



Norges
Håndballforbund
Region Øst

Velkommen til informasjonsmøte

**Som alt annet i samfunnet akkurat nå:
Vi følger myndighetens anbefalinger og føringer tett.**

**Alle frister og datoer kan endres i den
ene eller andre enden 😊**

01 Spilltilbudet for sesongen 2020/21

02 Nivå i aldersbestemte klasser

03 SPU - spillerutvikling

04 Lokal Terminplan (LTP)

05 Belastning

06 Påmelding

07 Sesongbestemmelser



Spilltilbudet 6-10 år 2020/2021

Spilltilbudet 6-9 år: 4'er

Loppetassen (direktelink)

Klasser: B06, J07, G07 og B07

Minirunder (direktelink)

Klasser: J08, G08, J09 og G09

Spilletid:

1 x 15 minutter

Ballstørrelse:

6-7 år = 00/Mikro mykball

8-9 år = 00/Mikro

Husk riktig ballstørrelse i alle årsklasser

Bestill mykballer via NHF RØ:

nhf.ron@handball.no

Dere som har lag i disse klassene, får invitasjon til obligatoriske informasjonsmøter for alle trenere og sportslige ledere uken etter høstferien. Viktig at du deltar og deler erfaringen din, selv om du var blant de over 200 som var med i fjor 😊

Spilltilbudet 6-9 år: 4'er

Rundedatoer Loppetassen

Bronserunde: 14. eller 15. november 2020

Sølvrunde: 16. eller 17. januar 2021

Gullrunde: 13. eller 14. februar 2021

Stjernerunde: 20. eller 21. mars 2021

Påmeldingsfrist

19.10.2020

01.12.2020

19.01.2021

16.02.2021

Rundedatoer Minirunder

Minirunde 1: 19. eller 20. september 2020

Minirunde 2: 24. eller 25. oktober 2020

Minirunde 3: 21. eller 22. november 2020

Minirunde 4: 23. eller 24. januar 2021

Minirunde 5: 13. eller 14. mars 2021

Minirunde 6: 17. eller 18. april 2021

Påmeldingsfrist

27.08.2020

24.09.2020

27.10.2020

01.12.2020

26.01.2021

16.03.2021

Påmelding åpner 3. august for alle rundene

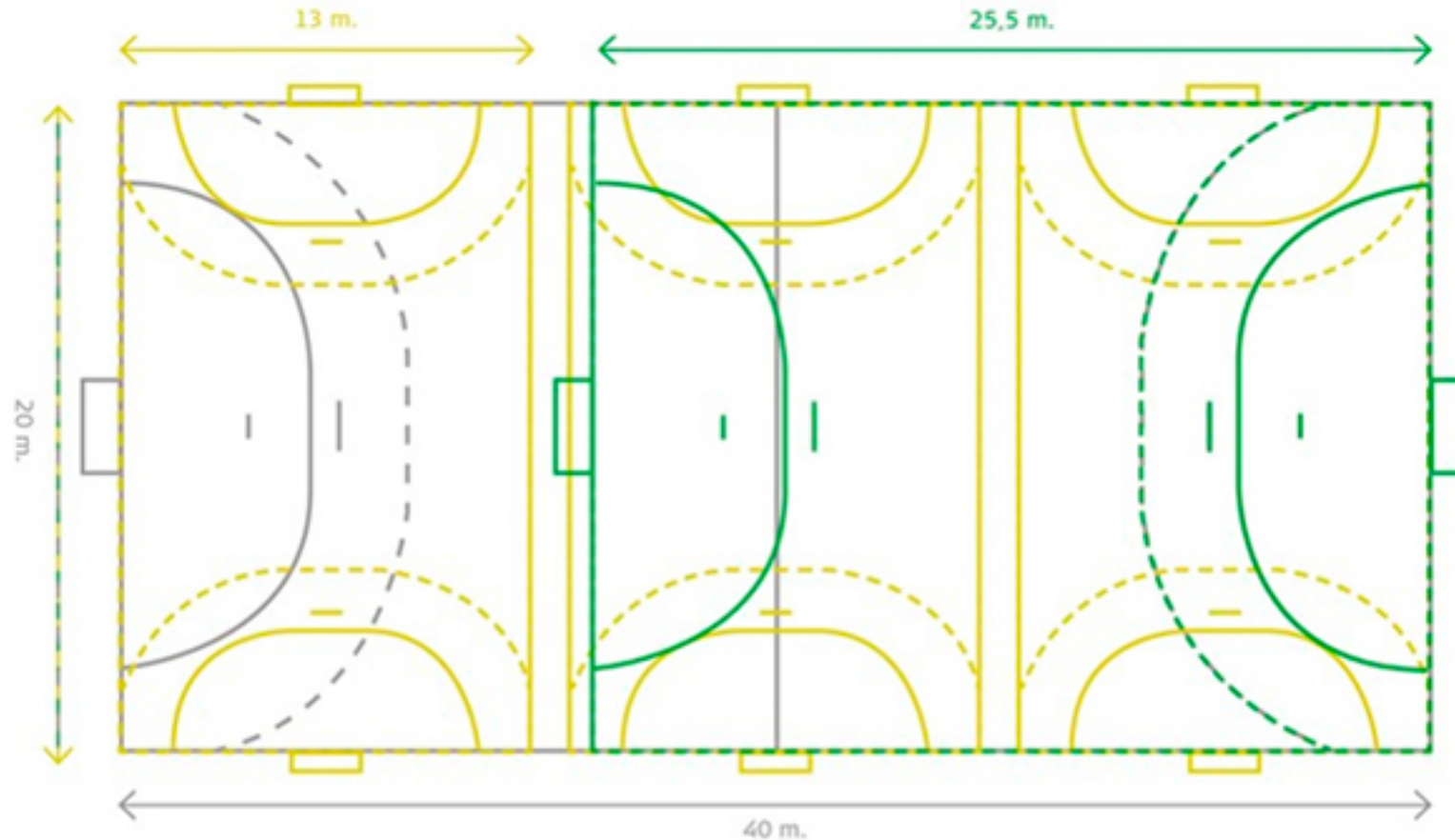
HUSK SØKNADSFRIST HHV. 16. APRIL (OSLO) OG 1. JUNI (RESTEN): Arrangement



