



DOMARAKADEMIN

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

HANDLEDNING FÖR DOMARCOACHER

—

TREDOMARSYSTEMET

HANDLEDNING FÖR DOMARCOACHER - TREDOMARSYSTEMET

FÖRORD

Detta dokument har skapats av Svenska Ishockeyförbundet 2025 och är avsett att främst fungera som ett stöd till framför allt domarcoacher på plats i arenorna.

Dokumentet täcker grundläggande åk- och arbetsmönster för huvuddomare och linjedomare – och berör i huvudsak tredomarsystemet, och fungerar dels som ett stöd för domarcoacher på plats ute på arenorna, dels för domare som vill förkovra sig själva.

Handledning för domarcoacher - Tredomarsystemet kommer att uppdateras löpande – och därför bör du med jämna mellanrum besöka Domarakademin.nu för att säkerställa att du har det senaste dokumentet tillgängligt.

Skribenter:

John Alvemyr, Svenska Ishockeyförbundet
David Bergman, Svenska Ishockeyförbundet

Kontakt: domarakademin@swehockey.se

Senast reviderad: 26 mars -25



DOMARAKADEMIN
SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

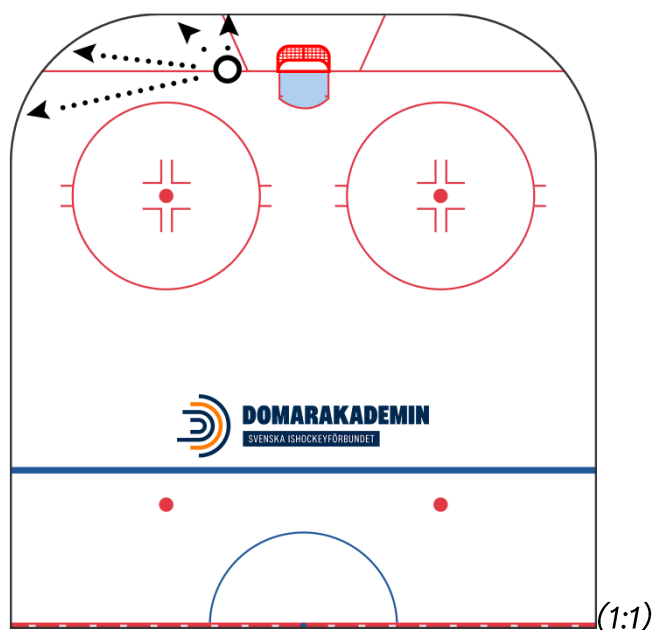
Innehåll

Kapitel 1: HD - Arbetsmönster i ytterzonen	4
Kapitel 2: HD - Ingång/utgång ytterzoner.....	7
Kapitel 3: HD - Tempozoner	10
Kapitel 4: HD - Bågar.....	11
Kapitel 5: HD – Tecken och signaler vid utvisning	12
Kapitel 6: LD – Nedsläpp	13
Kapitel 7: LD – bevakning	16
Kapitel 8: Resurser och material	19

Kapitel 1: HD - Arbetsmönster i ytterzonen

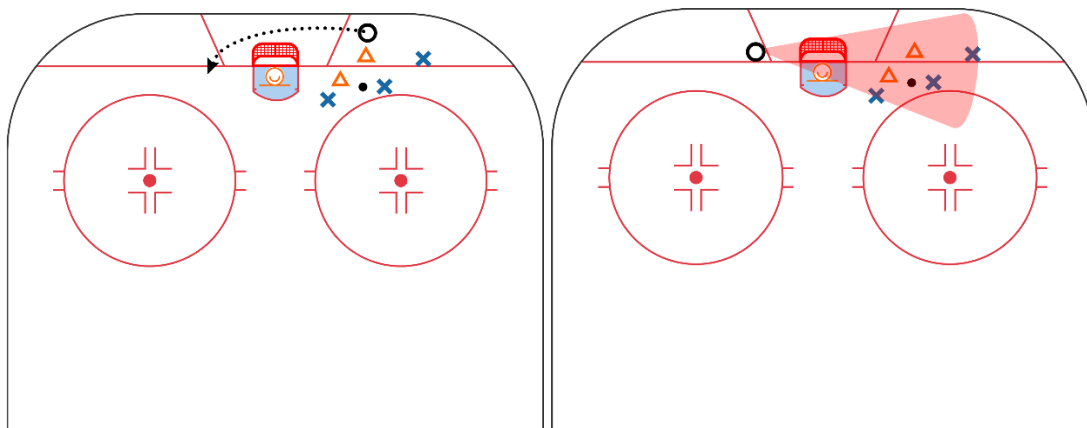
Tredomarsystemet är det vanligaste systemet inom ishockeyn och används från äldre ungdomsmatcher upp på seniornivå. Systemet består av en huvuddomare och två linjedomare – där huvuddomaren ansvarar i första hand för att döma mål och utvisningar, och linjedomarna ansvarar för bland annat nedsläpp, offside och icing.

När spelet är etablerat i ytterzonen bör huvuddomaren så långt det är möjligt att hålla spelet framför sig. Att jobba i en kon som utgår från trapezoiden bakom målet och sträcker sig ner mot passningsfickan är en bra utgångspunkt (1:1).



I denna position behöver huvuddomaren jobba med aktiv skridskoåkning och snabba fötter för att söka den vinkeln där man har så många av spelarna framför sig som möjligt i alla lägen.

Vid behov kan också huvuddomaren välja att byta sida bakom målet för att skapa separation till spelet – men det är ett alternativ som man inte ska använda i onödan då man sätter sig i en farlig position bakom målet för eventuella målskott, samt riskerar att bli skymd av målburen, målvakten och utespelarna (1:2, 1:3).

