

TREDOMARSYSTEMET – ÅKMÖNSTER HD



TREDOMARSYSTEMET

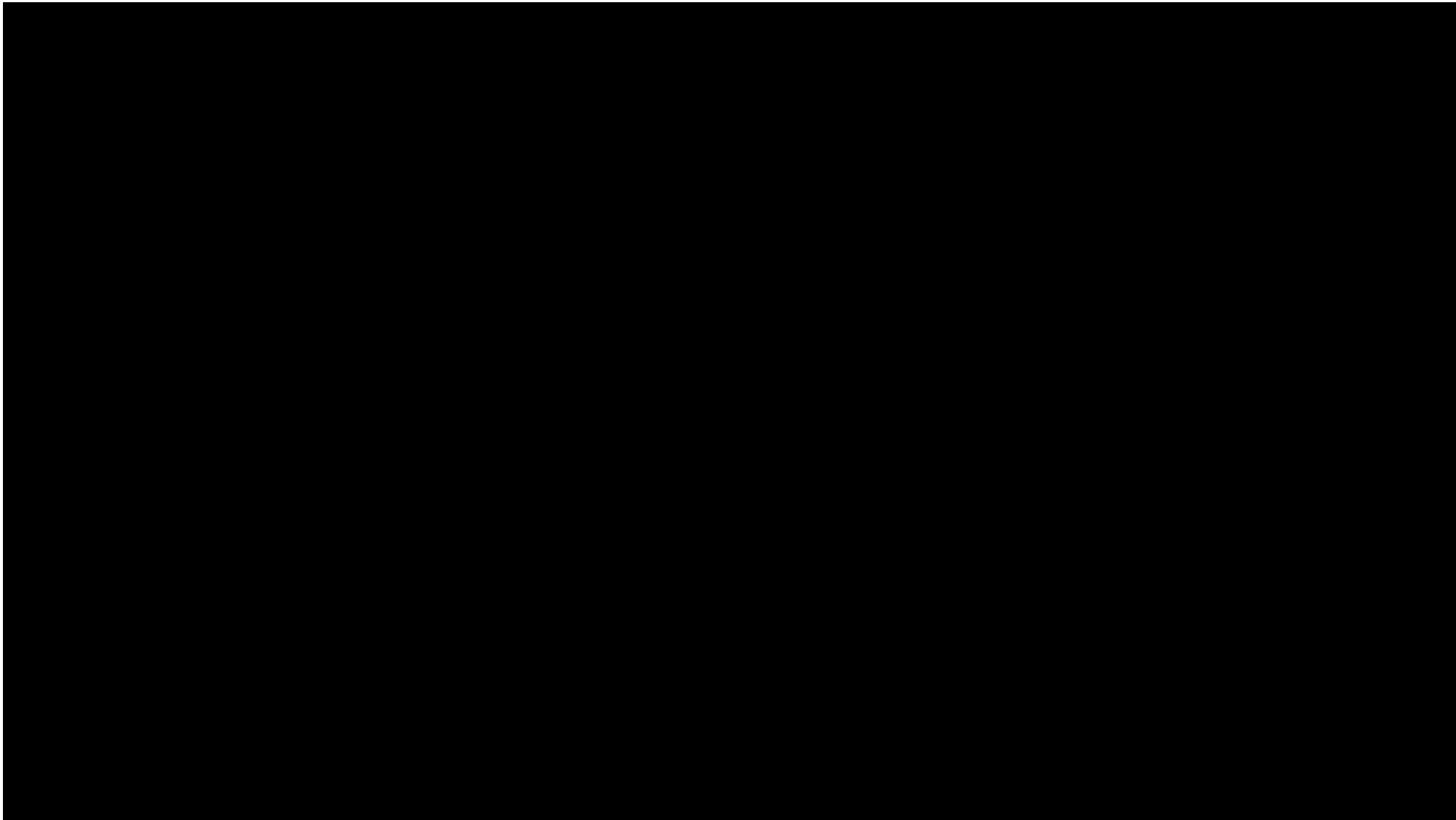
Tredomarsystemet är den vanligaste formen vi dömer i - den används från högre ungdomsserier hela vägen upp på seniornivå.

För att du som domare ska få bästa möjliga förutsättningar för att ta rätt beslut ute på isen kommer vi nu att se en film om arbetsmönstret i ett tredomarsystem.

