



Scandic

Matchledarskap



En grund...

Er grunduppgift som domarteam under en match är att se till att matchen som spelas blir säker och rättvis.

För att ni ska ha bästa förutsättningar att lyckas med det behöver ni vara tränade för att orka hela matchen, kunna reglerna för att utdöma korrekta utvisningar, veta hur ni ska röra er på planen för att ge er själva bästa förutsättningar för att se vad som händer, samt kunna samarbeta med era domarkollegor i teamet.



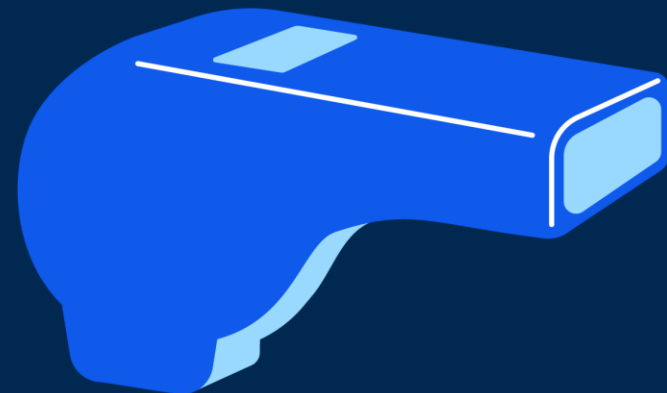
...men det behövs något mer – grädden på moset för att lyckas fullt ut är →

...MATCHLEDARSKAP!

På kommande slides ska vi ta oss igenom vad det handlar om, varför det är viktigt, samt vad du som domare kan göra för att utveckla ditt eget, oavsett om du har ett väl utvecklat ledarskap, eller om du känner att det är något som du inte kommit speciellt långt med.

Det viktigaste för en bra start är självmedvetenheten om var du befinner dig i din egen utveckling som domare!

Kom ihåg – matchledarskapet börjar redan när du kommer till hallen!



Vad är matchledarskap?

Matchledarskap är en domares samlade förmåga att hantera en match på ett sätt som skapar förtroende från lagen. Det handlar inte bara om att ta rätt beslut, det handlar också om att skapa en trygg, rättvis och respektfull miljö för hockeymatchen i fråga.

Matchledarskap innefattar till stor del kommunikation – både verbal och icke verbal, men det handlar även om andra delar:

Hur använder du som domare regelboken för att döma matchen, hur samarbetar du med dina kollegor och lagen, hur konsekvent är du, vilken auktoritet och närvaro har du?



Varför är det viktigt?

Ett bra matchledarskap där domaren utstrålar kontroll, visar respekt och förklarar sina beslut på ett lugn och metodiskt sätt skapar bättre relationer med spelare och ledare, vilket leder till mindre gnäll och protester mot teamets beslut samt färre spelavbrott.

Det ger också en bättre arbetsro och en bättre grund för att kunna hantera riktigt tuffa matchsituationer som kan uppstå (senare) under matchen.

Ett tydligt matchledarskap kan även förebygga farliga situationer genom att tydlighet i var domaren/ teamet satt sin gräns.

Kort och gott – ett bra matchledarskap skapar förutsättningar för riktigt bra hockeymatcher där domarteamet respekteras hela vägen!



Vad kan du göra för att utvecklas i ditt matchledarskap? (1/5)

1. Träna på kommunikation

1. Tala tydligt och lugnt med spelare och ledare. Öva på att förklara beslut kort och respektfullt. Använd kroppsspråk och signaler på ett tydligt och konsekvent sätt.
2.  Tips: Be en mer erfaren domare observera dig och ge feedback på hur du kommunicerar under en match. Självklart kan en domarcoach göra samma sak, men att be en annan domare också göra det kan ge andra perspektiv!



Vad kan du göra för att utvecklas i ditt matchledarskap? (2/5)

1. Utvärdera matcher i efterhand.

1. Vad fungerade bra? Vad kunde gjorts annorlunda? Reflektera över hur du hanterade pressade situationer eller konflikter. Be om feedback från kollegor eller domarcoacher
2. ☒ Tips: För dagbok eller anteckningar efter varje match – det hjälper dig se mönster i vad du behöver utveckla.



Vad kan du göra för att utvecklas i ditt matchledarskap? (3/5)

1. Studera andra domare

1. Titta på erfarna domare (live eller på video) och analysera hur de leder matcher och vad du eventuellt kan ta efter i ditt ledarskap. Lägga märke till hur de kommunicerar, placerar sig och hanterar svåra/ utmanande situationer.
2. ☒ Tips: Fråga om du får följa med som observatör för att se andra domare i praktiken.



Vad kan du göra för att utvecklas i ditt matchledarskap? (4/5)

1. Utveckla din spelkänsla

1. Lär dig känna av matchens rytm, intensitet och stämning. Öva på att förutse konflikter och förebygga dem innan de uppstår.
2. ☒ Tips: Prata med tränare och spelare för att förstå hur de uppfattar olika typer av situationer.



Vad kan du göra för att utvecklas i ditt matchledarskap? (5/5)

1. Jobba med självkontroll och pondus.

1. Träna på att behålla lugn och kontroll även under press. Utstråla självförtroende och trygghet utan att vara överlägsen eller arrogant. Kom ihåg att ditt kroppsspråk påverkar hur andra uppfattar dig!
2. ☒ Tips: Använd mentala tekniker som andning och/eller andra rutiner för att hålla fokus.



INTERVJU OM KOMMUNIKATION

Vi kommer nu att se en åtta minuter lång intervju med SHL-domarna Richard Magnusson och Andreas Harnebring på temat diskussion, innan vi avslutar med en kortare diskussion om kommunikation och hur vi kan använda det i vårt matchledarskap.



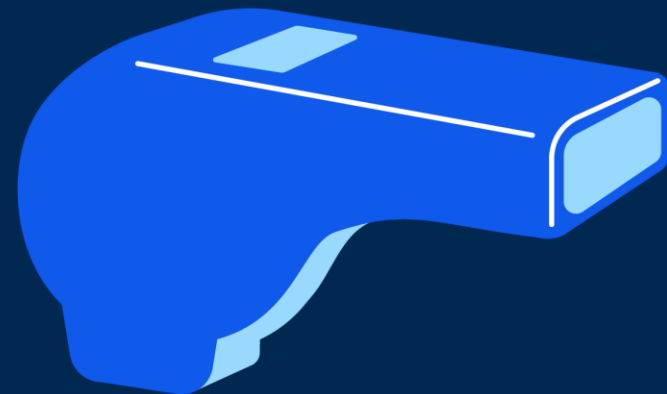


Några avslutande ord:

Att du som domare jobbar med ditt matchledarskap är en mycket viktig pusselbit för din möjlighet till fortsatt utveckling som domare.

Alla domare har olika ambitionsnivåer, men en sak är lika för alla – det blir roligare att döma om man lyckas få respekt från lagen oavsett vilken nivå man dömer på!

Lycka till med ert fortsatta arbete – och som det stod på första sliden: Det börjar när ni kommer till hallen. Kom hel och ren, var trevlig och respektfulla i ert bemötande – glöm inte att vi domare är en stödfunktion till sporten 😊



Distriktsdomare 2025/2026

