



Norges
Håndballforbund
Region Øst



Norges
Håndballforbund
Region Øst



Gjensidige



REMA 1000

**Vi ønsker velkommen til:
SESONGEN 2021-22**

Agenda

- Covid-19
- Spilltilbudet for sesongen 2021-22
- Trenerrollen
- Lisens
- Nivå i aldersbestemte klasser
- Belastningstiltak
- Tilbake til idretten og Avkast i klubb
- Kast ballen
- Seminar for barnehåndballtrenere
- «Nytt» for sesongen
- Sesongbestemmelser
- Klubbmail

Covid-19

Relevante dokumenter

Det er klubbene ved klubbens daglige leder og/eller styreleder som er ansvarlig for å sikre at aktivitet skjer i samsvar med protokollene.

Det er trenerens ansvar å planlegge og gjennomføre aktivitet som er i samsvar med de gitte retningslinjene. Det er spiller og evt. spillers foresatte/verger som er ansvarlig for at den enkelte spiller retter seg etter de krav som stilles for deltakelse i aktivitet.

[Protokoll for barne- og ungdomshåndballen / Treningsprotokoll](#)

[Trening- og kampprotokoll for lavere divisjoner \(20 år +\)](#)

Det er klubbens ansvar å planlegge og gjennomføre aktivitet i henhold til kamp- og arrangementsveilederen.

[Kamp- og arrangementsveileder](#)

Det viktigste av det viktigste

1. Om du er syk – hold deg hjemme
2. God hånd- og hostehygiene praktiseres på trening og på kamp
3. Hold avstand og unngå nærkontakt utenfor trening og kamp
4. Sørg for god informasjon til foreldrene OG spillere.
5. Velkommen tilbake til seniorspillere!

Vi gjør særskilt oppmerksom på at kommunene kan innføre strengere smittevernregler enn hva som er fastsatt av nasjonale helsemyndigheter. Dette med bakgrunn i smittesituasjonen i den enkelte kommune.

Husk at alle skal følge 1-meters regelen – til enhver tid – med unntak av spillere i oppvarming og trenings-/kampaktivitet.

Protokoll for barne- og ungdomshåndballen

Protokoll for lavere divisjoner / spillere over 20 år

- Ved mistanke om smitte: spilleren skal ikke møte/delta på trening/kamp før det er bekreftet, gjennom test, at spiller og/eller husstandsmedlem ikke er covid-19 smittet.
- Alle som deltar i aktiviteten skal desinfisere/vaske hendene:
 - Når man ankommer hallen/treningsområdet.
 - I pauser i treningen (unntatt de spillere som benytter klister).
 - Når man forlater treningsfeltet.
- Alle som deltar i aktiviteten skal ha med egen merket drikkeflaske
- For innendørs trening med nærkontakt er den nasjonale anbefalingen å ha treningsgrupper på inntil 30 personer.
- Det er kun personer med oppgaver i tilknytning til treningen som skal være til stede. (Trenere, spillere og medisinsk ansvarlig.)
- Utstyr og apparater i treningsrom må rengjøres før og etter bruk. Fellesutstyr i hall (vester, markører osv.)
- Det er ingen restriksjoner med hensyn til å gå mellom lag/treningsgrupper i aldersbestemt håndball og seniorlag i 2. divisjon og lavere. Det anbefales likevel at antallet ulike treningsgrupper en person deltar i, begrenses.

Protokoll for lavere divisjoner / spillere over 20 år

Egenrapportering:

- Alle klubber skal utpeke en smittevernsansvarlig som skal ha overordnet ansvar for monitorering av spilleres helsetilstand, og at laget følger gjeldende retningslinjer og protokoller. Medisinsk ansvarlig bør ha helsefaglig kompetanse.
- Smittevernsansvarlig skal jevnlig være til stede på treningsfeltet for å følge laget og spillerne tett.
- Monitorering og egenrapportering: Spillere skal den dagen det er trening/treningskamp rapportere om egen helsetilstand (kroppstemperatur og evt. sykdomssymptomer). Resultat av egenrapportering skal registreres. Registrerte data skal slettes etter 10 dager.
- Personer som er fullvaksinert og personer som har gjennomgått covid-19 sykdom siste 6 måneder, er unntatt fra egenrapporteringen
- Det er kun på spillebanen (20x40m) og i tilknytning til spillsituasjoner det gis anledning til å fravike avstandsregelen