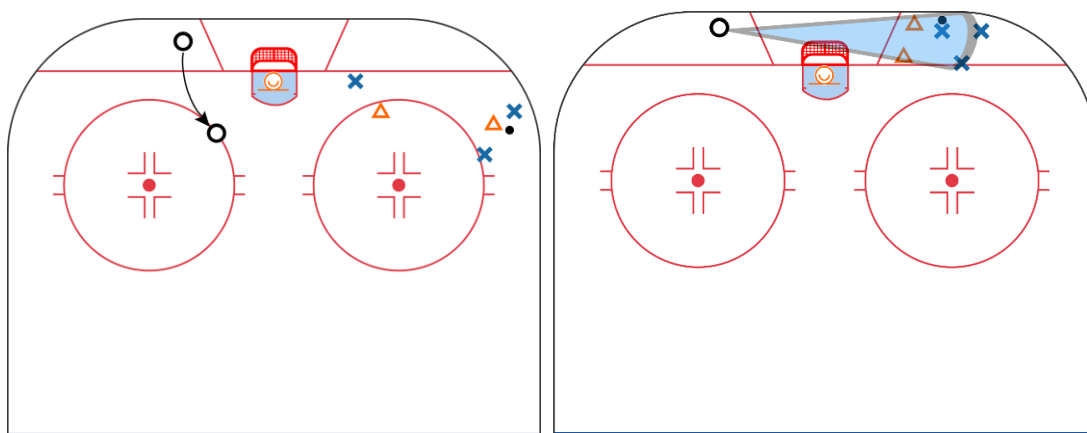


(1:2, 1:3)

I det här läget bör i stället huvuddomaren ta sig nedåt i banan för att kunna ha en så fri sikt som möjligt över spelet (1:4).

Att ständigt sträva efter bra vinklar för att kunna bedöma situationer med hjälp av spelförståelse och aktiv skridskoåkning är viktigt för att kunna ta rätt domslut.

Om spelet rör sig bakom den förlängda mållinjen bör HD ta en position längs med sargen (1:5), för att kunna ha en så fri sikt som möjligt över spelet. Om spelet flyttar sig bort mot passningsfickan bör HD istället röra sig nedåt i banan och med aktiv skridskoåkning söka nya vinklar för att kunna bedöma situationen.



(1:4, 1:5)

När spelet är i ytterzonen behöver huvuddomaren jobba aktivt med att läsa spelet för att snabbt kunna ta sig in på målet för att bättre kunna bedöma målsituationer – i serier där man inte har möjlighet att använda sig av videomålbedömningar kommer man bättre kunna ta beslut om man jobbar förebyggande och aktivt runt målet vid tigha målsituationer.

Sammanfattningsvis, ett bra arbetsmönster i ytterzonen hjälper oss att:

- Få en bättre översikt över spelet
- Få den bästa möjliga sikten framför mål och på målet

- Ge oss själva en säker position för att inte stå i vägen för målskott
- Skapa en närvaro och förtroende vid målbedömningar

Keypoints:

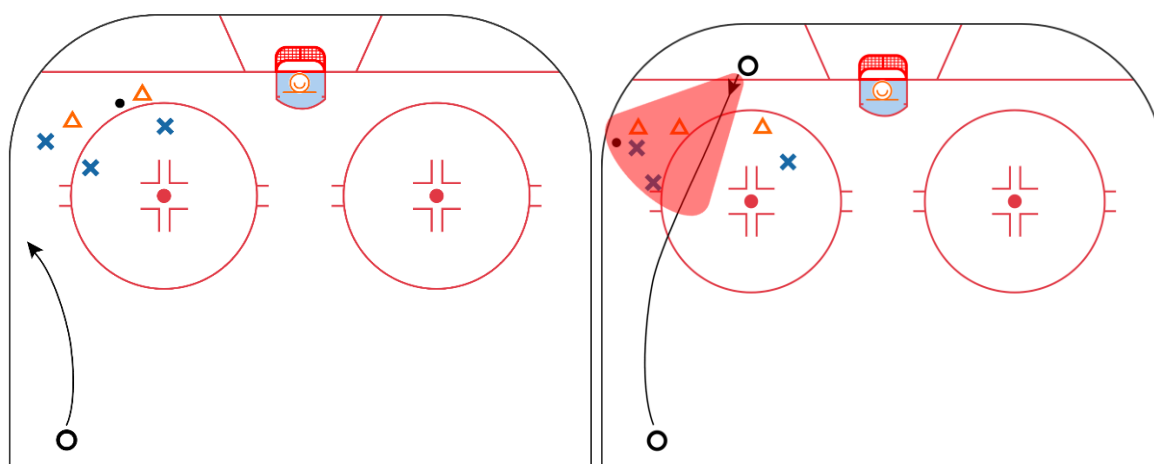
- Var vid målet när det behövs
- Undvik att hamna mitt i spelet – sträva efter att ha alla spelare framför dig
- Arbeta i en kon som utgår från trapezoiden – med aktiv skridskoåkning

Kapitel 2: HD - Ingång/utgång ytterzoner

Bra ingångar i ytterzonen kommer att ge dig de bästa förutsättningarna att snabbt och säkert kunna ta dig ner till din grundposition runt målet- och ett bra arbetsmönster för hur du tar dig ut ur ytterzonen kommer ge dig förutsättningarna att ta dig till andra planhalvan i takt med spelet.

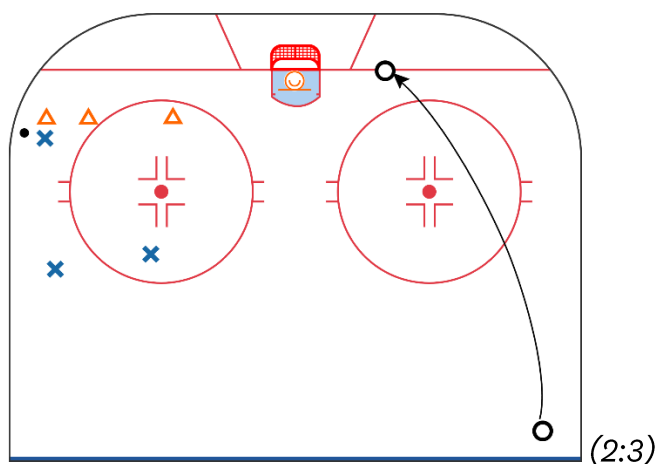
I det fall där huvuddomaren rör sig på samma sida som spelet bör du först ta position i höjd med passningsfickan innan du sedan rör sig vidare mot grundpositionen (2:1). Det ger spelet en möjlighet att utveckla sig tillräckligt mycket innan du rör sig ner mot kortsidan och risken att hamna i vägen för pucken eller spelarna minskar betydligt.

Om spelet går in i ytterzonen och fastnar i passningsfickan, kan huvuddomaren i stället välja att direkt skära ner mot kortsidan för att sedan vända upp mot spelet – men när du gör det så var aktsam på att du inte möter spelare som är på väg mot pucken (2:2).