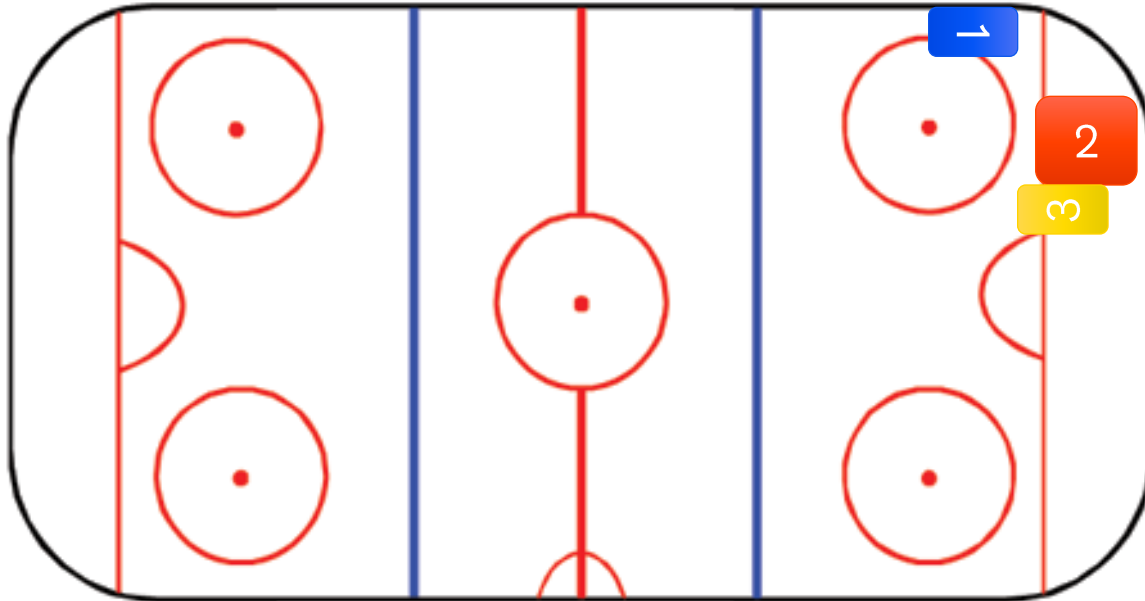
Därefter följer några slides med beskrivande bilder, och passet avslutas sedan med en öppen diskussion om hur vi och ni kan hjälpas åt att hitta rätt ute på isen och vad som är viktigast.