Veileder for kamper og arrangement

- Definisjoner: Deltagere = Spillere og publikum | Funksjonærer = Alle som er nødvendig for gjennomføring av et arrangement
- Der hvor det ikke er faste/tilviste plasser: 400 deltakere med maksimum 200 deltakere pr. kohort.
 - I enkeltkamper regnes utøverne og laglederne i kampen som en kohort og tilskuerne i annen kohort.
 - Ved runder eller turneringsspill hvor lagene spiller flere kamper samme dag, kan utøverne og laglederne som skal møtes i løpet av dagen regnes som en kohort og tilskuerne i annen kohort. Personer i ulike kohorter skal unngå kontakt.
 - Merk at tilskuerkapasiteten i enkelte haller vil være færre enn opp mot 200 plasser
 - Ved ikke fastmonterte seter, bør det være merking som viser 1-meter avstand
- Nasjonale og lokale krav til arrangementet skal etterleves fullt ut. For arrangementer med flere enn 400 deltakere, må kommunelegen ha fått forelagt og godkjent smittevernplanen.
- Lagene bytter side
- To lag som møtes regnes som én kohort / Unngå nærkontakt med andre kohorter og lag utenom banen
- Garderober kan være stengt i enkelte haller – kom ferdig skiftet og ha med tørre klær til etter kamp
- Forlate banen/hallen sammen med laget relativt raskt, slik at andre lag og publikum kan slippe til

Veileder for kamper og arrangement

- Telling og registrering som i fjor / se pkt. 5.
- Spillere, lagledere og dommerne skal ikke håndhilse med hverandre.
- Tidtager og sekretær skal sitte med minimum 1-meters avstand.
Ved behov for at funksjonær eller andre må inn på banen for å tørke væske, skal spillere og dommere overholde 1-metersregelen.
- Renhold av benker skal gjennomføres av arrangør minimum mellom hver kamp.
- Lagledere og dommere som signerer kamprapporten skal desinfisere hender før og etter bruk av pc/nettbrett. Minner om at dette gjøres FØR kampstart
- Arrangørens ansvar innebærer blant annet registrering, rutiner for å overholde maksgrensen på deltagere, vakter på tribunen, påse at sekretariatsbord samt andre kontaktflater og utstyr rengjøres mellom bytter, øvrig renhold, garderober, toaletter, informasjon, kiosk m.m.
- Dersom hallen har flere mulige innganger og utganger, bør inngang og utgang skjer i hver sin dør. Dette for å lette trykket ved skifte av utøvere, lag og tilskuere mellom kamper. Dersom slik mulighet ikke finnes, skal alle som skal forlate området, først ut - før nye utøvere og tilskuere slippes inn. - Eller det må organiseres på en måte som ikke blander personer fra ulike kohorter.