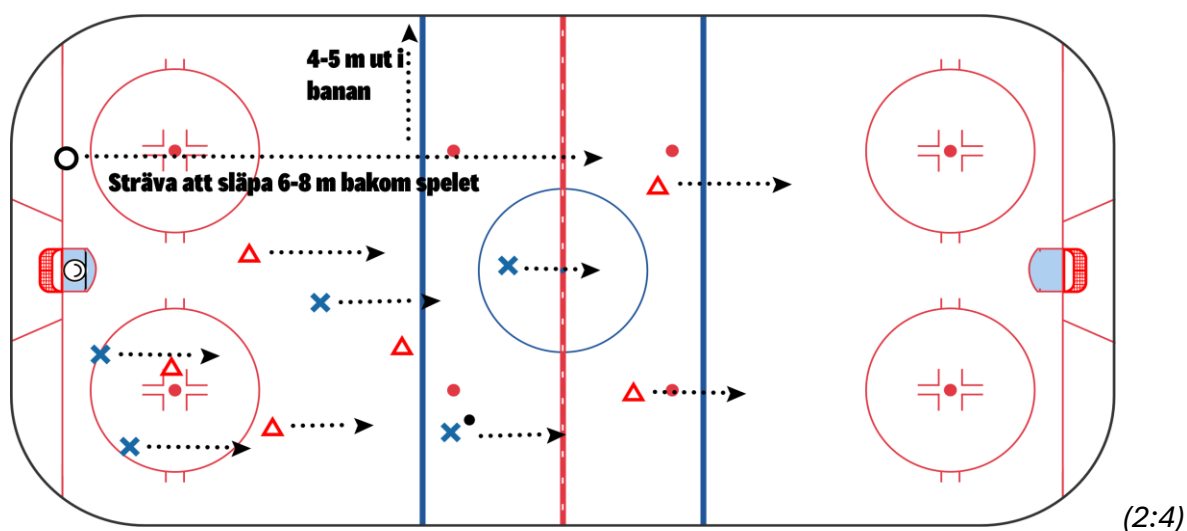


(2:1, 2:2)

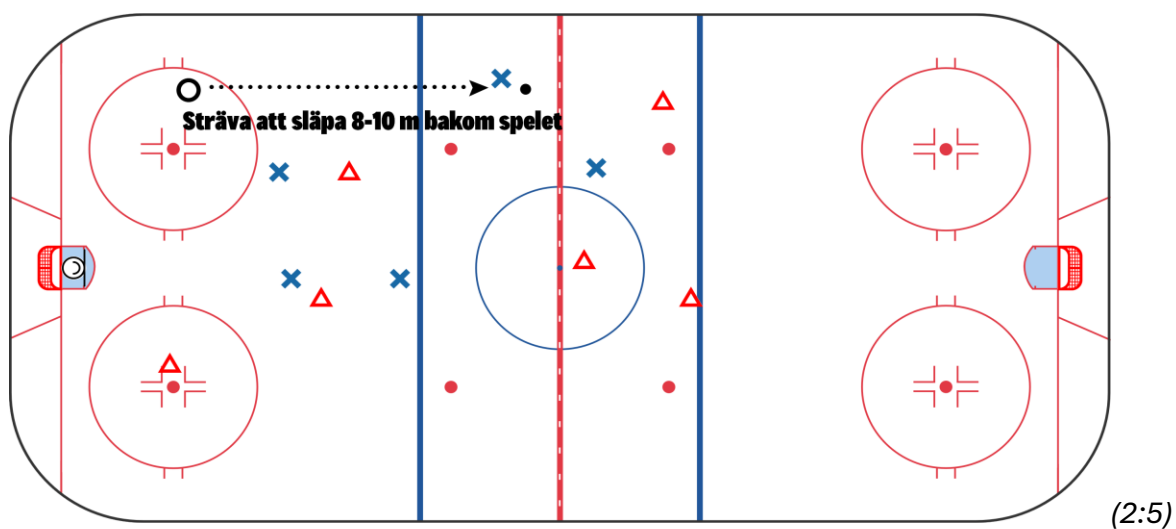
Ingångar i ytterzonen med spelet på motsatt sida är betydligt enklare då huvuddomaren oftast har en fri väg ner mot kortsidan – och bör i dessa lägen ta sig rakt ner mot sin position **intill** målet (2:3).



Vid utgångar ur ytterzonen med spelet på motsatt sida bör du försöka ta dig fyra till fem meter ut i banan för att ha bästa överblick till spelet, samtidigt som du släpar 6-8 meter bakom spelet för att ge dig manöverutrymme för plötsliga spelvändningar och stopp i spelet (2:4). Du vill i detta läge undvika att få spelet i höjd med din position då det dessutom ger oss en sämre vinkel att ta eventuella bedömningar.



Om du istället har spelet på samma sida behöver du försöka hålla dig cirka 8-10 meter bakom spelet för att kunna ge dig själv en bra överblick och tillräckligt med manöverutrymme för att inte hamna i vägen för spelet (2:5)



Keypoints:

- Anpassa ditt avstånd till spelet för att få bra kontroll och flyt i din skridskoåkning.