HD: ÅKMÖNSTER I YTTERZONERNA



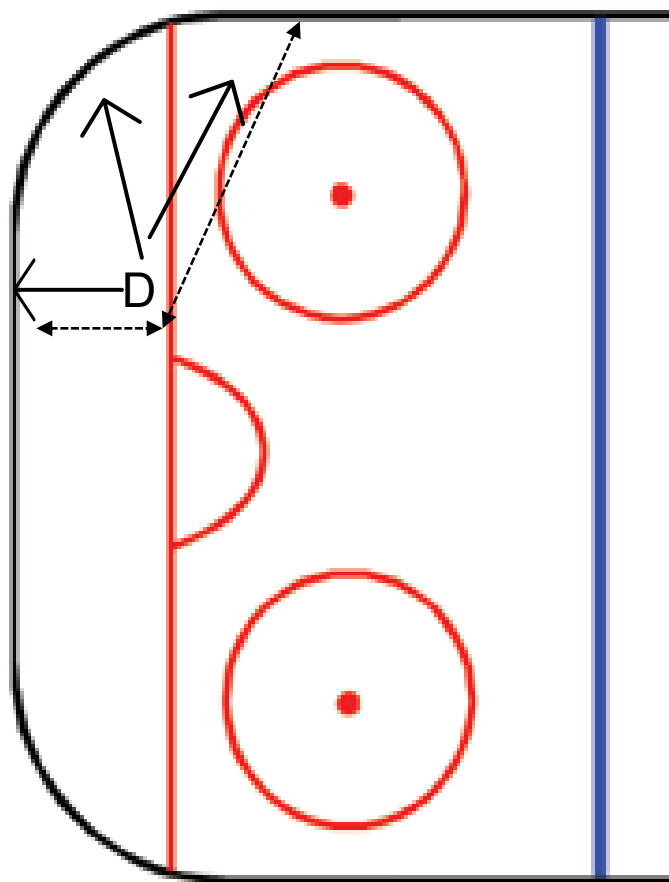


GRUNDLÄGGANDE POSITION I YTTERZONEN



- 1. Sargposition
 - Undviker spel i sarghörnet
 - Låta spelet passera framför dig när de går in och ut ur zonen.
 - 2. Utgångsposition
 - Grundposition i ytterzonen
 - Aktivt arbete för att hitta bästa bedömningsvinkeln och undvika hamna i spelet.
 - 3. Målposition
 - Grundposition för bedömningar vid mål.
 - Aktivt arbete för bedömning, ej statisk position.
- Byt sida bakom mål om detta behövs för att säkerställa bästa vinkeln. Byte bakom mål ska ej ske i onödan eller överdrivas.

RÖRELSEMÖNSTER VID MÅLET



- För att säkerställa de bästa vinklarna för bedömning av situationer i ytterzonen samt att undvika att hamna i spelet så bör huvuddomaren arbeta i ett rörelsemönster format som enligt bilden till vänster.
- Aktiv skridskoåkning och en förmåga att läsa spelet säkerställer en god position i ytterzonen.

Grundläggande positioner i ytterzonen

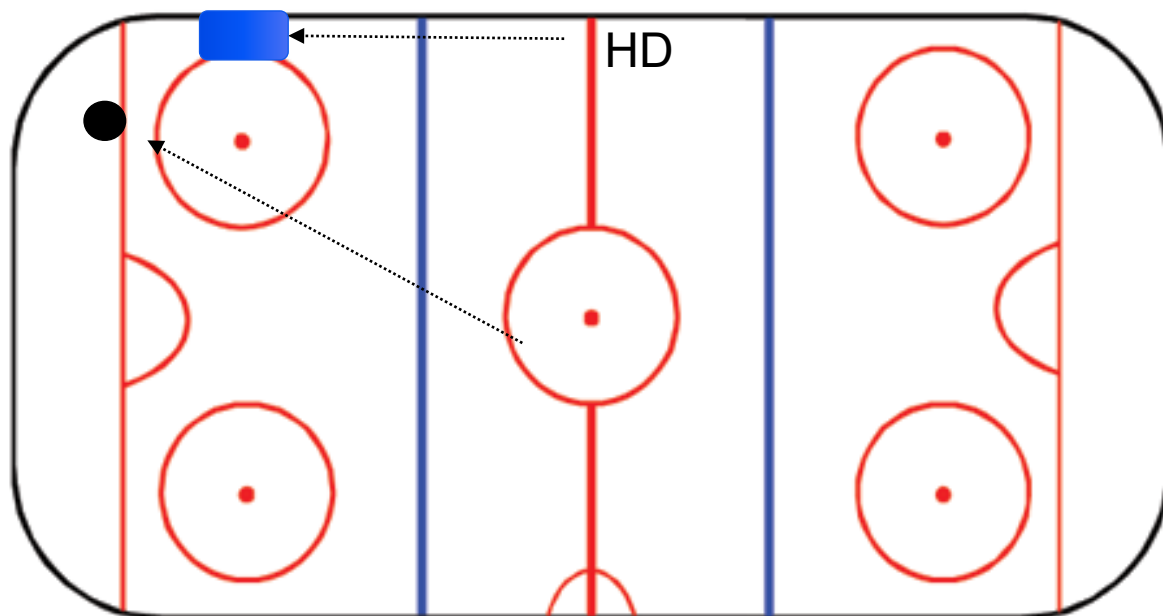
En bra grund i ytterzonen ger en HD flera fördelar oavsett nivå:

- En bättre översikt över spelet.
- Bästa möjliga sikten framför mål och på målet.
- Bästa positionen vid spelvändningar för att undvika att hamna i spelet.
- En säker position för att undvika puckar som går på mål.
- Skapar en närvaro som förhoppningsvis underlättar ett förebyggande arbete.