Utsette kamp på grunn av Covid-19

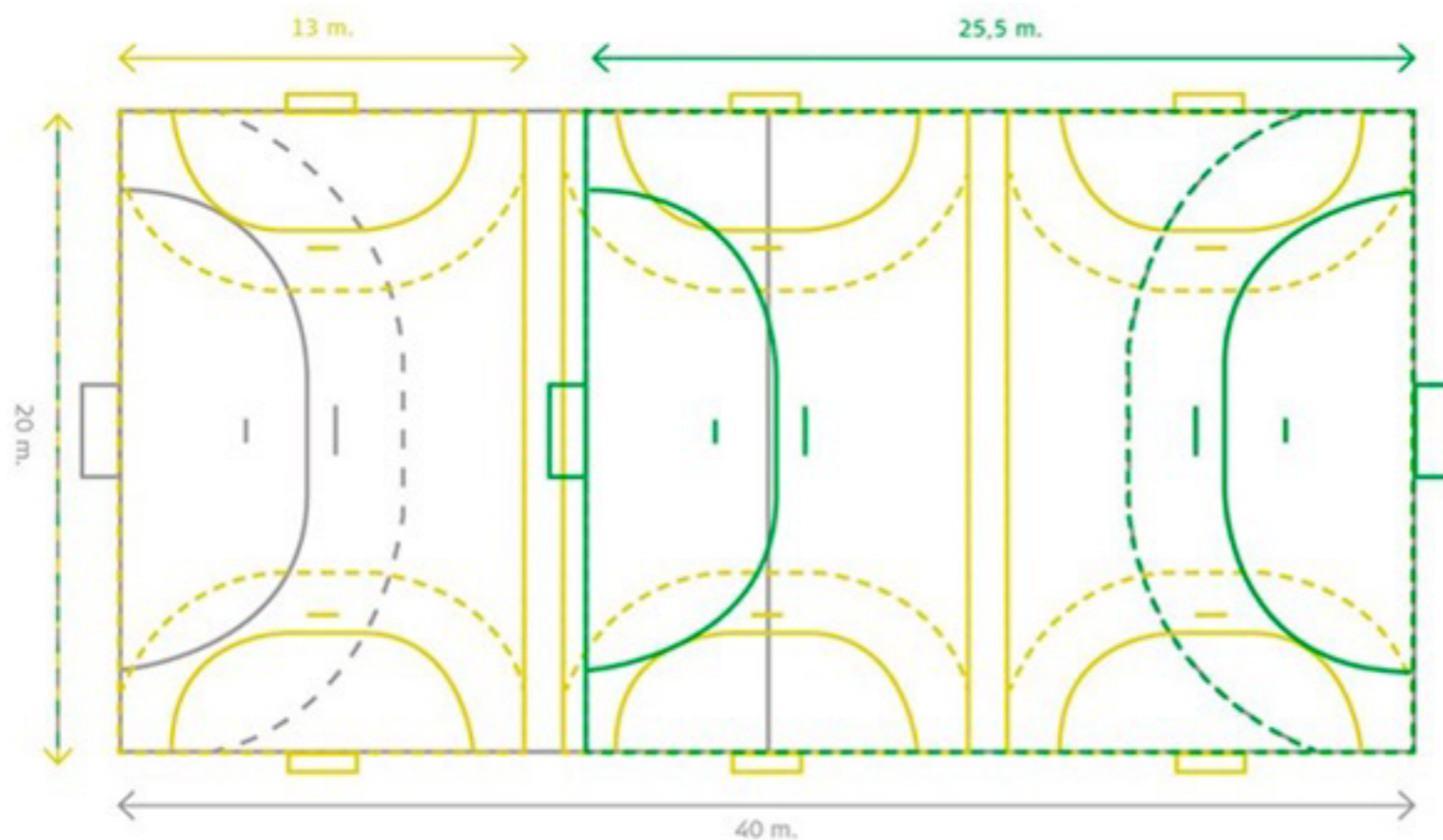
- Dersom det er covid-19 i laget, eller minimum tre spillere er syke, kan kampen omberammes kostnadsfritt.
- Dersom spiller eller trener får påvist covid-19, vil dere bli kontaktet av lokale helsemyndigheter og få informasjon om hvilke retningslinjer som gjelder.
- Det er fri omberamming helt opp til kampstart dersom det gjelder påvist covid-19 eller uavklart smittesituasjon og laget av den grunn ikke skal stille til kamp.
- Ta kontakt med motstander, send en mail til nhf.ron@handball.no, og informer oppsatte dommere om at kampen er utsatt. Mailen til regionen skal inneholde: kampnummer, beskrivelse av årsak til at kampen må utsettes og eventuelt nytt kamptidspunkt dersom dette er avklart. Dersom ikke nytt tidspunkt er avklart, så vil kampen settes uten dato.
- *Lagene må bli enige om ny dato. Laget som ikke kunne stille til kamp har ansvar for å kontakte motstander så fort som mulig og senest innen 14 dager før siste spilledato før jul. Send en mail til nhf.ron@handball.no når dere har avtalt ny dato.*



Spilltilbudet 9-12 år 2021-22

9 og 10 år – 5'er på kortbane

- **Gul bane:** Minibane (12 x 20 meter)
- **Grønn bane:** Kortbane (25,5 x 20 meter)
- **Grå bane:** Full håndballbane (40 x 20 meter)



J/G 9 i Region Øst – Ingen nivåinndeling

Antall spillere: 5 (4 utespillere + målvakt)

Ballstørrelse: Mikro/00

Spilletid: 2 x 10 min. 1 min pause og sidebytte

Spill: Rundespill med flere kamper

J/G 10 i Region Øst – Tre nivåer

Antall spillere: 5 (4 utespillere + målvakt)

Ballstørrelse: Mini/0

Spilletid: 2 x 15 min. 5 min pause og sidebytte

Spill: Rundespill med to kamper pr lag.