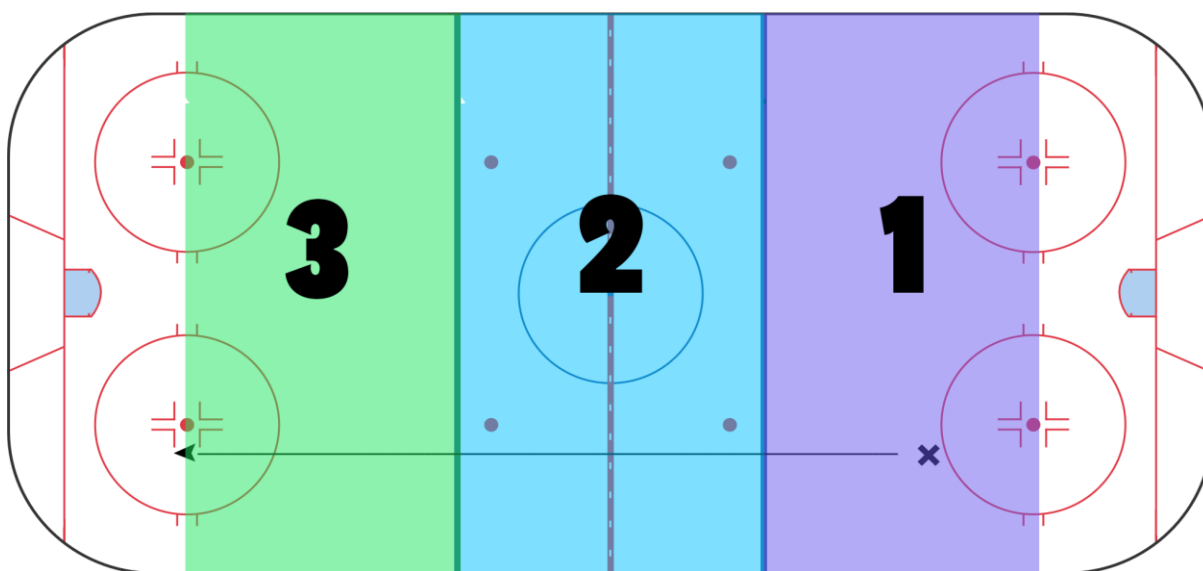
Kapitel 3: HD - Tempozoner

Det vi kallar 'Tempozoner' (3:1) är ett verktyg som hör ihop med ingångar och utgångar ur ytterzonen. Att använda sig av rätt tempo i en spelvändning kommer ge dig bra förutsättningar att ta dig till en position där du kan ta dig in i ytterzonen på bästa sätt – och ta dig till en position där du står rätt, för att döma rätt.

I zon 1 (ytterzonen vi lämnar vid en spelvändning) – behöver vi snabbt bygga fart med aktiv skridskoåkning. Man kommer att hamna efter spelet i tredomarsystemet – men med aktiv skridskoåkning i bra fart kan vi minimera tiden som vi är alldeles för långt bort från spelet (3:1).

I zon 2 (neutral zon) anpassar vi hastigheten till spelet – här bestämmer vi om vi behöver sakta ner för att inte hamna mitt i spelet, eller om vi kan trycka på litet extra i skridskoåkningen för att ta oss ner i ytterzonen. Försök också i detta läge få upp överkroppen för att lättare kunna ta eventuella bedömningar i ytterzonen (3:2).

I zon 3 (ytterzonen dit spelet förflyttas) arbetar vi oss in mot vår grundposition vid kortsargen med hjälp av aktiv skridskoåkning (3:3). Här behöver vi använda oss av "split vision" – då huvuddomaren dels behöver bevaka spelet och eventuella målbedömningar eller fouls runt målet, men också hålla översikt på spelet för snabbaste väg ner mot grundpositionen i ytterzonen, alternativt målet om en målchans föreligger.



(3:1)

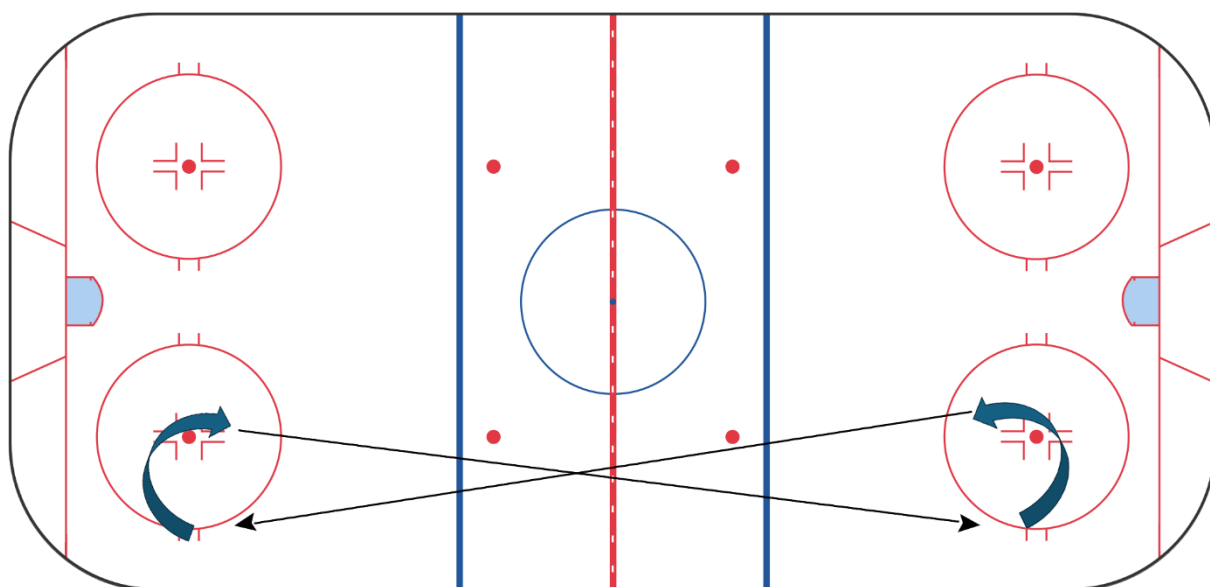
Kapitel 4: HD - Bågar

För att bevara energin genom hela matchen behöver huvuddomarna undvika upprepade start och stopp – och bör i stället använda sig av bågar för att hålla farten uppe under matchen.

Givetvis är det oundvikligt att en domare ibland behöver stanna upp för en spelare eller puck som rör sig oväntat – men att jobba tidigt med att bestämma sig för en åkväg mellan – eller runt – spelarna ger domaren bättre möjlighet till att skapa ett bra flyt i åkningen och slipper slösa energi på upprepade snabba accelerationer.

Nyckeln vid spelvändningar är att alltid vända med ansiktet in i banan – att vända ut mot sargen får som effekt att domaren under ett par sekunder vänder ryggen mot spelet och sätter sig i en position där man inte har en uppfattning om vad som händer på isen.

Om man använder en båge inåt i banan vid en situation där spelet kommer att förflytta sig från den ena ytterzonen till den andra (4:1) – är det också viktigt att båga upp så att man får så många spelare som möjligt framför sig- och snabbt anpassa avståndet till spelet beroende på om spelet är på din sida av planen eller motsatt sida av planen (se kapitel 2 – Ingång och utgång ytterzoner, bild 2:5 och 2:6).