Key points:

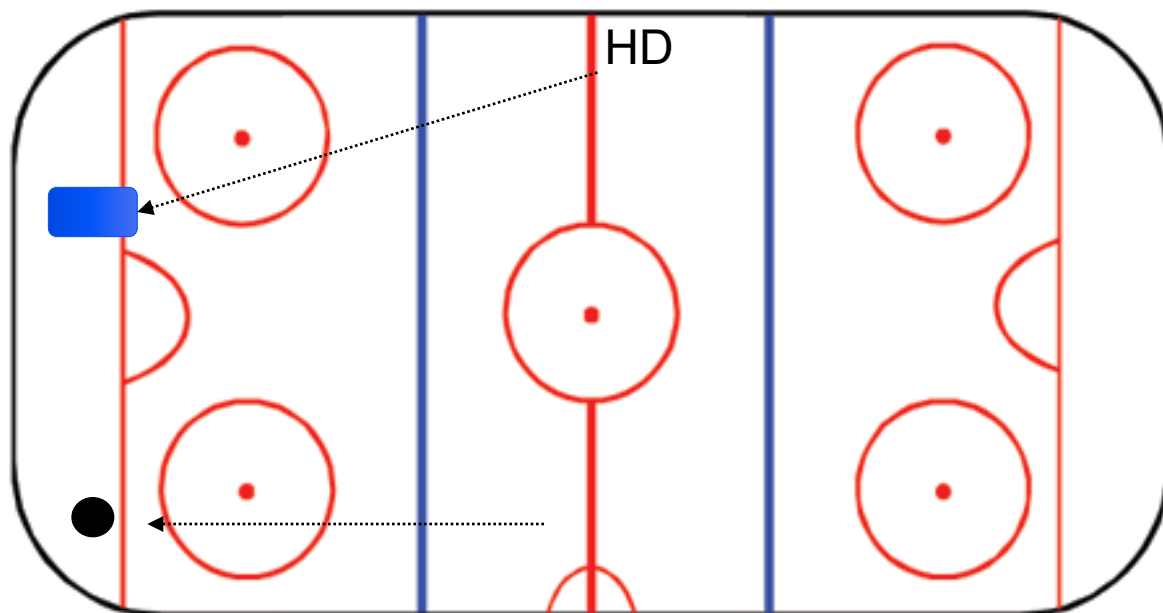
- Var vid målet när det behövs.
- Undvika att hamna i spelet.
- Ha så många spelare som möjligt inom synfältet, vänd inte ryggen mot spelet.

INGÅNG I YTTERZONEN: SPELET PÅ SAMMA SIDA



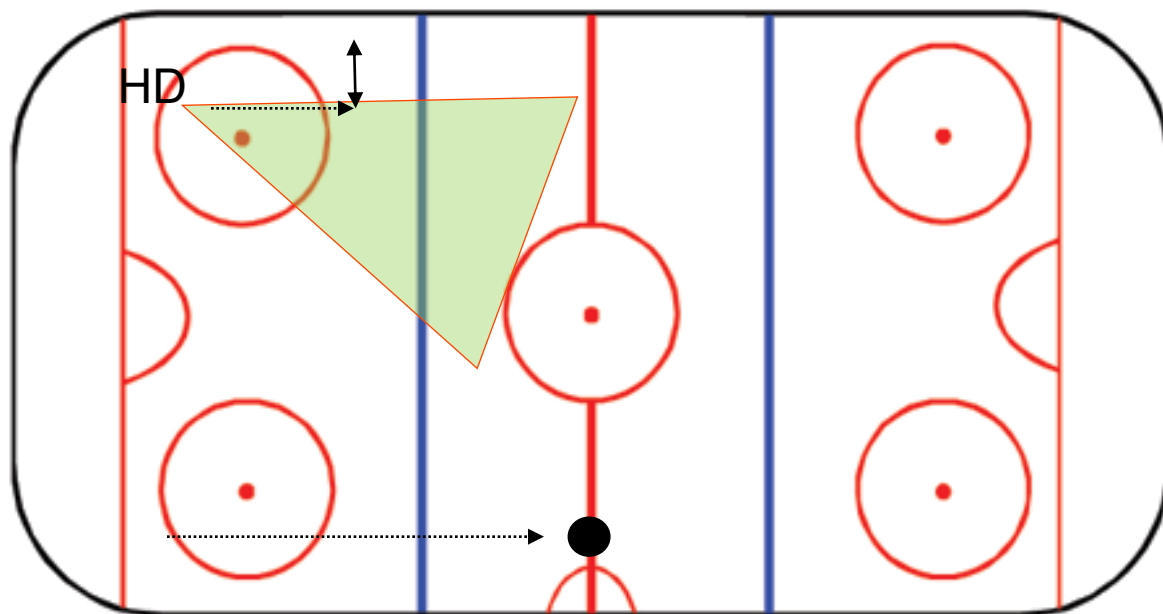
När spelet går in mot samma sida som HD så bör domaren ta sargpositionen för att undvika att krocka med spelet och låta spelet utveckla sig innan HD tar grundpositionen.

