommer i møte 4-5 m inn på spillebanen. Begge skal ha ansiktet vendt mot spillebanen. Samtalen skal ikke høres eller forstås av andre. AD skal gi dommeren en presis informasjon:
    - Hva skjedde
    - Hvilke spillere involvert
    - Eksakt sted
    - Anbefalt reaksjon
    - Hvordan gjenoppta spillet
- Når dommeren søker hjelp fra AD om eksakt sted for forseelser nær grensen for straffesparkfeltet, skal det skje på følgende måte:
  - Om forseelsen er innenfor straffesparkfeltet skal AD bevege seg raskt mot hjørneflagget. Deretter skal han gå rolig inn til sin posisjon der 16,5 m streken krysser mållinjen.
  - Om forseelsen er utenfor straffesparkfeltet skal AD stå stille etter å ha beveget seg til kanten av straffesparkfeltet og vende kroppen utover.

- Ved sammenstimlinger skal dommer og AD på forhånd ha avklart hvordan dette skal håndteres. Ved 2 spillere kan dommer eller AD prøve å gå imellom for å skille spillerne. Om flere deltar skal dommer og AD trekke seg ut, for å observere hvem som er deltakere og de som startet ansamlingen. I slike situasjoner forventes minimum 1 gult kort til hver av lagene.

### **OPPLAGT FEIL AVGJØRELSE AV DOMMEREN**

- Oppdager AD at dommeren har gjort en opplagt feil må AD gripe inn øyeblikkelig.
- AD griper inn med aktivt flagg og eventuelt med rop til dommeren.
- Oppdager ikke dommeren signalet, må den andre AD også bidra. Dette gjelder også for 4. dommer når dette er oppnevnt.

### **KONTROLL AV 9,15 AVSTAND**

Når dommeren ber AD om hjelp til kontroll av 9,15m avstand ved frispark, skal dette skje på følgende måte.

- Det anbefales at AD ikke fysisk måler opp avstanden.
- Avstanden kontrolleres fra frisparkstedets posisjon når dette er nær sidelinjen, og det er viktig at AD ser til at frisparket ikke tas før dommer har kontroll på situasjonen.
- Når AD har fått spillerne i korrekt avstand inntar AD sin posisjon på sidelinjen for kontroll av offside. Det er i dette tilfelle også AD ansvar å bedømme om spillerne holder avstanden til frisparket er tatt.

### **PLASSERING**

Frispark nær straffesparkfeltet:

- Ved frispark nær straffesparkfeltet skal AD innta korrekt posisjon for å avgjøre offside. Dommeren kontrollerer ball og mur.

Etter offside:

- Når det er gitt frispark for offside skal AD ta posisjon på linje med frisparkstedet.
- Deretter må AD snarest innta posisjon for kontroll av offsidelinjen.

### **MÅLSPARK OG MÅL KLARERING:**

Ved målsark:

- Det anbefales at AD kontrollerer ballens plassering ved målsark. Dette må imidlertid ikke gå på bekostning av kontrollen over offsidelinjen.

Når målmannen holder ballen i hendene:

- AD kontrollerer at målmannen ikke passerer 16,5 meters linjen før han har frigjort ballen. Dette forutsetter at AD har en plassering som tilsier at han kan ta en slik avgjørelse, og at dette ikke går ut over kontroll med offsidelinjen.

I begge situasjoner bruker AD aktivt flagg.

### **HJØRNESPAK:**

- AD står bak hjørneflagget i forlengelsen av mållinjen

## **STRAFFESPARK:**

- Ved straffespark skal AD plassere seg på mållinjen hvor linjen for 16,5meter feltet skjærer mållinjen
- Ved straffespark har assistentdommer ansvaret for keepers bevegelse og det er viktig at fordeling er avklart i teamet, jfr spilleregul 6. I tillegg skal AD se om ballen passerer mållinjen.
- Ved straffesparkkonkurranse skal en AD ha plassering på mållinjen, hvor linjen for 5,5 meter feltet skjærer mållinjen, for å være måldommer, mens den andre AD kontrollerer spillerne i midtsirklen. Dommeren bestemmer hvem som skal være hvor.

## **INNBYTTE:**

- Der det ikke er 4.dommer håndteres dette av AD 1, etter tegn fra dommer.
- Innbytte skal skje fra midten av banen og AD 1 (4.dommer) skal kontrollere spillernes utstyr
- Der det er 4. dommer håndteres dette av vedkommende. Er det flere enn ett innbytte kan AD 1 assistere 4. dommer.

## **FLAGGTEKNIKK**

- Det anbefales at AD holder flagget i hånden som vender inn mot banen og bytter hånd ved skifte av løpsretning, så flagget er synlig for dommeren hele tiden.
- Når det skal gis et flaggsignal må AD stoppe opp, stå vendt mot spillebanen, få øyekontakt med dommeren, og løfte flagget med tydelige og bestemte bevegelser.
- AD bør løfte flagget med den hånden som skal brukes for det påfølgende signalet i situasjonen.
- Ved flaggsignal for offside, målspark og hjørnespark bør alltid høyre hånd benyttes. Dette gir AD best innsyn mot banen og kontakt med dommeren.



Følgende tegn og signaler skal benyttes



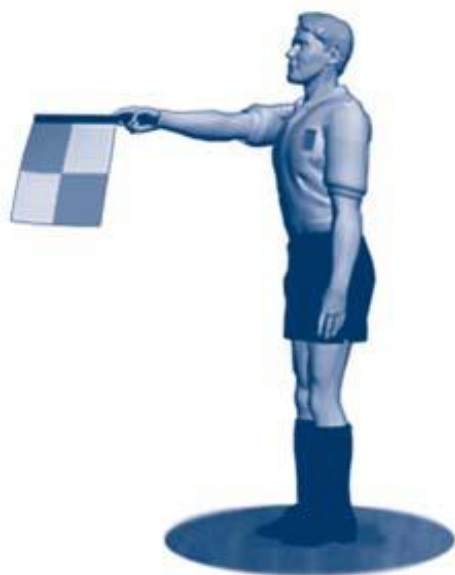
Innbytte



Innkast  
til angripende lag



Innkast  
til forsvarende lag



Målspark



Hjørnespark



Offside



Offside nær AD



Offside midt på banen



Offside på bortre del av banen



Frispark til angripende lag



Frispark til forsvarende lag