9 og 10 år – 5'er på kortbane

Link til 5'er håndball 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. 10 min pause og sidebytte

Spill: Rundespill med to kamper pr lag. Avvik kan forekomme

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

Velge minibane eller kortbane?

Merk at det inviteres både til Minirunder (4'er) og kortbane (5'er med redusert målhøyde) for 9-åringer. Kortbane er primært for øvede spillere, mens Minirundene er for nybegynnere og de som trenger mer tid på å «knekke koden».

Det er derfor ikke ønskelig at klubbene melder på spillere i begge tilbud. Begge spilltilbudene kan gjennomføres samtidig, på ulike steder i hele regionen.

Vi ber om at klubber som har med lag i disse tilbudene, navngir lagene med ulike fargekoder ved påmelding – slik at det ikke ser ut som «Klubben Rød J09» spiller doble kamper samme dag på forskjellige steder.

KAMPKOLLISJONER Ved oppsett av terminlister blir det ikke tatt hensyn til kamper i andre aldersklasser. Ta hensyn til dette ved påmelding.

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 og 18

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



Spilltilbudet 11 år-senior 2020/2021

Regionserien

- 11-12 år - 6'er håndball
- 13-16 år
- Juniorserien 17-20 år
- J/G 33 – to nivåer
- Senior 3.-6. divisjon for damer
- Senior 3.-5. divisjon for menn
- Rema TH-serien (tidligere HU)

Ekstra spilltilbud

- **Regionscupen (direktelink)**
 - Klassene J/G 13-20 år og senior (3.-6. divisjon)
- **Unisport Cup (direktelink)**
 - Klassene G 10-20 år.

Det kåres ingen vinnere i G10, G11 og G12 år
- **Temaserien (direktelink)**
 - Klassene J/G12, 13 og 14 år
- **Flyball (direktelink)**
 - Klassene 12-16 år.

Det kåres ingen vinnere i J/G 12
- **Select Profcare Beachserie (direktelink)**
 - Klassene J/G 12-14-16 år og senior.

Det kåres ingen vinnere i J/G 12 år



Temaserien J/G 12 – 13 – 14 år

Link til Temaserien

- Et unikt utviklingstiltak for spillere, trenere og dommere.
- Målet er å fremme de ulike fasene i håndballspillet.
- Et bestemt tema hver runde (tre til fire runder).
- Vi oppfordrer at klubben i dialog med gjeldende trener, melder seg på Temaserien **sammen**. Ved påmelding til Temaserien, forplikter treneren for påmeldte lag til å delta på både infomøtet før oppstart og workshopsamlingene som holdes i forkant av rundene. De må både være motiverte og ha lyst til å delta.
- Klubben må kunne avse treningstid til workshop-samlinger.