INGÅNG I YTTERZONEN: SPELET PÅ MOTSAJT SIDA



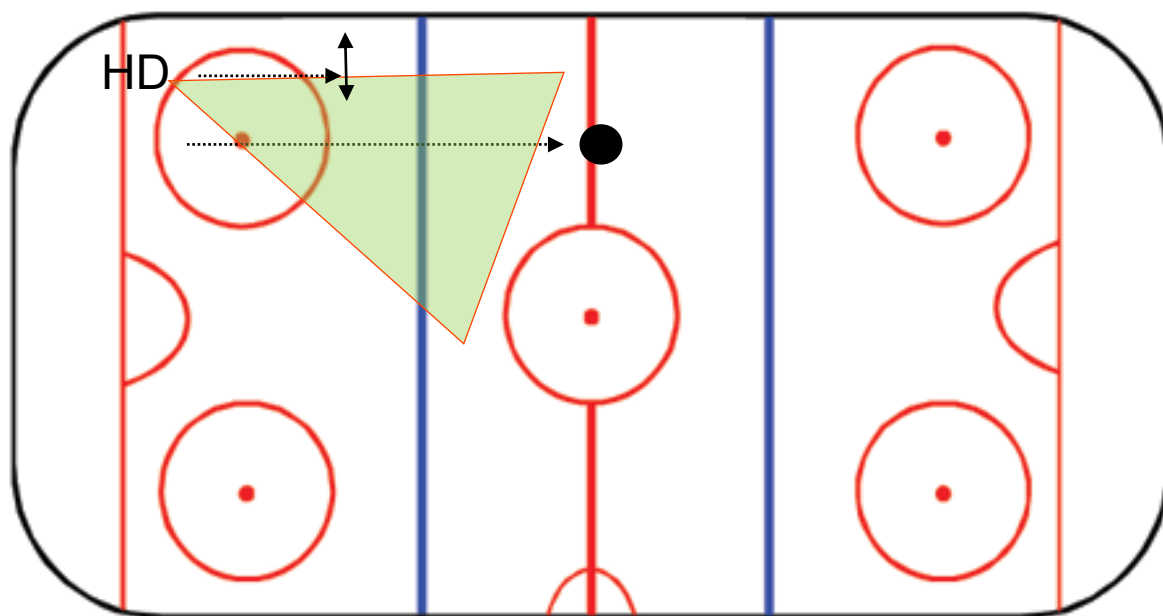
Vid ingång på motsatt sida av spelet så bör domaren ta sig till utgångspositionen så snabbt som möjligt utan att krocka med spelare/spelet.

UTGÅNG UR YTTERZONEN: SPELET PÅ MOTSAJT SIDA



1. Vid utgång ur ytterzonen med spelet på motsatt sida så är det viktigt att komma ut i banan ca 2-4 m för bästa närhet och överblick.
2. Försök att hamna ca 6-8 m bakom spelet för att få med så mycket som möjligt av spelet.
3. Undvik att hamna parallellt med spelet för att få bästa överblick.