Avvik kan forekomme

Måltavle: **Skal ikke benyttes i disse årsklassene**

Kampene kan ikke omberammes

Regionserie J/G 11 år – 6'er håndball

- Tre nivåer: 1, 2 og 3
- Det spilles 6'er håndball i klassen 11 år (fem utespillere + målvakt), samt med redusert mål høyde. Spilletiden er 2 x 20 minutter.
- Det SKAL spilles utgruppet forsvar i **første** omgang på nivå 1 og 2
 - det kan spilles i begge omganger
- Det er ikke tabeller i J/G 11 år og det kåres ikke vinnere
- Det er ikke avkast i J/G 11 år
- Kurs for trenere
 - Kurset gir innlæring av utgruppet forsvar og motspill mot utgruppet forsvar (er avholdt)
- Måltavle KAN benyttes + LIVE enkel versjon

Skape bevegelse

Involvere flere i angrepsspillet

Utvikle kant- og linjespill

Inspirere

Spillerutvikling

Iver.stolen@handball.no

Regionserie J/G 12 år – 6'er håndball

- Tre nivåer: 1, 2 og 3
- Det spilles 6'er håndball (fem utespillere + målvakt). Standard målhøyde. Spilletiden er 2 x 20 minutter.
- Avvikles som vanlig serie, hvor hjemmelaget ofte spiller to kamper samme dag
- Det er ikke avkast i J/G 12 år
- Det er ikke tabeller i J/G 12 år og det kåres ikke vinnere
- Måltavle KAN benyttes + LIVE enkel versjon

Hvem kan spille?

§ 15 Deltagelse i flere klasser:

Spillere som ikke har fylt 16 år kan bare delta i sin egen offisielle aldersklasse og den offisielle klassen som ligger umiddelbart over samt den mellomliggende uoffisielle klassen.

Aldersklasser defineres slik:

Barneklasser:

Klassene J/G 6, 7, 8, 9,10 og 11

Yngre aldersbestemte klasser:

Klassene J/G 12, 14, 16, 18 (Lerøy) og 20 (junior)

Se egne bestemmelser i de ulike klassene for bruk av f.eks. jenter på guttelag og motsatt.

Bestemmelser om barneidrett:

c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen. Før dette kan de ikke delta i konkurranser/cuper utenfor egen region.



Spilltilbudet 13 år - senior 2021-22

Regionserien

- J/G 13-16 år
- Juniorserien Jenter og Gutter 17-20 år
- J33 – ett nivå
- Senior 3.-6. divisjon for damer
- Senior 3.-5. divisjon for menn
- Rema 1000 TH-serien
- Rullestolhåndball

Ekstra spilltilbud

- **Regionscupen**
 - Klassene J/G 13-20 år og senior (3.-6. divisjon)
- **Unisport Cup**
 - Klassene G 10-20 år.
 - Det kåres ingen vinnere i G10, G11 og G12 år
- **Temaserien**
 - Klassene J/G 12, 13 og 14 år
- **Flyball (2022)**
 - Klassene 12-16 år.
 - Det kåres ingen vinnere i J/G 12
- **Beachserien (2022)**
 - Klassene J/G 12-14-16 år og senior.
 - Det kåres ingen vinnere i J/G 12 år
- **Regionalt Veteranarrangement**
 - Klassene J/G 33-40-50



Regionserien J/G 13-16 år

- Flere klasser med tre nivåer: 1, 2 og 3
- Det spilles 7'er håndball (seks utespillere + målvakt). Standard målhøyde.
- Siste spillrunde er 28. november
- Husk å signere kamprapporten / kamptroppen FØR kampstart
- Spilletid J/G 13 og 14: 2 x 20 minutter
- Spilletid J/G 15 og 16: 2 x 25 minutter

Lyst til å spille en morsom treningskamp?

- Follo HK Rullestolhåndball ble etablert i 2015 og er det eneste laget i Region Øst
- 18 spillere i alle aldere fra Oslo og Viken
- De skal på turnering i Belgia, og trenger kamptrening
- Vi anbefaler alle lag i regionen til å spille med Follo HK Rullestolhåndball!



Juniorserien J/G 17-20 år

- Tre nivåer: 1, 2 og 3
- Serien er for spillere født i 2001, 2002, 2003 og 2004
 - Spillere født i 2005 kan ikke spille (vær varsom) før de har fylt 16 år*
 - Spillere født i 2006 kan IKKE spille før de fyller 16*
 - Gis ikke disp. i Region Øst*
- Erstatte tidligere J/G 18 år. EN serie for fire årsklasser 😊
- Spilletid: 2 x 25 minutter

Regionalt Veteranarrangement

- Fredrikstad - Kongstenhallen
- 30. - 31. oktober 2021
- J33 – J40 – J50
- G33 – G40 – G50
- Spilletid: 2 x 15 minutter
- Påmeldingsfrist: 15. september
- Gratis påmelding (trekkingsgebyr)
- Scandic City Fredrikstad

Spillerutvikling Region Øst sesong 2021-22

Landslagsnivå (LM/LK):

Finne og velge spillere som har utviklingspotensial i langsiktig perspektiv.

