

KURSKATALOG SESONGEN 2018/19



Norges
Håndballforbund
Region SørVest

handball.no



Gode trenere og ledere UTVIKLER HÅNDBALLEN!



Sett av tid til å ta kurs! Vi lover at du får nye impulser og nye kontakter. Du gir et bidrag til å utvikle håndballen i regionen og i klubb ved å heve din egen kompetanse!

NHF Region SørVest arrangerer inneværende sesong flere kurs tilpasset ulike nivåer. Om du er en forelder som har sagt ja til å trene et lag for første gang eller har trent lag i flere sesonger, så vil du finne kurs her som vil være med på å øke kompetansen din.

Bli med på en faglig utvikling og vær forberedt til nye utfordringer.

Henriette Henriksen Løge
Leder Spill og trening NHF Region SørVest



STRUKTUR trenerutdanning

GRUNNUTDANNING FOR TRENERE:

TRENER 1 (12 moduler á 4 timer)

→ **TRENER 2** (20 moduler á 4 timer)

TOPPUTDANNING FOR TRENERE:

TRENER 3 (Topptrenerutdanning)

→ **TRENER 4** (Toppåhåndballutdanning)

MODULER TRENER 1:

1. Treningsøkta
2. Kompis med kroppen
3. Kast og mottak
4. Kampaktivitet-verdier
5. Skudd
6. Finter og sperrer
7. Forsvarsteknikker
8. Spillsituasjoner-småspill
9. Kontra og retur
10. Teknisk trening målvakt
11. Fysisk trening
12. Trenerrollen

MODULER TRENER 2:

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Treningsplanlegging for uke-, periode og årsplan 2. Fysisk trening - utholdenhet 3. Fysisk trening-styrke 4. Fysisk trening-spenst og hurtighet 5. Nedgruppert forsvar 6. Utgruppert forsvar 7. Ledelse og instruksjon 8. Håndballskader og teiping 9. Mentale ferdigheter 10. Målvakt | <ol style="list-style-type: none"> 11. Bakspiller teknikk/spillsituasjoner 12. Kantspiller teknikk/spillsituasjoner 13. Linjespiller teknikk/spillsituasjoner 14. Overgangsspill 15. Opprullings- og kryssningsspill 16. Kontrings- og returspill 17. Kosthold og doping 18. Reglement 19. Lagledelsen 20. Kampanalysen |
|--|---|



miniHÅNDBALLKURS

- **Forkunnskaper** Ingen
- **Kursinnhold** Minihåndballkurs er **OBLIGATORISK** for alle trenere i Minihåndball. Her får man en innføring i Minihåndballens egenart, spilltilbud, maler for kampoppsett, «Fair Play møter» og annen viktig informasjon for hvordan skape gode arrangementer. I tillegg er det en praktisk del hvor man får innføring i hvordan skape stor aktivitet på treningene.
- **Omfang timer** 3 timer
- **Pris** Gratis
- **Påmelding** Påmelding på minidrett.nif.no

OPPSTARTSMØTER MINIHÅNDBALL

MODUL	DATO	TID	STED
Minihåndballkurs 6-7 åringer	25.09.2018	1800-2100	Åsenhallen
Minihåndballkurs 6-7 åringer	27.09.2018	1800-2100	Jæren Sparebank Arena
Minihåndballkurs 8 åringer	02.10.2018	1700-2000	Hundvågshallen
Minihåndballkurs	03.10.2018	1800-2100	Håvikhallen
Minihåndballkurs 8 åringer	04.10.2018	1700-2000	Gjesdalhallen
Minihåndballkurs	08.10.2018	1800-2100	Nedeneshallen
Minihåndballkurs	10.10.2018	1800-2100	Lindesneshallen
Minihåndballkurs	11.10.2018	1800-2100	Sukkevanhallen 2



IMPULSKURS

- **Forkunnskaper** Ingen
- **Kursinnhold** Samlingen er først og fremst beregnet på deg som er engasjert rundt lagene i Barnehåndball, med hovedvekt på Aktivitetsserien (9-11 år).
Er du involvert med spillere som er både eldre og yngre, vil du også ha utbytte av kurset.
Hovedmomentene i kurset vil være kast, finter og skudd.
- **Omfang timer** 3 timer
- **Pris** 200,- kr
- **Påmelding** Påmelding på minidrett.nif.no

