

Nøkkeldbudskap

“Vi dømmer for spillet – ikke for oss selv.”

“En god dommercoach får dommeren til å se seg selv som bedre – og jobbe for å bli enda bedre.”

🎯 Formål

Skape felles standard for dømming i norsk ishockey
Bygge trygghet og utviklingsmiljø for dommere
Inspirere til langsiktig progresjon

☀️ Kjerneverdier

Konsistens – samme standard hele kampen
Kvalitet – tekniske og taktiske vurderinger
Trygghet – balansert autoritet og ydmykhet
Mot & Engasjement – handle når det trengs, positiv energi

🕒 Oppmøte og tider

1,5 timer før kampstart: Møt opp, lad kommunikasjonssystemet og etabler tidlig dialog med dommerne. Vær synlig og positiv – signaliser at du er til stede for å støtte.

70–75 min: Passe på at dommerkvarteret starter sin Pre-game talk. Oppmuntre til tydelig gjennomgang av roller, forventninger og fokusområder.

60 min: Oppvarming. Gjør deg tilgjengelig for lagenes trenere/lagledere. Skap en åpen og profesjonell dialog – det bygger tillit og kan forebygge konflikter.

30 min: Vær til stede for kvartetten, bidra til trygghet og lett prat for å redusere eventuell nervøsitet- og spenningsnivå.

20 min: La dommerne være alene med sine siste mentale og praktiske forberedelser.

👤 Dommercoachens rolle

Utvikler – bidra til læring og vekst
Samtalepartner – trygghet og refleksjon
Ambassadør – profesjonell representant
Forsterker & Støttespiller – fremheve styrker, beskytte mot press

👤 Roller i teamet

Hoveddommer (HD): Leder, setter linje, kommuniserer tydelig
Linjedommer (LD): Rytme, presisjon, støtte til HD

🕒 Tidslinje & Fokus

Før kamp: Forberedelse, trygghet, tydelige fokusområder

Pause 1: Justere retning, bekrefte styrker

Pause 2: Skjerpe fokus, minne om kroppsspråk og intensitet

Kritiske faser: Start, etter mål, majors, sluttminutter

Etter kamp: Refleksjon, læringspunkter, kort rapport

Langsiktig oppfølging: Video, utviklingsmål, relasjonsbygging