(4:1)

Kapitel 5: HD – Tecken och signaler vid utvisning

Tydlighet vid tecken och signaler ger förtroende och pondus hos en huvuddomare. Vid ett spelstopp agerar du inte bara för att ”sälja” ett domslut till lagen och spelarna – men även för att kommunicera till övriga domarteamet, men även åskådarna om vad som har hänt.

Efter att du har stoppat spelet för utvisning – stanna upp och ta en position där du är synlig. Om du gömmer dig i sarghörnet eller målet kan de skapa förvirring hos lagen och linjedomarna om vem det är som har visats ut. Ta dig i stället ut i banan och kommunicera med röst och tecken om vilken spelare som har visats ut, och för vad.

Efter utvisningen är det en bra idé att låta linjedomarna eskortera den utvisade spelaren till utvisningsbåset – och du som huvuddomare håller dig 8–10 meter bakom.

I det här läget vill vi inte öppna upp för att ge den utvisade spelaren en chans att klaga eller protestera på domslutet – vilket kan leda till flera utvisningar. Passa i stället på att ha en överblick på spelarna som byter så att det inte inträffar flera situationer på banan som behöver din uppmärksamhet.

När du bedömer att det är lugnt på isen – kan du ta dig upp mot sekretariatet och ta position på rödlinjen, mellan domarcirkeln och mittcirkeln, där du än en gång visar med tecken vilken utvisning som har dömts. Du behöver inte rapportera detta muntligt till sekretariatet om det inte rör sig om en mer komplicerad situation med flera utvisade spelare, större straff, eller kvittningar, eller om du upplever att sekretariatet har svårt att förstå vilken utvisning som har utdömts.

När utvisningsproceduren är avslutad bör linjedomarna ha börjat förbereda nästa nedsläpp – och du kan ta dig ner till den zon där pucken ska släppas och inleda nedsläppsproceduren.

När den utvisade spelaren är placerad i utvisningsbåset bör du inte heller åka dit för att förklara eller diskutera ditt domslut. Det kan upplevas som konfronterande av den utvisade spelaren och öppnar också upp för en situation där vi kan behöva döma ut en Abuse of Officials – på en situation som vi själva har skapat.

Om vi behöver diskutera med sekretariatet så gör vi det via hålen som sitter i plexiglasen – men om vi behöver gå in i sekretariatet så försöker vi så långt som det är möjligt att gå via det utvisningsbås där ingen spelare sitter.

Kapitel 6: LD – Nedsläpp

Svenska Ishockeyförbundet strävar ständigt efter att likrikta domarverksamheten i alla delar – och i den här delen kommer vi att titta närmare på linjedomarnas arbete runt nedsläppen.

Nedsläppen är den del av spelet där linjedomarna är som mest involverade i matchen – och målet ska vara att nedsläppen ska vara så rättvisa som möjligt där båda centrarna ges en lika stor chans att vinna puckinnehavet.

Det ska inte vara någon skillnad för lagen i matchen vilken av linjedomarna som släpper pucken – och centrarna behöver känna en trygghet i att ett nedsläpp hanteras på samma sätt fem minuter in i första perioden, som under matchens fem sista minuter.

Äg din punkt från början. Om du har möjlighet – stå på tekningspunkten och vänta in att din kollega ska lämna över pucken. Om spelarna har börjat ställa upp – passa på redan nu att kontrollera ryggen och spelarna framför dig, och se till att ingen glider för nära nedsläppspunkten.

Ha en ständig kommunikation med spelarna – låt spelarna förstå hur du och din kollega vill att nedsläppen ska genomföras idag. Ta gärna några extra sekunder i början på matchen tills ni har gått igenom alla lagens centrar att förklara hur du och din kollega tänker jobba med nedsläppen idag. Här är det också viktigt att du och din kollega har haft en bra matchgenomgång och satt er gameplan innan ni går ut på isen.

Visa pucken för centrarna innan du släpper (6:1). Om du släpper pucken från en position vid knät eller höften kommer bara en av centrarna kunna se pucken hela vägen. Om du upplever att centrarna har tagit punkten ifrån dig – ta tillbaka den. Nöj dig inte med att kasta in pucken från sidan, utan prata med centrarna – få spelarna att backa tillbaka, eller glid in emellan centrarna och korrigera spelarna som står framför dig (6:2). Du kan sedan backa tillbaka till din nedsläppsposition med kontroll över punkten.



(6:1)



(6:2)

Du behöver inte sträva efter att spelarna ska vara helt perfekt uppställda – det är viktigare att nedsläpp genomförs på ett rättvist sätt och hjälper till med att skapa ett bra flyt i matchen. När centrarna är redo och förväntar sig att nedsläppet ska komma – släpp pucken. Det är ett litet fönster på bara ett par tiondelar – men det är när man träffar det fönstret som nedsläppen flyter på som allra bäst och drar minst energi från matchledandet. Att vänta för länge med att släppa pucken kommer leda till att otåliga centrar drar för tidigt på nedsläppet och vi tvingas varna spelare för situationer som vi har skapat.

Och framför allt – våga ta om nedsläpp som blir dåliga eller där spelarna begår en nedsläppsfoul. Vi vill inte sätta oss i en position där pucken studsar på klubbor innan den går i isen, eller där spelarna kommer in med fart, tar fysiskt kontakt med

motståndaren, tekar med handen eller sparkar pucken bort från nedsläppen. Oavsett om det är vi eller spelarna som är orsaken till att nedsläppet inte blev bra – sätt ingen stolthet i att aldrig avbryta eller ta om ett nedsläpp – utan ta varje nedsläpp lika seriöst, oavsett när i matchen det sker.