Regionalt nivå (RLM/RLK):

Utøvere som har størst utviklingspotensial og kommet lengst i sin utvikling får tilbud om å delta i et godt og faglig utviklingsmiljø. Vi ønsker å både stimulere de som er kommet lengst i sin utvikling, samt legge til rette for utøvere som i et langsiktig perspektiv kan nå nasjonalt nivå.

Lokalt nivå (SPU) 13 – 17 år:

Gi mange spillere inspirasjon og motivasjon i treningshverdagen i et mestringsorientert miljø med fokus på individuell utvikling.

Landslag (yngre, rekrutt senior)				
Regionalt landslagsmiljø (født 04-05) Regionalt landslagsmiljø (født 06)				
18 år (f. 2003)	(Ikke SPU for dette alderskullet)			Målvaks- utdanning MV 3 (påmelding)
SPU 17 år (f. 2004) (uttak)	Landsdelsamling Dato samling 1: 10.-12. desember 2021 Dato samling 2: 13.-15. mai 2022			
SPU 16 år (f. 2005) (uttak)			Målvaks- prosjektet 14 år 15 år 16 år (søknad)	Målvakt- seminar 12-13 år 14-16 år (påmelding) Dato: 19. des. 2021
SPU 15 år (f. 2006) (uttak)	Regional Bylagscup (uttak) Dato: 18. des. 2021	Bylagsturnering (uttak) Dato: 18.-20. feb. 2022		
SPU 14 år (f. 2007) (uttak)	Oppstart SPU 14 (uttak) Teams- møte for trenere 23. aug.	Regional Talentsamling (uttak) Dato: 17.-19. juni 2022	Temaserien 12 år 13 år 14 år (påmelding - lag)	Målvaks- utdanning MV 2 (påmelding)
SPU 13 år (f. 2008) (uttak)	Oppstart SPU 13 (uttak) Teams- møte for trenere 23. aug.			
12 år (f. 2009)				Målvaks- utdanning MV 1 (påmelding)
11 år (f. 2010)	Aktivitetserien 11 år Fokus på utgruppet forsvar			

Omberamming av kamp gjøres i TA

- Nå som kampene (endelig) er i gang for mange, ber vi dere dobbeltsjette at e-post og telefonnummer på din profil i **Min Idrett** er riktig.
- Noe som er minst like viktig er at kontaktpersonene for hvert lag har huket av boksen som heter "Tillat publisering på internett" slik at kontaktinformasjonen kan finnes på handball.no.



Lokal terminplan - LTP

- Lokal terminplan (LTP) finnes på våre nettsider:

Praktisk info > Lokal terminplan


- Planlagte aktiviteter for sesongen 2021-22

Sesongen 21/22																																					
Ukenummer	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Dato - Lør/Søn	4-5 sep	11-12 sep	18-19 sep	25-26 sep	2-3 okt	9-10 okt	16-17 okt	23-24 okt	30-31 okt	6-7 nov	13-14 nov	20-21 nov	27-28 nov	4-5 des	11-12 des	18-19 des	25-26 des	1-2 jan	8-9 jan	15-16 jan	22-23 jan	29-30 jan	5-6 feb	12-13 feb	19-20 feb	26-27 feb	5-6 mar	12-13 mar	19-20 mar	26-27 mar	2-3 apr	9-10 apr	16-17 apr	23-24 apr	30-1 mai		
Bringserie Gutter	X				X						X									X							X										
Bringserie Jenter		X					X						X								X						X										
Bykamp (Regionalt)															X																						
Bylagsturnering (Sentralt)																									X												
FlyBall																							X														
Helton cup (dommere)													X																								
Regionscup - Finaler																																				X	
Unisport-Cup														X																							
Lerøyserien Gutter	X				X						X										X							X									
Lerøyserien Jenter		X					X						X									X							X								
Intersport 4'er (Loppetassen)											X									X				X					X								
Intersport 4'er (Minirunder)				X				X					X								X						X										
Målvaktseminar																X																					
Temaserie 12 - Gutter											X					X								X													
Temaserie 12 - Jenter											X				X																						
Temaserie 13 - Gutter												X				X								X													
Temaserie 13 - Jenter								X					X							X								X									
Temaserie 14 - Gutter & Jenter																																					
TH-serie							X				X										X				X					X							
Trenerutdanning (trener 3 & 4)								X													X									X							
Veteran NM																																					
Oppstart SPU 13 *	X																																				
Oppstart SPU 14 *	X																																				
<i>Aktiviteten er berammet på helg - Lørdag eller søndag.</i>																																					
Landsdelsamling J/G 17 - uke 49 + 19																																					