UTGÅNG UR YTTERZONEN: SPELET PÅ SAMMA SIDA

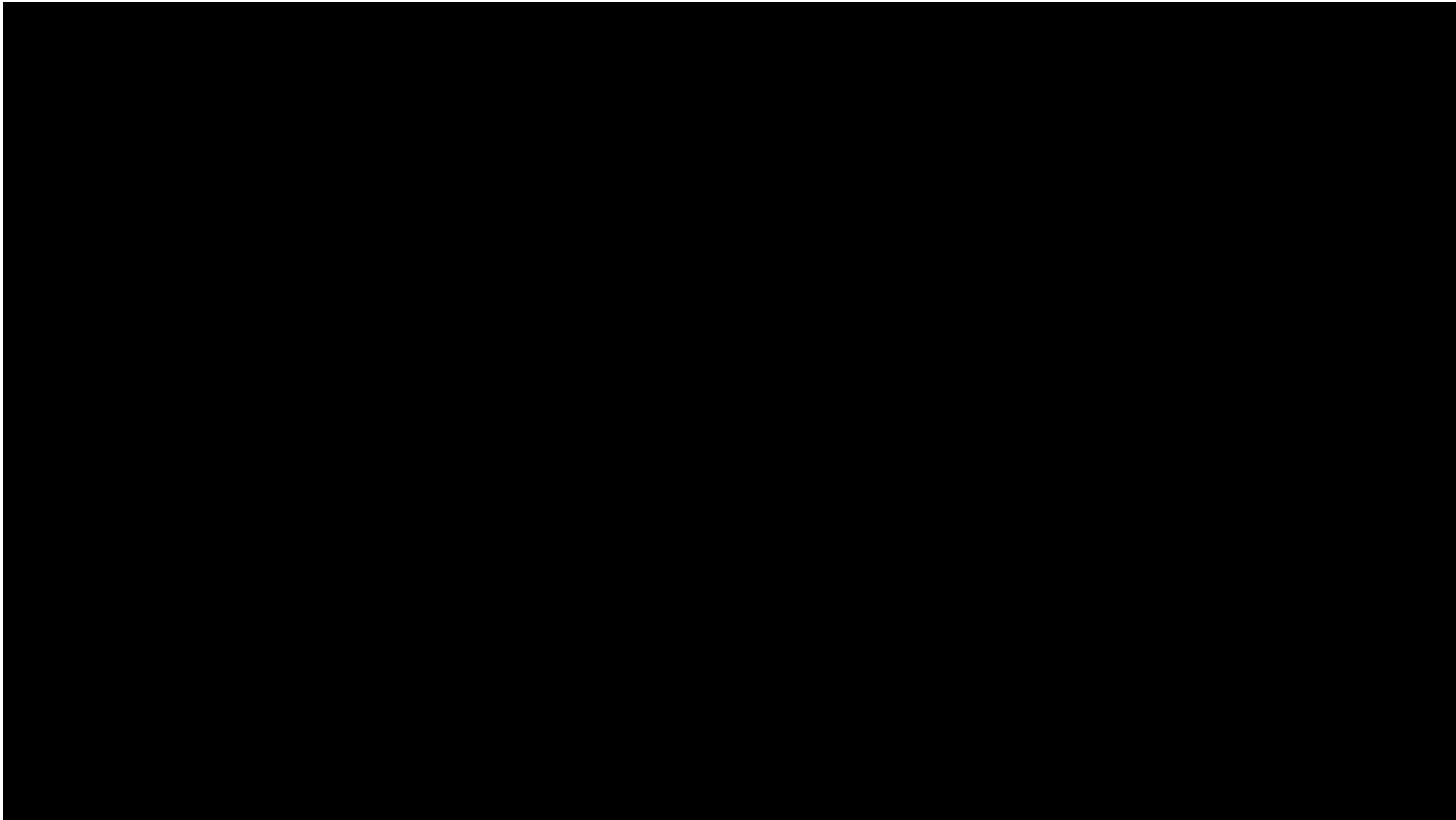


Vid utgång ur ytterzonen med spelet på samma sida så är det viktigt att komma ut i banan ca 1-1,5 m för bästa närhet och överblick.