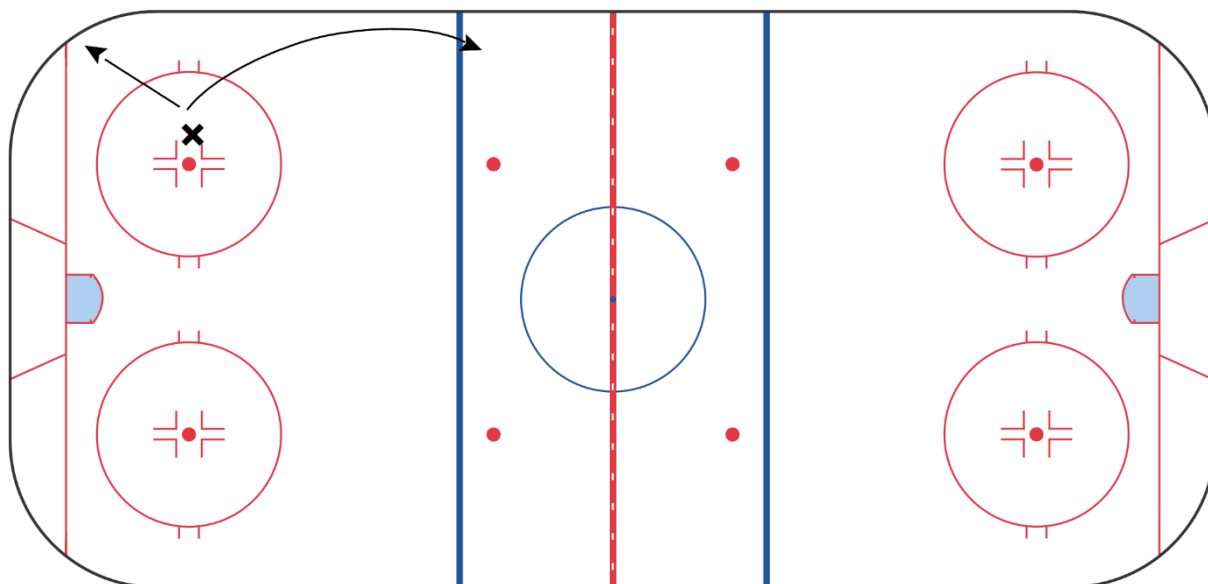
Vid nedsläpp i neutral zon ska huvuddomaren hjälpa linjedomarna med spelarna bakom ryggen, då det är huvuddomaren som har den bästa vinkeln. Efter att pucken har gått i isen så behöver linjedomaren som inte släpper pucken avvakta en kort stund för att se så att kollegan inte behöver assistans runt blålinjen, innan man går vidare med sina vanliga arbetsuppgifter.

Skriva en text om vikten av att centrarna har klubborna i isen, inte sveptekar, etc

Utgång ur ytterzonen efter nedsläpp

Efter att du har släppt pucken så är din nästa stora uppgift att ta dig ut ur ytterzonen. Men innan du lämnar tekningscirkeln bör du avvakta en sekund och låta spelet utveckla sig innan du börjar lämna ytterzonen. Ta även detta tillfälle och bevaka avslutningen av nedsläppet så det går rätt till.

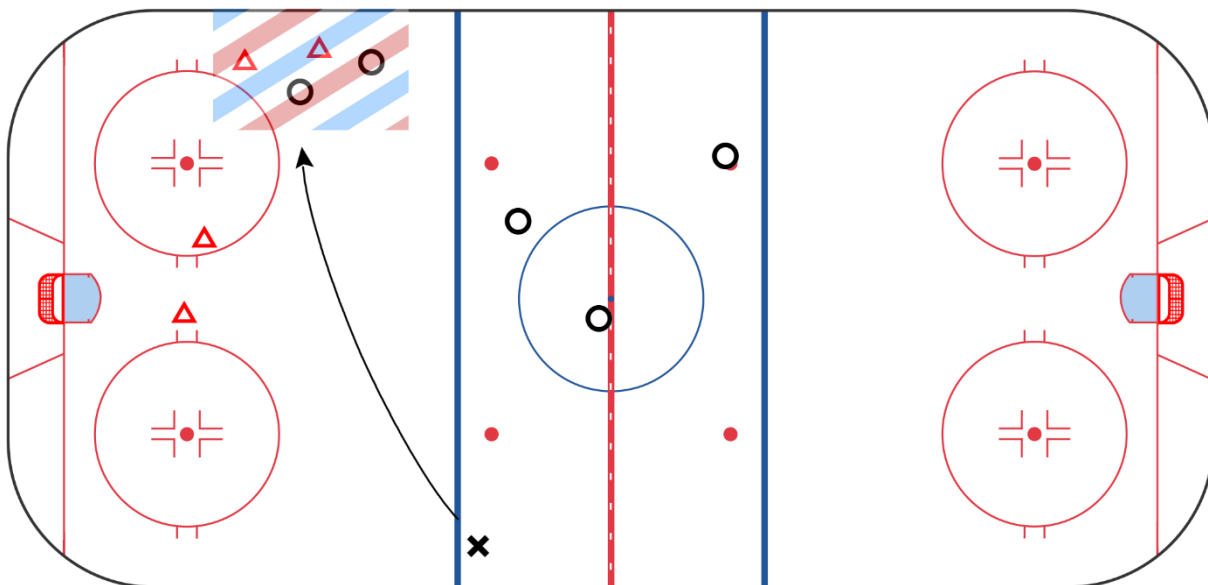
Att åka framlänges eller baklänges ut ur zonen är beroende av var spelet tar vägen och hur det utvecklas – och om du ser att din väg till blålinjen är stängd av spelare kan det också vara en bra idé att åka ner mot sarghörnet och avvakta tills du har en bra väg ut ur zonen (6:3).



(6:3)