Trenerrollen

- 2021-22 er en spesiell sesong
- «Comeback» på banen
- SE og involvere alle spillerne
- God dialog med foresatte (involvere)
- God dialog med dommere
- God dialog med andre trenere
- Variert trening: Håndballtrening på handball.no
- Vær et forbilde!

NHF / Region Øst / Utvikling / Håndballtrening



HÅNDBALLTRENING
Siden for deg som er glad i håndball!

- BARNEHÅNDBALL
- SPILLERUTVIKLINGSTRAPP
- FORSVARSSKOLEN
- MÅLVAKTSKOLEN
- SKUDDSKOLEN
- HÅNDBALLTRENEREN
- TEKNIKKMERKET
- GO` OG SKADEFRI
- HÅNDBALLFYSISK TRENING
- FAGARKIVET
- TOPPHÅNDBALLSEMINARET
- TESTER

HÅNDBALLTRENING
Hva finner du på sidene?

UKE 29
UKAS TRENINGSTIPS
Ukas Treningstips

Forskning
Nye og relevante forsknings- og utviklingsprosjekter

FORSVARSSKOLEN er klar!
Endelig er Forsvarsskolen klar! Her finner du det du trenger for å bli en bedre forsvarsspiller.

Heia dommer'n!

- Dommerne er akkurat som lag og spillere - avhengig av kamptrening
- Dommerne har ikke samme treningsarena som lagene
- Dommerne har heller ikke dømt på lenge. Derfor er det viktig å være tålmodige og støttende
- Tenk på at man skal skape gode opplevelser for alle involvert i håndballen
- Opptre som et forbilde for ALLE parter. Kommuniser på en god måte til andre trenere, spillere og dommere
- Vi er alle avhengig av dommerne!
- **Regelpåminnelser:**
 - Det er kun lov til å bytte spiller når eget lag har ballkontroll til og med 16 år
 - Det er frimerkeforbud til og med 16 år

Trenerutdanning

- STARTPAKKA
- Barnehåndballtrener - Modul 1-4 på Trener 1
- Ungdomstrener - Hele Trener 1, starte på Trener 2
- Lerøy - Trener 2 for å være hovedtrener
- 2. divisjon - Trener 2, eller påbegynt
- 1. divisjon - Trener 3
- Elite - Trener 4

Trener 1 kan arrangeres i egen klubb

Trener 2 settes i gang nå i høst, meld dere på 😊

Gi barn og unge idrettsglede
i et trygt treningsmiljø.

Ta trenerattesten!



Trenerattesten – obligatorisk!

- Før sommeren ble det vedtatt av NIF at alle som trener barn og unge i norsk idrett skal ta Trenerattesten.
- Det er ikke lov å være trener uten å ha gjennomført Trenerattesten. Det er klubbens ansvar at deres trenere tar den.
- NIF IT skal utvikle mulighet for klubb og særforbundet til å kunne sjekke at trenerne har tatt attesten. Per dags dato er det bare via *idretts-CV'n* vi kan kontrollere dette.
- To attester: En for barn og en for ungdom. Du kan ta én eller begge.
- Attesten er med på å bevisstgjøre den viktige jobben å være trener er
- Trenere bidrar med å gi barn og unge trygge rammer

Lisens

- Alle spillere og dommere som deltar i organisert håndballaktivitet, skal løse lisens fra og med det kalenderåret de fyller 13 år
- Gjelder både i kamp og på trening
- 2009-årgangen med halv lisens etter 1. januar 2022
- Sjekk at spillerne dine har betalt lisens i god tid før første seriekamp
- Spillere som opplever økonomi som barriere, kunne også i år søke NHF om støtte til dekning av lisensen. Frist for å søke var 31. august 2021

PAUSESTREKK – 5 MIN.



Nivå i aldersbestemte klasser

Tar tid å bli god!