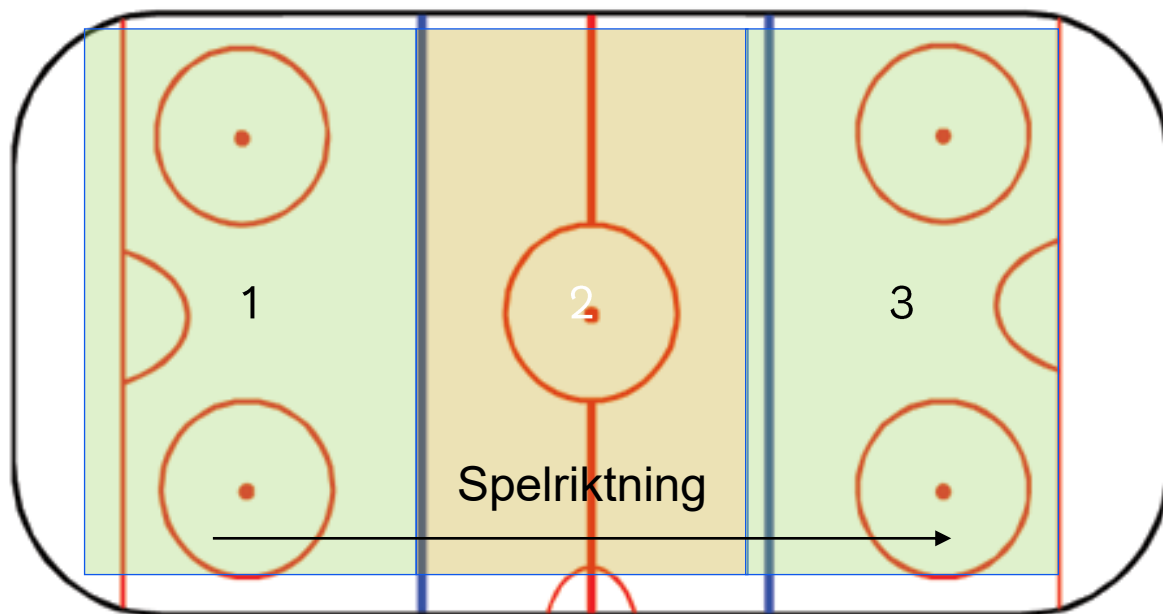
Försök att hamna ca 8-10 m bakom spelet för att få med så mycket som möjligt av spelet och kunna parera ev. spelvändningar.

HD: TEMPOZONER OCH BÅGAR





TEMPOZONER



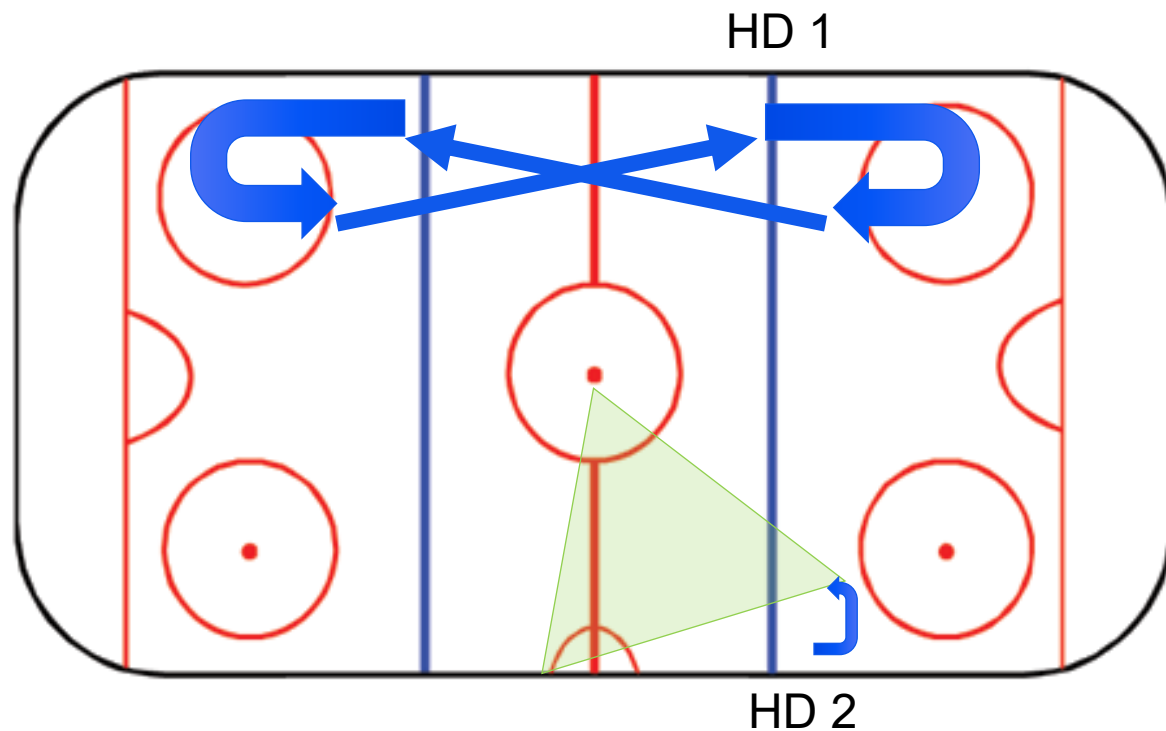
För att bibehålla ett gott flyt så är det viktigt att huvuddomare nyttjar de tre tempozonerna för bästa överblick.