MODUL	DATO	TID	STED
Impulskurs	08.01.2019	1730-2030	Norheimshallen
Impulskurs	09.01.2019	1800-2100	Jæren Sparebank Arena
Impulskurs	22.01.2019	1800-2100	Karusshallen
Impulskurs	24.01.2019	1800-2100	Arendal
Impulskurs	30.01.2019	1800-2100	Lindesneshallen
Impulskurs	30.01.2019	1900-2200	Tastahallen



TRENER 1

- **Forkunnskaper** Ingen
- **Kursinnhold** Hovedfokus mot teknisk trening og planlegging av økter
- **Omfang timer** 12 moduler á 3 timer.
Modul 1-4 barnehåndball.
Modul 5-12 ungdomshåndball
- **Autorisasjon/utbytte** Må delta på alle moduler for å bli autorisert Trener 1
- **Pris** 400 kr pr modul.
Klubben betaler for maks 5 personer.
- **Påmelding** Påmelding på minidrett.nif.no

TRENER 1-BARNEHÅNDBALL

MODUL	DATO	TID	STED
Modul 1-4	13-14.10.2018	1000-1700	Lindesneshallen
Modul 1-4	20-21.10.2018	1000-1700	Sør Amfi 2
Modul 1-4	20-21.10.2018	1000-1700	Hellemyrhallen
Modul 1-4	20-21.10.2018	1000-1700	Jæren Sparebank Arena
Modul 1-4	27-28.10.2018	1000-1700	Åkrahallen
Modul 1-4	03-04.11.2018	1000-1700	Hundvågshallen Gamle og Nye

TRENER 1-UNGDOMSHÅNDBALL

MODUL	DATO	TID	STED
ARENDALE			
12. Trenerrollen	17.09.2018	1800-2100	Sør Amfi-Bøtta
5. Skudd	25.10.2018	1800-2100	Hisøyhallen
6. Finte og sperreteknikker	13.11.2018	1800-2100	Nedeneshallen
10. Teknisk trening målvakt	12.12.2018	1800-2100	Nedeneshallen
7. Forsvarsteknikker	10.01.2019	1800-2100	Stueneshallen
8. Spillsituasjoner-småspill	14.02.2019	1800-2100	Hisøyhallen
9. Kontra og retur	21.03.2019	1800-2100	Nedeneshallen
11. Fysisk Trening	09.05.2019	1800-2100	Nedeneshallen
KRISTIANSAND			
12 Trenerrollen	20.09.2018	1800-2100	Idrettenshus Kr.sand
5 Skudd	23.10.2018	1800-2100	Karusshallen
10 Teknisk trening målvakt	14.11.2018	1800-2100	Sukkevanhallen 2
6 Finte og sperreteknikker	13.12.2018	1800-2100	Karusshallen
7 Forsvarsteknikker	07.01.2019	1800-2100	Sukkevanhallen 2
8 Spillsituasjoner-småspill	06.02.2019	1800-2100	Sukkevanhallen 2
9 Kontra og retur	13.03.2019	1800-2100	Karusshallen
11 Fysisk Trening	07.05.2019	1800-2100	Sukkevanhallen 2
STAVANGER			
10 Teknisk trening målvakt	15.11.2018	1800-2100	Tastaruståhallen
12. Trenerrollen	21.11.2018	1800-2100	Tastaruståhallen møtelokalet
5 Skudd	05.12.2018	1800-2100	Tastahallen
6 Finte og sperreteknikker	24.01.2019	1800-2100	Tastaruståhallen
7 Forsvarsteknikker	20.02.2019	1800-2100	Tastahallen
8 Spillsituasjoner-småspill	21.03.2019	1800-2100	Tastaruståhallen
9 Kontra og retur	03.04.2019	1800-2100	Tastahallen
11 Fysisk Trening	08.05.2019	1800-2100	Tastaruståhallen
JÆREN/SANDNES			
12. Trenerrollen	24.10.2018	1800-2100	Jæren Sparebank Arena (gr.rom)
10. Teknisk trening målvakt	01.11.2018	1800-2100	Jæren Sparebank Arena
5. Skudd	28.11.2018	1800-2000	Jæren Sparebank Arena
6. Finte og sperreteknikker	10.12.2018	1800-2000	Jæren Sparebank Arena
7. Forsvarsteknikker	07.01.2019	1800-2100	Varhaughallen
8. Spillsituasjoner-småspill	14.02.2019	1800-2100	Jæren Sparebank Arena
11. Fysisk Trening	25.03.2019	1800-2100	Varhaughallen
9. Kontra og retur	06.05.2019	1800-2100	Varhaughallen



TRENER 2

- **Forkunnskaper** En må være Trener 1 for å bli autorisert Trener 2, men en vil ha utbytte av moduler selv om en ikke er Trener 1.
- **Kursinnhold** Hovedfokus i Trener 2 er taktisk trening. Trener 2 har også fokus på en helhetlig forståelse av treningsprosessen, hvordan ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.
- **Omfang** 20 moduler á 3 timer
- **Autorisasjon/utbytte** Må delta på alle moduler og bestå eksamen for å bli autorisert Trener 2.
- **Pris** 500 kr pr modul.
Klubben betaler for maks 5 personer.
- **Påmelding**

Ønsker du å bli Trener 2?
Vi setter opp hele kursrekken dersom det blir minst 10 deltakere.
Pris: 16.000-20.000, inkl. VM-tur med overnatting, transport og kampbilletter.

Vi arbeider med å få til en studietur til VM i Tyskland/Danmark i forbindelse med Norge sine innledende kamper. Da kurskatalogen gikk i trykken var det ikke avklart hvor og når Norge skulle spille, derfor usikkerhet omkring pris.

Det er viktig at du melder deg på til oss dersom du vurderer å ta Trener 2. Påmelding vil ikke være bindene før vi vet rammen på de totale kostnadene.

Påmeldingsfrist 5. august (sendt [e-post](#) til regionen.)

Det vil komme EGEN invitasjon til Trener 2 på hjemmesiden vår.

TRENER 2-KURS

NHF Region SørVest inviterer til Trener 2 – utdanning i sesongen 2018/2019.

Bygg din kompetanse gjennom håndballutdanning!

Meld deg på via epost til Regionskontoret. Følgende helger har vi obligatoriske samlinger:

MODUL	DATO	TID	STED
1. Treningsplanlegging for uke-, periode- og årsplan	02.11.2018	1700-2130	Idrettenshus Kr.sand
11. Bakspiller – teknikk/spillsituasjoner	03.11.2018	1000-1300	Kr.sand
5. Nedgruppert forsvar	03.11.2018	1400-1700	Kr.sand
13. Linjespill – teknikk/spill situasjon	04.11.2018	1000-1300	Kr.sand
7. Ledelse og instruksjon	04.11.2018	1400-1700	Kr.sand
09 Mentale ferdigheter	10.-13.01.2019	VM Herrer	Aarhus/Herning
19 Lagledelsen	10.-13.01.2019	VM Herrer	Aarhus/Herning
20 Kampanalysen	10.-13.01.2019	VM Herrer	Aarhus/Herning
4. Fysisk trening – spenst og hurtighet	08.03.2019	1700-2130	Stavanger
8. Håndballskader og taping	09.03.2019	1000-1300	Stavanger
6. Utgruppert forsvar	09.03.2019	1400-1700	Stavanger
15. Opprullings- og krysningsspill	10.03.2019	1000-1300	Stavanger
12. Kantspiller – teknikk/spillsituasjoner	10.03.2019	1400-1700	Stavanger
16. Kontrings- og returspill	10.05.2019	1730-2130	Stavanger/ Kristiansand
3. Fysisk trening - styrke	11.05.2019	1000-1300	Stavanger/ Kristiansand
10. Målvakt	11.05.2019	1400-1700	Stavanger/ Kristiansand
2. Fysisk trening – utholdenhet	12.05.2019	1000-1300	Stavanger/ Kristiansand
14. Overgangsspill	12.05.2019	1400-1700	Stavanger/ Kristiansand
17. Kosthold og doping	e-læring		
18. Regelverket	e-læring		
Hjemmeeksamen	Uke 20		
Praksis eksamen	juni		



DOMMERUTDANNING

Uten dommere stopper Håndball-Norge, og håndballen trenger flere og bedre kampledere for å kunne gjøre håndballkamper til en positiv opplevelse for alle som deltar.

Å utdanne flere aktive dommere i egen klubb, gir dessuten lavere gebyrer for klubben og lavere utgifter til tilreisende dommere. Dommerkurs kan også være lærerikt for ledere, trenere og spillere som ønsker å utvikle sin egen regel- og spilleforståelse, dessuten bedrer det innsikten i dommerens arbeidsoppgaver på banen.



OVERSIKT DOMMERUTDANNING

GRUNNUTDANNING FOR DOMMERE:

Barnekompleder (1 modul à 4 timer)

Regelkurs på nett

DOMMER 1 (4 moduler à 4 timer)

DOMMER 2 (4 moduler à 4 timer)

DOMMER 3 (4 moduler à 4 timer)

TOPPUTDANNING FOR DOMMERE:

DOMMER 4 (Weekendsamling over 1 sesong)

DOMMER 5 (EHF/IHF-utdanning)

BARNEKAMPLEDER

Innføring i spilleregler og dommerens rolle. Kurset arrangeres av Region SørVest og gjennomføres i egen klubb/hall. Settes opp ved behov og på forespørsel av klubb.

DOMMER 1

- Å være håndballdommer
- Dommeren og regelfortolkningen
- Du og dømmingen
- Første steg mot dommergjerningen

Modulkursene i Dommer I er første del av den tredelte dommerutdanningen. Hver modul er avsluttende. Dommer I skal gi deltakerne en bedre kontakt og tilnærming til rollen som dommer. Videre har Dommer I som mål å gi deltakerne innføring i sentrale instruksjoner, prinsipper, regler og direktiver som er avgjørende for dommerens arbeid før, under og etter kampen. Disse formuleringene vil bli behandlet både teoretisk og praktisk i Dommer I-modulene.



DOMMER 2

- Dommeren, spillet og regelbruken
- Hva en dommer bør vite
- To dommere, en kamp
- Dommeren som leder

Modulkursene i Dommer 2 er andre del av den nye tredelte dommerutdanning. Hver modul er avsluttende. Dommer 2 skal gi deltakerne kjennskap til holdninger hos og krav til dommere. En bredere innføring i spillereglene og reglementer, samt samarbeide på og utenfor banen. Kurset tar sikte på å utveksle erfaringer fra praktisk dømming. Faserelaterte regelgjennomgang som skal bevisstgjøre dommere på situasjoner som kjennetegner spillet i de aktuelle fasene. Gi innsikt i samarbeid ved å avtale ansvars- og arbeidsområder.

DOMMERKONTAKTMØTER

Dommerkontaktmøter arrangeres i september før sesongstart. Datoer legges ut på nett og sendes til klubb og klubbens dommerkontakt.

DOMMERMØTER

Dommermøter for alle dommere arrangeres i september før sesongstart. Datoer legges ut på regionens hjemmeside og sendes ut til registrerte dommere og dommerkontakter.

DOMMERTRINN 1

MODUL	DATO	TID	STED
KRISTIANSAND			
01. NHFs verdier og håndballspillet	14.08.2018	1700-2100	Klubbhus AK 28
02. Dommerrollen	16.08.2018	1700-2100	Klubbhus AK 28
03. Dømmingen	21.08.2018	1700-2100	Klubbhus AK 28
04. Rollen som håndballdommer	24.08.2018	Mellom 1000-1500	Dyrepark cup
05. Elektronisk regelkurs	Tas i forkant av dommerkurs		http://nhf.portfolio.no

STAVANGER

01. NHFs verdier og håndballspillet	27.08.2018	1700-2100	Tastarustå
02. Dommerrollen	29.08.2018	1700-2100	Tastarustå
03. Dømmingen	05.09.2018	1000-1300	Tastarustå
04. Rollen som håndballdommer	08.09.2018	Mellom 1000-1500	Tastarustå
05. Elektronisk regelkurs	Tas i forkant av dommerkurs		http://nhf.portfolio.no

ARENDAL

01. NHFs verdier og håndballspillet	27.08.2018	1700-2100	Sør Amfi
02. Dommerrollen	29.08.2018	1700-2100	Sør Amfi
03. Dømmingen	03.09.2018	1700-2100	Sør Amfi
04. Rollen som håndballdommer	08.09.2018	Mellom 1000-1500	Nidelv cup
05. Elektronisk regelkurs	Tas i forkant av dommerkurs		http://nhf.portfolio.no

HAUGESUND

01. NHFs verdier og håndballspillet	29.08.2018	1700-2100	
02. Dommerrollen	03.09.2018	1700-2100	
03. Dømmingen	05.09.2018	1700-2100	
04. Rollen som håndballdommer	08.09.2018	Mellom 1000-1500	
05. Elektronisk regelkurs	Tas i forkant av dommerkurs		http://nhf.portfolio.no



DOMMERTRINN 2

MODUL	DATO	TID	STED
STAVANGER			
01. Rollen som kampleder	29.08.2018	1700-2100	Stavanger
02. Spillests faser	30.10.2018	1700-2100	Stavanger
03. Kampledelse	22.11.2018	1700-2100	Stavanger
04. Før, under og etter kamp	12.12.2018	1700-2100	Stavanger

DOMMERTRINN 3

DOMMERE BLIR INVITERT. DATOER BLIR LAGT UT PÅ HANDBALL.NO



Foto: Nanco Hoogstad

Foto: Nanco Hoogstad

OBSERVATØRUTDANNELSE

OBSERVASJON I

Utdanning for dommerkontakter og andre som skal observere/veilede dommere. Her tar vi for oss den faglige oppfølgingen av dommere, samtaleteknikk og bruk av observasjonsskjema/veilederskjema.

Datoer for kurs blir lagt ut på Regionens hjemmeside.

ARRANGEMENTSKURS

Kurset er for de som skal sitte i kampsekretariat i kamper hvor klubben er arrangør, samt for oppmenn og øvrig støtteapparat rundt laget.

KURSINNHold:

- Tidtaking
- Sekretær
- Oppmann

DETTE KURSET ARRANGERES I KLUBB PÅ FORESPØRSEL.



LIVE- TIDTAKER OG SEKRETÆR KURS

MODUL	DATO	TID	STED
HAUGESUND			
01. Live- Tidtaker og sekretær	20.08.2018	1700-2100	Stegaberg klubbhus
RYFYLKE			
01. Live- Tidtaker og sekretær	21.08.2018	1700-2100	Staal idrettslag klubbhus
KÅSEN			
01. Live- Tidtaker og sekretær	22.08.2018	1700-2100	Kåsen hallen
EGERSUND			
01. Live- Tidtaker og sekretær	23.08.2018	1700-2100	Egesunds hallen
FARSUND			
01. Live- Tidtaker og sekretær	28.08.2018	1700-2100	Alcoa hallen
MANDAL			
01. Live- Tidtaker og sekretær	29.08.2018	1700-2100	Mandals hallen
KRISTIANSAND			
01. Live- Tidtaker og sekretær	03.09.2018	1700-2100	Idda
KRISTIANSAND			
01. Live- Tidtaker og sekretær	04.09.2018	1700-2100	AK 28 klubblokaler
ARENDAL			
01. Live- Tidtaker og sekretær	06.09.2018	1700-2100	Sør Amfi
STAVANGER			
01. Live- Tidtaker og sekretær	12.09.2018	1700-2100	Stavagner idrettshall



KLUBBUSET

Klubbhuset er det store satsingsområdet til Norges Håndballforbund i perioden 2016–2019, og har en målsetting om å øke antall spillere mellom 13–19 år med 10%.

Klubbhuset konsentrerer seg om 3 hovedområder, som alle har til hensikt å underbygge målet om flere ungdommer lengre.

- Heve kompetansen hos trenerne
(mentorordning, kurs, tilrettelegging for trenerutdanning internt og eksternt)
- Heve kompetansen i klubb (innenfor temaene klubbdrift, frivillighet og sportslig ledelse)
- Bedre aktivitetstilbudet i klubbene/nærmiljøet
(alternative aktivitetsformer, samarbeid internt i klubb og eksternt).

Ønsker din klubb å bli en del av Klubbhuset, og på den måten få hjelp på noen av områdene nevnt ovenfor, ta kontakt via epost: alexander.ostevik@handball.no

KURS FRA IDRETTSKRETSENE

Idrettskretsene tilbyr en rekke tverrfaglige standardkurs for "styre og stell". Først og fremst i fleridrettslagene. Klubbutviklingsprosesser, klubbdrift, moms, anlegg og lovverk er typiske eksempler.

Operativt utdanner vi aktivitetsledere for barne- og ungdomsidrett i idrettslagene. I tillegg leverer vi tverrfaglige basistreningstilbud. Også i samarbeid med Olympiatoppen Vest Norge og Kompetansesenteret i Agder (KIA). De fleste kursene er helt gratis for idrettslagene!

[Muligheter for deg som er ung i idretten](#)

[Lederkurs for ungdom 15 - 19 år](#)

ROGALAND

<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/rogaland-idrettskrets/kalender/>

AUST-AGDER

<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/aust-agder-idrettskrets/kalender/>

VEST-AGDER

<https://www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/vest-agder-idrettskrets/>



Foto: Nanco Hoogstad

VELKOMMEN PÅ KURS!



Norges
Håndballforbund
Region SørVest

handball.no

Post: NHF Region SørVest
Postboks 3033, Hillevåg
4095 STAVANGER

Besøk Stavanger: Viking Stadion
Besøk Kristiansand: Idrettenshus Kristiansand

Telefon: Tlf.: 51 73 78 70

E-post: nhf.rsvn@handball.no