Dette kan alle spillerne gjøre:

- Være presis til trening
- Være lojal til laget
- Ha god innsats
- Spre god energi
- Lidenskap til sporten
- Ha en positiv holdning
- Lytte til treneren
- Arbeide litt ekstra
- Være godt forberedt
- Sette laget foran eget ego



Nivå i aldersbestemte klasser

- Lov til å bruke inntil tre spillere fra nivå 1 i en nivå 2 kamp (fra J/G 13)
- En spiller som har spilt på nivå 1 kan ikke spille på nivå 3
- Trenerens ansvar / Rapporter til regionen
- [Microsoft Word - Bruk-av-spillere-pa-ulike-nivaer_eksempler.docx \(handball.no\)](#)
- **NYTT I FJOR:** I et lags første obligatoriske kamp i sesongen, kan det ikke benyttes spillere som har spilt lavere lags obligatoriske kamper tidligere samme sesong – med unntak av tre spillere. Dette gjelder i alle årsklasser fra og med J/G 13-20 år. Det vil si at det er tillatt å bruke totalt tre spillere fra alle nivå 2-kamper som er spilt før første nivå 1-kamp i samme sesong. Det samme gjelder fra nivå 3 til nivå 2.

Nivå i aldersbestemte klasser

- Nivåinndeling er ment som tilpasset opplæring, hvor utøverne skal kunne oppleve mestring og møte tilnærmet lik motstand ut ifra ferdighetsnivå
- Det å konsekvent dele inn en spillegruppe i 1. 2. og/eller 3. lag, er ikke noe Norges Håndballforbund anbefaler eller oppfordrer til i barneidretten. Vi ønsker at utøvere har mulighet til å rullere mellom nivåene – gjennom hele sesongen
- Som klubb og trener streber dere etter at alle til enhver tid spiller på det nivået de behersker
- Vi oppfordrer trenere og lagledere til å ha respekt og god dialog med hverandre i kampens «hete»
- Den enkleste måten å forklare nivåinndeling på, er at spilltilbudet er for *øvede* og *ikke-øvede/nybegynnere*. Men så finnes det mange unntak, og det er her *Klubben* og *trenere* må være varsomme

Nivå i aldersbestemte klasser

- Spillere må aldri settes i bås. Unngå nivåinndeling på trening
- Spillere utvikler seg ulikt
- Mestring i fokus
- Alle spillere må ses – på hver eneste trening
- **Klubbens sportslige plan** må legges opp til at alle spiller på det nivået de behersker til enhver tid
- Selv om Spiller A startet som 6-åring, kan h*n bruke flere år før h*n knekker koden
- Spiller B kan som 10-åring være nybegynner og beherske spillet etter to treninger...
- Spillerutvikling og fremgang må alltid komme foran resultat
- Spill på lag med foreldrene!
- Klubben og treneren må ha eierskap til egen **Sportslig plan**
- Informer godt i forkant på foreldremøter
- God dialog med foresatte – Skap/organiser et lag for fremtiden
- Det må skapes tillit mellom foresatte og trenere – og til klubben

Belastning / tiltak

- **Kampantall (J/G 13-20 år)**
 - Maks fire kamper i løpet av én uke
 - Maks ti - 10 kamper i løpet av en måned
 - Anbefales: maks 45 kamper per sesong
- **Bring- og Lerøyseriene**
 - Færre lag på jentesiden i Bring
 - Fire runder med to kamper per runde
 - Kvalifisering og sluttspillet: tre kamper
- **Oppvarming før kamp**
 - Vi legger inn 15 minutters oppvarmingstid for J/G 15 og 16 år
 - Viktig at arrangørene er klar over dette og ikke setter i gang kamper for tidlig
- **Holdningsarbeid**
 - Kan ikke lage regler for alt
 - Trenger hjelp fra trenere og klubb
 - Hvem har hovedansvaret?
- [Link til nettsak publisert 27/10-20](#)

TILBAKE IDRETTE



Velkommen #tilbaketilidretten



Norges
Håndballforbund
Region Øst

Avkast i klubb

- Blir med på tidenes comeback-sesong!
- Styrke klubbfølelsen
- Sosial møteplass, skape begeistring
- Ulike arrangement for både enkeltlag og for alle samtidig i klubben
- Nasjonale og lokale smitteverntiltak legger føringer. Forslagene er ment som inspirasjon
- Tips til gjennomføring av kampdager
- Skap det lille ekstra!



Foto: Gry Berntzen (c)

- Opprett et arrangementsteam
- Gjerne uniformert vertskap
- Ta godt i mot både lag, dommere og publikum
- Skilting
- Musikk / speakertjeneste

Avkast i klubb forts.

I brosjyren som i disse dager er sendt ut til alle klubber, får dere tips til aktiviteter:

- Foresatte konkurrerer mot barna
 - Ta kule lags- og klubbilder
 - Inviter naboklubben på besøk
 - Mesternes mester
 - Overnattingstur
 - Teambuildingsaktiviteter
 - Fellestreninger på tvers av årsklassene
 - Aktivitetssløyper med gruppekonkurranser
 - Internkamper- og turneringer på tvers av alder og kjønn
- Innløping og presentasjon av lag og dommere
 - Nattcup, kostymecup, streethåndball, neoncup, beachhåndball, flyball o.l.
 - Inviter alle lag til kamper i hallen, med f.eks pausekonkurranser som skuddastighet, treffe tverrligger, shoot out, kåringer o.l.
 - Mange lag i klubben reiser sammen på treningsleir slik at spillere og trenere blir bedre kjent med hverandre
 - Grilling eller andre sosiale samlinger for spillere, trenere, dommere og frivillige i alle aldre – enten separat eller felles. Som f.eks. Julebord mellom J14 og G14.
 - Arrangere ulike kurs feller foredrag for trenere og dommere

Kast Ballen!

- *Kast ballen* – et skoletiltak for 1.-3.trinn med fokus på ball lek, mestring og glede
- Stor interesse for *Kast ballen*: 601 skoler deltar nasjonalt, 66 skoler regionalt og totalt skal rundt 34000 håndballer deles ut
- Skoletiltaket gjennomføres i uke 37,38,39 og *Kast ballen*-dagen for tredjeklasse arrangeres ilt uke 41-43
- *Kast ballen* – en ypperlig anledning til å fokusere på rekruttering i klubb
- 40 klubber er med i samarbeidet om å gjennomføre rekrutteringstiltak i forbindelse med *Kast ballen*, samt utarbeide en rekrutteringsplan i løpet av neste sesong
- God geografisk spredning på deltakende skoler Region Øst. Vil potensielt gi et stort løft i hele regionen

Nasjonalt seminar for Barnehåndballtrenere

- Ett seminar i hver region denne sesongen – delta der det passer deg 😊
- Region Øst arrangerer fredag ettermiddag og hele lørdag – 15. og 16. oktober
- Hundsunshallen | Snarøya og Scandic Hotel Fornebu
- Påmeldingen har åpnet – fortsatt noen plasser ledig!
- Kjente forelesere
- Inspirasjon for alle barnehåndballtrenere



Dette var nytt for sesongen 2020-21

- I et lags første obligatoriske kamp i sesongen, kan det ikke benyttes spillere som har spilt lavere lags obligatoriske kamper tidligere samme sesong – med unntak av tre spillere. Dette gjelder i alle årsklasser fra og med J/G 13-20 år. Det vil si at det er tillatt å bruke totalt tre spillere fra alle nivå 2-kamper som er spilt før første nivå 1-kamp i samme sesong. Det samme gjelder fra nivå 3 til nivå 2.
- *I seniorklassen gjelder fortsatt samme regelen som tidligere, der kan det benyttes inntil tre spillere som ikke har fylt 21 år selv om disse har deltatt i obligatorisk kamp for lavere rangert lag før det høyere rangerte lagets første obligatoriske kamp.*

Sesongbestemmelser

- **Endres/oppdateres før hver sesong**
- **Finnes på vår nettside:**
Praktisk info > Lover og regler > Sesongbestemmelser 2021-22
- **Bestemmelser om blant annet:**
 - Spilletider
 - Sammensatte lag
 - Omberammingsregler
 - Håndball-lisensen
 - Gebyrer

Hvor ofte leses klubbmailen?

- Ron-mailen (klubb@ronhandball.no) er klubbenes offisielle e-postadresse gjennom Norges Håndballforbund Region Øst. Det er denne mailen som benyttes når vi sender ut viktig informasjon til klubbene.
- Vår erfaring tilsier at ikke alle klubbene er like flinke til å lese denne mailen, og distribuere informasjonen videre innad i klubben.
- Vi anbefaler å sjekke denne mailen minst tre ganger i uken – spesielt i oppstarten av sesongen. Gjennom hele sesongen kommer det viktig informasjon.

Informasjon fra NHF RØ

Alle klubber må fortsette å være flinke til å dele informasjon i egne kanaler og Sosiale Medier, som publiseres på både Handball.no/Ron og:



Fair Play • Begeistring
Innsatsvilje • Respekt