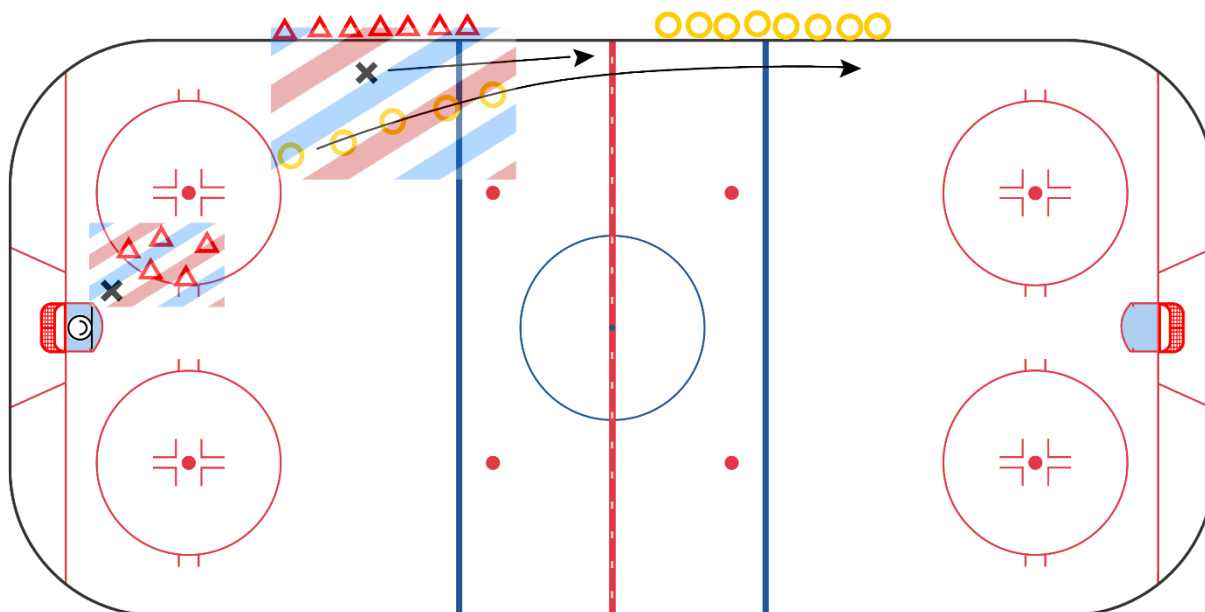
Kapitel 7: LD – bevakning

När spelet stoppas ska linjedomarna i första hand fokusera på att bevaka spelet, innan de börjar förbereda nästa nedsläpp. Ta för vana att skanna av isen direkt efter spelstoppen och se var du behöver rikta din uppmärksamhet mest (7:1) – det kan vara en klunga av spelare som åker nära varandra, eller området mellan spelarbåsen där spelarna åker och byter. Efter exempelvis en offsideavblåsning bör linjedomaren direkt börja skanna av isen med blicken och med aktiv skridskoåkning ta sig till de områden där det finns spelare

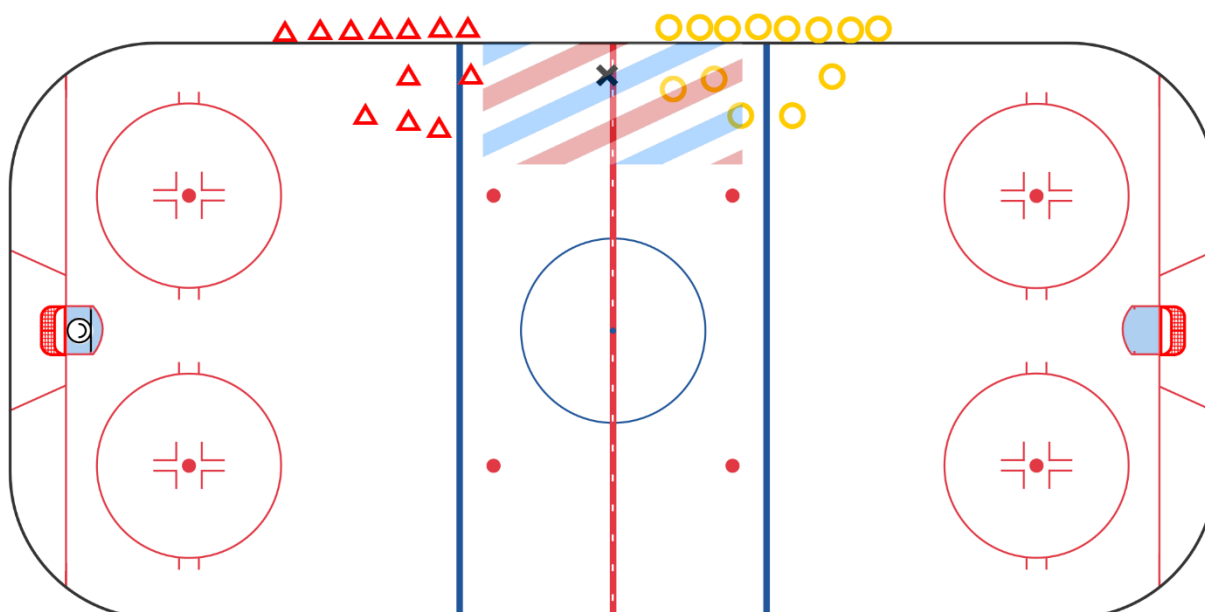


(7:1, LD rör sig mot området där flest spelare befinner sig direkt efter offsideavblåsning)

En annan viktig del i bevakningsarbetet är spelstopp efter mål och framför allt när ett lag jublar framför målet, och när spelarna passerar framför motståndarnas spelarbås. Här är det viktigt att domarna placerar sig mellan spelarbåset och spelarna på isen för att skärma av och finnas nära för att förhindra att konfrontationer uppstår (7:2) – extra viktigt i andra perioden då laget som har släppt in mål behöver passera framför motståndarnas spelarbås när de ska byta. Den LD som bevakar vid spelarbåsen stannar sedan vid rödlinjen och förhindrar att konfrontationer uppstår mellan lagen till dess att båda lagen har bytt klart (7:3).



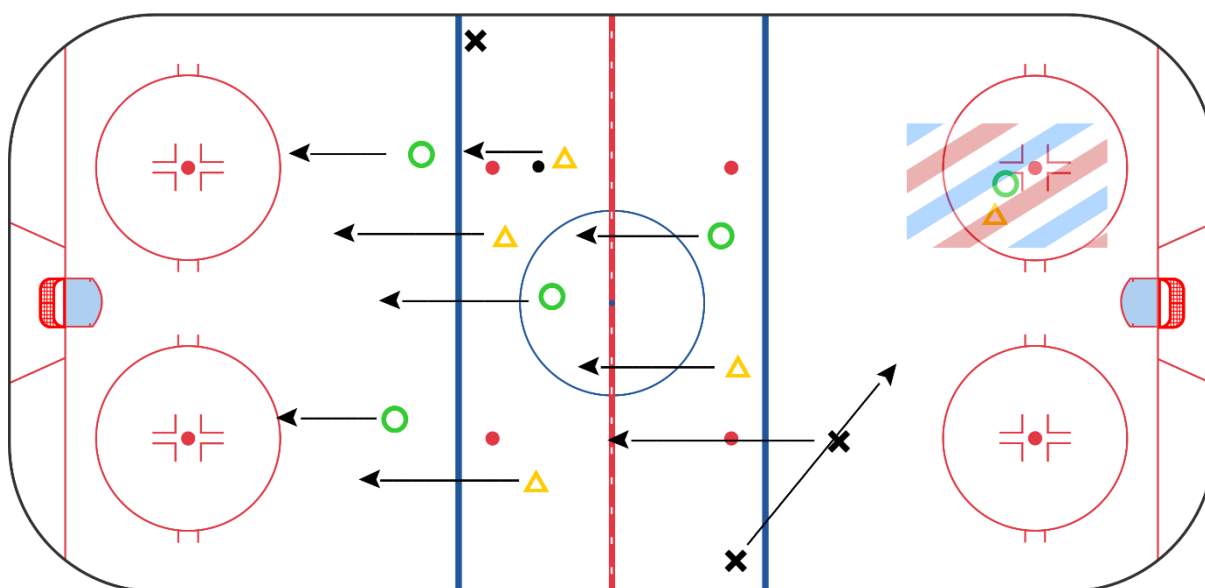
(7:2)