Regionserie J/G 11 år – 6'er håndball

Link til 11-årsserien

- Det inviteres til tre nivåer: 1, 2 og 3
- Det SKAL spilles utgruppert forsvar i **første** omgang i 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
 - Vanligvis avholdes disse både før og etter sommeren
 - Kurset gir innlæring av utgruppert forsvar og motspill mot utgruppert forsvar

Skape bevegelse

Involvere flere i angrepsspillet

Utvikle kant- og linjespill

Inspirere

Spillerutvikling

Regionserie J/G 12 år – 6'er håndball

Link til 12-årsserien

- Det inviteres til tre nivåer: 1, 2 og 3
- Avvikles som vanlig serie, hvor hjemmelaget ofte spiller to kamper samme dag
- Det er avkast i J/G 12 år
- Unngå omberamninger
- Det er ikke tabeller i J/G 12 år og det kåres ikke vinnere i noen av tilbudene
- Det spilles 6'er håndball (fem utespillere + målvakt). Standard mål høyde

NB!
ENDRET SPILLTILBUD
*** NYTT SESONGEN**
2020/21

Regionserie J/G 13-16 år

- Det inviteres til tre nivåer: 1, 2 og 3
- Klubben velger selv hvilket nivå laget bør meldes på i.
Før påmelding ber vi om at ansvarlig leder nøye vurderer lagets ferdighetsnivå, slik at laget havner på rett nivå og vi får flest mulig jevne kamper
- Klubbene må søke NHF Region Øst om å delta med flere enn ett lag på nivå 1
- Unngå omberamminger = tenk arrangement i hallen
- Det spilles 7'er håndball (seks utespillere + målvakt). Standard målhøyde
- **KAMPKOLLISJONER** - Ved oppsett av terminlister blir det ikke tatt hensyn til kamper i andre aldersklasser eller lag i de ulike nivåene i samme klasse. Ta hensyn til dette ved påmelding.

Juniorserien J/G 17-20 år

NB!
ENDRET SPILLTILBUD
*** NYTT SESONGEN**
2020/21

- Det inviteres til tre nivåer: 1, 2 og 3
- Serien er for spillere født i 2000, 2001, 2002 og 2003
Spillere født i 2004 kan spille (vær varsom).
Spillere født i 2005 kan IKKE spille før de fyller 16. Gis ikke disp. i Region Øst
- Erstatte tidligere J/G 18 år. EN serie for fire årsklasser 😊
- Klubbene må søke NHF Region Øst om å delta med flere enn ett lag på nivå 1
- Kampene settes opp lørdager og/eller søndager, men lagene kan melde inn treningstid på hverdager for avvikling av sine hjemmekamper. NHF Region Øst må ha dette fra klubbens leder innen 1. august 2020. Vi ber klubben vurdere nøye om de ønsker at kamper skal gå utenom klubbens øvrige arrangement i helgene.
- **KAMPKOLLISJONER** - Ved oppsett av terminlister blir det ikke tatt hensyn til kamper i Senior (3.-6. divisjon) eller lag i de ulike nivåene i samme klasse. Ta hensyn til dette ved påmelding.



Nivå i aldersbestemte klasser

Nivå i aldersbestemte klasser

Link til nettsak

- 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 legge 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!
- Klubbens 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

Spillerutvikling (SPU)

[Link til SPU](#)

- [Spillerutviklingsheftet](#): finnes på våre nettsider: Utvikling > Spillerutvikling > Spillerutviklingsheftet
- Datoer ikke mulig å fastsette ennå
- Følg med på nettsidene våre og Facebook, samt klubbens offisielle e-post

Oppstart SPU J/G 13 år (Regionalt tiltak)
Regional Talentsamling J/G 14 år (Regionalt tiltak)
Regional Bylagscup for J/G 14 år (Regionalt tiltak)
Bylagsturnering for J/G 15år (Nasjonalt tiltak)
Landsdelsamling for J/G 17 år (Nasjonalt tiltak)
Målvaktseminar J/G 12-16år (Regionalt tiltak)

Lokal terminplan - LTP

- Lokal terminplan (LTP) finnes på våre nettsider:

[Praktisk info > Lokal terminplan \(direktelink\)](#)

- Planlagte aktiviteter for sesongen 20/21

Sesongen 20/21																																				
Ukenummer	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Dato - Lør/Søn	5-6.sep	12-13.sep	19-20.sep	26-27.sep	3-4.okt	10-11.okt	17-18.okt	24-25.okt	31-1.nov	7-8.nov	14-15.nov	21-22.nov	28-29.nov	5-6.des	12-13.des	19-20.des	26-27.des	2-3.jan	9-10.jan	16-17.jan	23-24.jan	30-31.jan	6-7.feb	13-14.feb	20-21.feb	27-28.feb	6-7.mar	13-14.mar	20-21.mar	27-28.mar	3-4. apr	10-11. apr	17-18.apr	24-25.apr	1-2.mai	8-9. mai
Bringserie Gutter		X			X						X									X				X			X					X				
Bringserie Jenter			X			X						X							X	X				X		X						X				
Bykamp (Regionalt)				X																																
Bylagsturnering (Sentralt)																																				
FlyBall																							X													
Regionscup - Finaler																																			X	
Unisport-Cup														X																						
LERØYserien Gutter		X			X						X									X				X			X					X				
Lerøyserien Jenter			X			X						X							X				X			X					X					
Loppetassen											X									X				X						X						
Minirunder			X					X				X								X								X					X			
Målvaktseminar															X																					
Landsdelsamling J/G 17 år - Uke 21																																				
Siste spillerunde												X																								
Temaserie 12 - Gutter										X					X								X													
Temaserie 12 - Jenter									X					X								X														
Temaserie 13 - Gutter										X					X								X													
Temaserie 13 - Jenter							X						X								X		X													
Temaserie 14 - Gutter & Jenter																											X						X			
Utdanningshelg 2020/21									X																											X
Veteran NM								X																												
Oppstart spu 13		X																																		
Oppstart spu 14	X																																			
Aktiviteten er berammet på helg - Lørdag eller søndag.																																				

Nasjonale spilltilbud

Link til invitasjon

- Rema 1000-ligaen
- 1. divisjon
- 2. divisjon
- Bring-serien 16 år
- Lerøy-serien 18 år
- NM Junior
- NM Senior
- NM Veteran
- NM Beach



Foto: Hpwille photography



Nytt for sesongen

Nytt for sesongen 2020/21

- Tillat med tre sammensatte lag: Søknadsfrist før første seriekamp
- Dommerkontakter må meldes inn innen 1. april:
Registreres i SA + mail til nhf.ron@handball.no
- 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 obligatoriske kamp for lavere rangert lag før det høyere rangerte lagets første obligatoriske kamp.

Belastning

Link til nettsak

- Norsk håndball har blitt utfordret på at belastningen til spillerne er for høy og at det spilles for mange kamper
- Gruppe bestående av forskere fra Norges Idrettshøgskole (NIH), trenere på ulike nivåer - samt ansatte i Norges Håndballforbund (NHF) regionalt og sentralt
- Hva kan NHF gjøre for å redusere belastningen til spillerne og hva er utfordringene?
- Hva kan klubbene og trenerne gjøre?

BEGEISTRING
RESPEKT
INNSATSVILJE
FAIR PLAY

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
 - Sluttspillet (og evt. kval.): 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?



Påmelding av lag

Hvor mange lag skal vi melde på?

- Se gjennom spillerstallen din
- Bør ha minst ti - 10 spillere per lag
- **Anbefaling fra RØ:**
 - 10-19 spillere = 1 lag
 - 20-29 spillere = 2 lag
 - 30-39 spillere = 3 lag



Påmelding til spilltilbudet



- Påmelding er åpen 1. - 30. april
- 1. - 10. mai kan påmeldingen endres av klubbleder
- Enkelt å se påmeldinger på www.handball.no
- Førsteutkast terminlister uten klokkeslett: Senest 12. juni
- Gebyrfri omberamming frem til 1. juli: Husk å avklar ny kampdato og hall
- Mulig å trekke lag frem til 1. juli gebyrfritt
- Endelig terminlister publiseres ca. 14. august
- Reglement for omberammelser er gjeldende hele sesongen og skal skje elektronisk. Merk gebyrer etter 1. juli, også for trekking av lag
- I slutten av november blir det en ny, kort og gebyrfri omberammingsperiode ifm. terminlistene etter nyttår

Sesongbestemmelser

- **Finnes på vår nettside:**
[Praktisk info > Lover og regler > Sesongbestemmelser 2020/21 \(direktelink\)](#)
- **Bestemmelser om blant annet:**
 - Spilletider
 - Sammensatte lag
 - Omberammingsregler
 - Håndballisensen
 - Gebyrer

Registrering av kontaktinformasjon

- Klubbene må på hvert lag registrere trener(e) og/eller lagleder i Sportsadmin (SA) før hver sesong
- Deretter må trener(e) og/eller lagleder gå inn på sin profil på Minidrett for å godkjenne publisering av kontaktinfo på internett
- Dette er nødvendig for lagene skal kunne komme i kontakt med hverandre
- Gjelder også dommere
- Lag kan flyttes i TA; Dette må starte øverst (J/G 18)

Informasjon fra NHF RØ

Vi ønsker at klubbene skal bli flinkere til å dele informasjon som kommer på mail til trenere og lagledere. Ellers er vi å finne på Handball.no/Ron og:



Fair Play • Begeistring
Innsatsvilje • Respekt