1. Första aktiva skären skapar en bra fart för att anpassa positionen framöver.
2. Anpassa hastigheten i mittzonen, här bör du avgöra om tempot ska öka eller sänkas.
3. Arbeta med aktiv skridskoåkning in mot ytterzonen.

Key points:

- Känsla för spelet
- Aktiv skridskoåkning
- Få en upprättad överkropp för bästa överblick.

SPELVÄNDNINGAR - BÅGAR

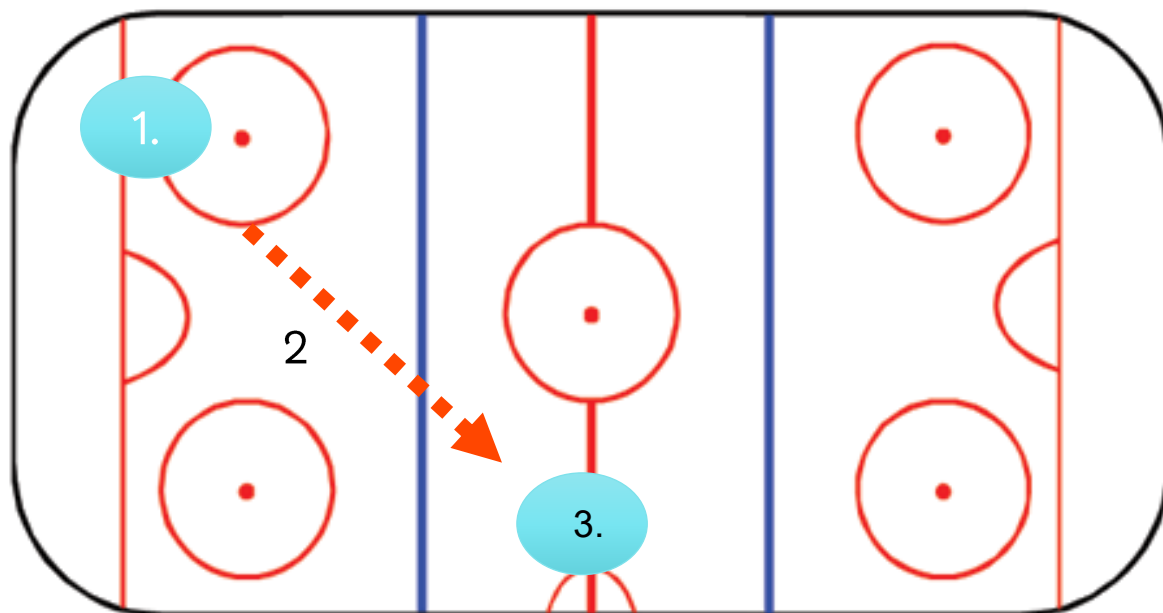


För att bevara energin genom hela matchen så blir det viktigt att nyttja bågarna vid både korta och långa spelvändningar.

- Tänk på att vända med blicken och kroppen ut mot banan.
- Vänd så du får så många spelare som möjligt framför dig.
- Undvik start och stopp om möjligt.

Observera att rörelsemönstret ser likadant ut vid spelar- och speakerbåset.

TECKEN OCH SIGNALER: UTVISNINGAR



Key points vid tecken och signaler:

- Tydlighet
- Öppet och lugnt kroppsspråk
- Team work

1. Stanna upp och ta en position där du är synlig. Visa ett tydligt tecken.

2. När du ska rapportera utvisningen så säkerställ att du tar ett åkmönster så att du har en överblick över spelarbåsen och spelarna. Undvik att komma för nära den utvisade spelaren.

3. Stanna upp utanför sekretariatet, visa tydligt tecken och vilket lag som är utvisat. Säkerställ att allt är lugnt innan du tar ny position

Diskussioner / Workshop:

1) Diskutera i grupper om tre personer i 3 minuter – vad anser ni är det viktigaste att tänka på för en HD i 3DS?

2) I helgrupp – finns det någon gemensam nämnare för vad de olika grupperna kommit fram till? (10 min)



Distriktsdomar- utbildning 2025/2026