(7:3)

Vid snabba spelvändningar måste HD lämna "ryggen" obebakad för att följa med spelet upp till den borte ytterzonen. I det läget faller bevakningsansvaret på spelarna som dröjer sig kvar i ytterzonen bakom HD:s "rygg" på den bakre linjedomaren. (7:4)

Det är i detta läge viktigt att LD inte släpper dessa spelare med blicken, utan arbetar aktivt med röst och kroppsspråk för att få dessa spelare att lämna zonen – och om en konfrontation börjar äga rum mellan spelarna som dröjer sig kvar, åker ner och förebygger att situationen eskalerar. Därefter kan LD följa med spelet upp i banan och ta rollen som bakre LD.



(7:4)

I tredomarsystemet kommer HD att hamna efter vid snabba spelvändningar, och kommer behöva assistans av sina linjedomare vid situationer runt målet. Den främre linjedomare kommer vid detta läge behöva göra flera bedömningar:

- Kommer det att bli en målchans, eller kommer spelet att driva ut mot sarghörnet eller passningsfickan?
- Är HD i en position att åka ner på målet, eller behöver jag åka ner?
- Är det en potentiell offsitesituation?

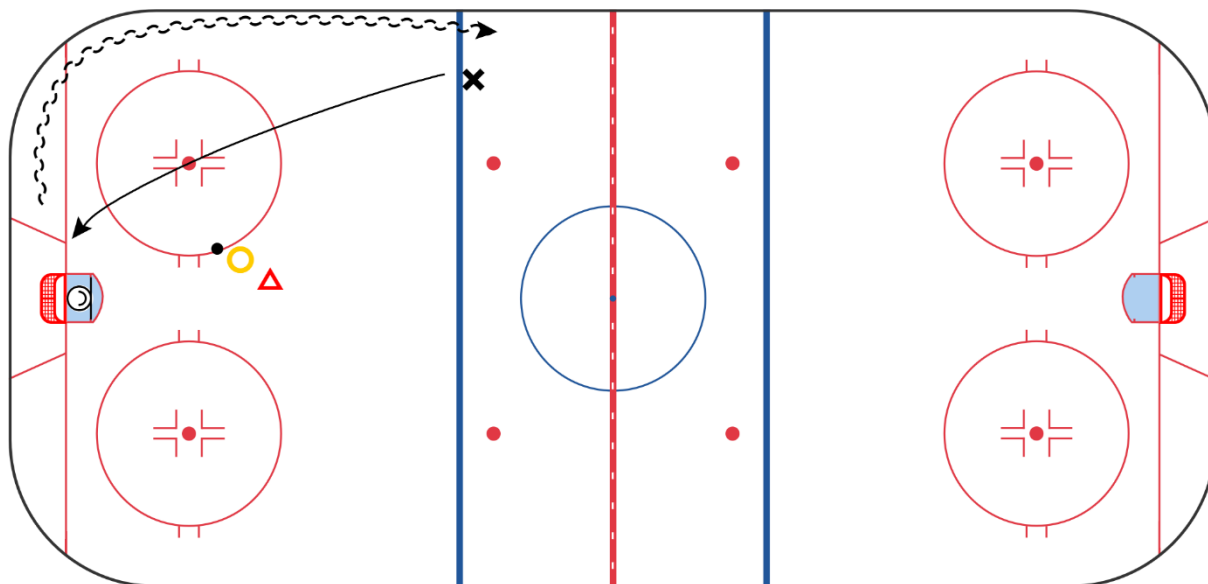
Om spelet ser ut att driva ner mot sarghörnet eller passningsfickan behöver inte LD lämna sin position vid blålinjen och åka ner. Om HD har hög fart och en fri bana ner mot målet, kan LD också avvakta med att åka ner på mål – speciellt om LD och HD är på samma sida av planen – risken finns annars att LD blir ett till hinder för HD att navigera ner mot målet.

Innan LD åker ner kan en offsidebedömning behöva tas. Det är därför viktigt att LD inte börjar sin nedåkning för tidigt och lämnar en så pass stor lucka till blålinjen att offsidebedömningen inte kan tas på ett ordentligt sätt.

När LD väl har inlett nedåkningen (7:5) ska man alltid sikta på att ta sig ner mot stolpen – hamnar LD för långt ut i banan och ner mot sarghörnet kommer man inte kunna assistera vid målbedömningar. Det är också av vikt att LD ligger i jämnhöjd, eller helst litet före spelarna, för att på bästa sätt kunna hjälpa till vid eventuella fouls/straffsituationer.

Efter avslutad nedåkning, bör LD dröja sig kvar runt målet till dess att HD är på plats igen, och sedan använda sig av aktiv baklängesåkning för att ta sig ut ur zonen till blålinjen.

I denna situation bör också LD-kollegan vara beredd på att stötta upp runt blålinjen för att kunna bevaka eventuella offsidessituationer om pucken spelas ner mot blålinjen snabbt.



(7:5)

Kapitel 8: Resurser och material

Du kan alltid ladda ner det senaste material – samt den senaste versionen av detta dokument på Domarakademin.nu.

Ytterligare material finns alltid att tillgå på Domarakademin's Youtubesida - <https://www.youtube.com/@sifdomarakademin>.



DOMARAKADEMIN

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET