

HUSK Å SKRU AV LYD OG KAMERA



**Norges
Håndballforbund
Region Øst**

Velkommen til informasjonsmøte

01 Covid-19

02 Spilltilbudet for sesongen 2020/21

03 Trenerrollen

04 Diverse info

05 Sosiale medier og nettside

Covid-19

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

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

HÅNDBALLAKTIVITET I KORONAENS TEGN

– en kort oversikt

TOPPHÅNDBALLEN

Kan trene med
nærkontakt.
Kan spille kamper.

Protokoll for trening.
Protokoll for kamp.

Protokoll for landslagene.

BREDDE-/VOKSEN HÅNDBALLEN

Kan **ikke** trene med
nærkontakt.
Kan **ikke** spille kamper.

Følger protokoll for
barne- og
ungdomshåndballen med
unntak av nærkontakt.

BARNE- OG UNGDOMS HÅNDBALLEN

Kan trene med
nærkontakt.
Kan spille kamper innad i
egen region.

Protokoll for trening og
kamp.
Veileder for arrangement.

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

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

Relevante dokumenter

Det er trenerens ansvar å planlegge og gjennomføre aktivitet som er i samsvar med de gitte retningslinjene. Det er spiller og 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](#)

Klubbens leder / arrangementsansvarlig har blitt invitert til et eget møte for gjennomgang av kamp- og arrangementsveilederen og er ansvarlig for å sette seg inn i denne. Møtet ble avholdt i to omganger tirsdag 1. september.

[Kamp- og arrangementsveileder](#)

Protokoll for barne- og ungdomshåndballen

PÅ TRENING

- Spillere som møter på trening med symptomer skal sendes hjem
- Spillerne skal **holde 1 meters avstand** før og etter trening. Trener skal holde avstand til spillere også under trening
- Hendene skal vaskes eller desinfiseres før og etter treningen – og ved lengre opphold i treningen
- Det anbefales en gruppestørrelse på 20 spillere, og gruppene bør i størst mulig grad være de samme, men spillere kan delta på tvers av lag/idretter
- Flere grupper på 20 personer kan trene samtidig dersom gruppene holdes adskilt og de enkeltvis og samlet overholder smittevern rådene
- Unngå kontakt med andre lag som skal inn og ut av hall / treningsareal og husk å avslutte treningen i tide, slik at alle er ute før neste lag skal starte

Protokoll for barne- og ungdomshåndball

Ta idrettens koronavettkurs!



- Kurset er for utøvere fra 13 år og oppover og foreldre eller foresatte til utøvere opp til 12 år.
Foresatte må legge inn egne barn i sin profil i *Min idrett* for at utøvere på under 13 år skal kunne ta kurset.
- Kurset tar ca. 10 minutter å gjennomføre.
- Kunnskap om smittevern i idrettsdeltakelse er et effektivt våpen mot smittespredning og avgjørende for at vi kan ha idretten i gang over hele landet.

- <https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/koronavettkurs/>

Protokoll for barne- og ungdomshåndball

PÅ TRENING

- Spillerne skal ha med egen vannflaske og det anbefales at spillerne har med egen ball
- Ansvar for håndtering/plassering av utstyr under treningen (som f.eks. kjepler) fordeles slik at så få personer som mulig bærer/flytter på utstyret. Rengjør utstyret før ny gruppe skal ta det i bruk
- Det skal ikke være andre til stede på/i/ved treningsarealet enn de som tilhører den treningsgruppen som skal trene (unntak kan være små barn som ved oppstart har særskilt behov for å ha én foresatt tilstede)
- Før liste over hvem som har vært med på trening; oppbevares i minimum 10 dager

Protokoll for barne- og ungdomshåndball

PÅ KAMP

- Det er tillatt å spille kamper innenfor regionens grenser
- Kamptropp skal registreres i TA (fra og med J/G13)
- Kamptropp skal leveres til arrangør til og med J/G12 (navn på utøvere, navn og telefonnummer til trener/oppmann, kommune, bydel)* **Sendt klubbene på mail torsdag 3. september!**
- Det er kun på banen og under oppvarming 1-meters regelen kan fravikes
- Det skal være 1-meters avstand på spillerbenken (bruk gulvet dersom det ikke er nok plass på benk)
- Hendene skal vaskes eller desinfiseres før og etter kamp
- Unngå håndhilsning, klemming og annen unødvendig fysisk kontakt
- Takk for kampen uten å ta hverandre i hendene

Protokoll for barne- og ungdomshåndball

PÅ KAMP

- Lag til og med J/G16 skal ikke bytte side i kampen
- Juniorserie og senior – lagene kan bytte side dersom et av lagene ønsker dette
- Vær klar over at garderober kan være stengt i enkelte haller – kom ferdig skiftet og ha med tørre klær som spillerne kan ta på etter kamp
- Vær klar over at enkelte haller kan ha begrenset mulighet for oppvarming – vær kreativ med mål om at spillerne MÅ ha gjennomført en grundig oppvarming før kamp
- Vær klar over at enkelte haller ikke har åpnet/har begrenset plass til publikum – informer foreldre om dette (eventuelt sjekk med arrangør før avreise)
- Dersom det er påfølgende kamper i hallen – sørg for å forlate banen/hallen sammen med laget relativt raskt slik at andre lag og publikum kan slippe til
- Unngå nærkontakt med andre lag utenom på banen

Sykdom i laget – hva gjør jeg?

- Spillere/trenere med symptomer på sykdom skal ikke delta på kamp eller trening
- Dersom trener/spiller er syk, men ikke har påvist Covid-19, kan øvrige spillere/trenere delta på trening og kamp
- Personen som er syk eller har hatt symptomer kan ikke delta i klubbens aktiviteter før en - 1 dag etter at personen er symptomfri
- Dersom spiller eller trener får påvist Covid-19, så skal all aktivitet stoppes og helsemyndighetene kontaktes for videre rådgøring (følg retningslinjene i punkt 2.2 i protokollen for barne- og ungdomshåndball)

Behov for flytting av kamp på grunn av sykdom eller påvist Covid-19...

Det er fri omberamning helt opp til kampstart dersom det gjelder påvist Covid-19 og laget av den grunn etter råd fra helsemyndighetene ikke skal stille til kamp.

Ved sykdom

Dersom minimum tre spillere ikke kan delta i kamp på grunn av sykdom, og laget av den grunn ikke kan stille til kamp, må dokumentasjon sendes til regionen fra foresatte eller spillere. Ingen endring i regel

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.

OMBERAMMING AV KAMP GJØRES I TurneringsAdmin (TA)



- Nå som kampene (endelig) er i gang for mange, ber vi dere dobbeltsjekke 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.

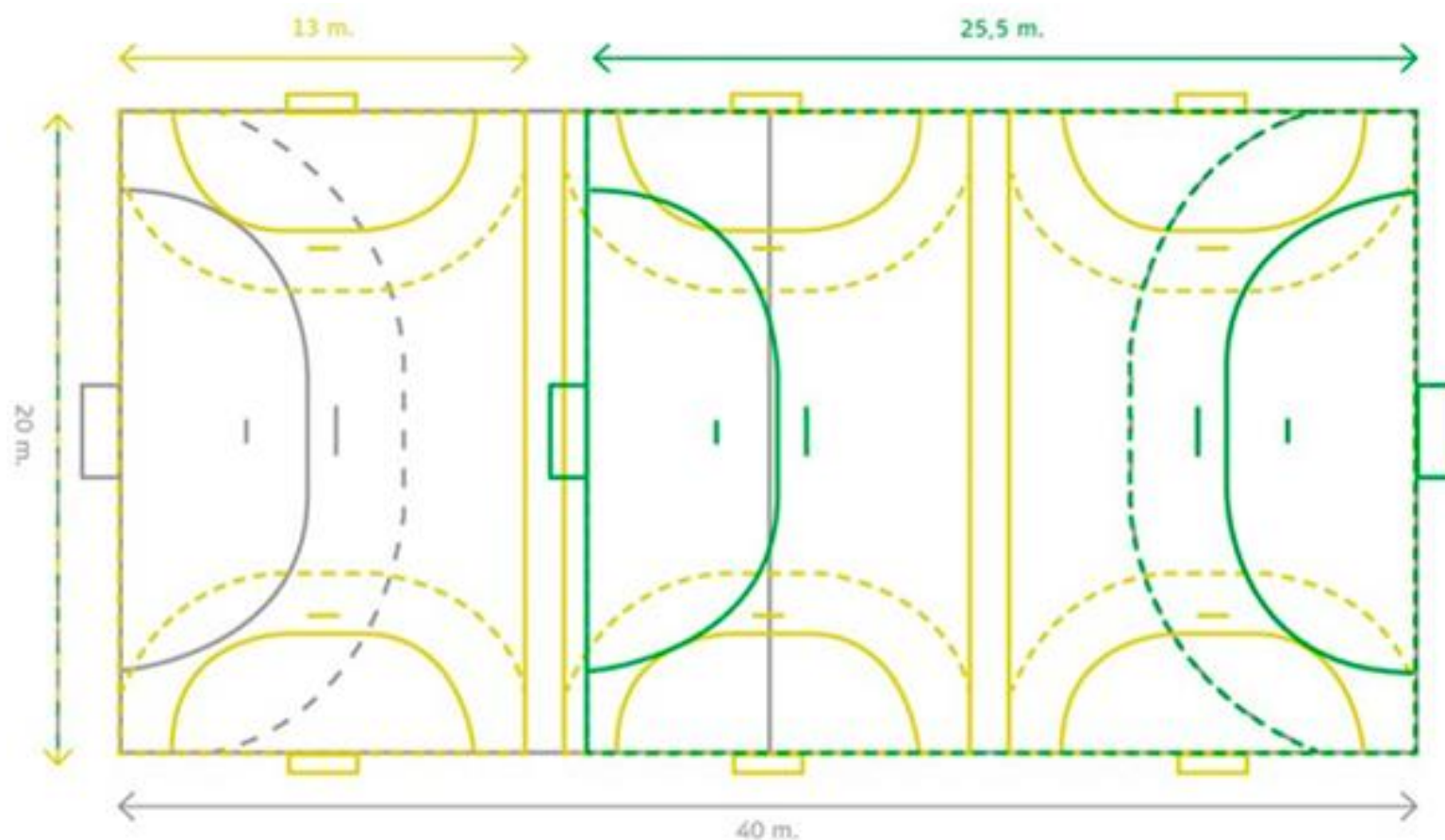




Spilltilbudet 9-12 år 2020/2021

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. Ikke 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. Ikke sidebytte

Spill: Seriespill, hvor noen lag har doble hjemmekamper.

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

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 målhøyde. Spilletiden er 2 x 20 minutter.
- Det SKAL spilles utgruppert 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 utgruppert forsvar og motspill mot utgruppert forsvar (er avholdt)

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

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

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



Spilltilbudet 13 år-senior 2020/2021

Regionserien

- J/G 13-16 år
- Juniorserien Jenter og Gutter 17-20 år (minus 20-åringer)
- J/G 33 – to nivåer (utsatt)
- Senior 3.-6. divisjon for damer (utsatt)
- Senior 3.-5. divisjon for menn (utsatt)
- Rema 1000 TH-serien (utsatt)

Ekstra spilltilbud – mye usikkerhet

- **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 (2021)**
 - Klassene 12-16 år.
Det kåres ingen vinnere i J/G 12
- **Beachserien (2021)**
 - Klassene J/G 12-14-16 år og senior.
Det kåres ingen vinnere i J/G 12 år



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 22. 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

Juniorserien J/G 17-20 år

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

- Tre nivåer: 1, 2 og 3
 - Serien er for spillere født i 2000, 2001, 2002 og 2003
Spillere født i 2004 kan ikke spille (vær varsom) før de har fylt 16 år
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 😊
 - Populært tilbud:
 - Ca. 90 jentelag og 30 guttelag påmeldt
- Spilletid:
2 x 25 minutter



Trenerrollen

Trenerrollen

- 2020/2021 er en spesiell sesong
- SE og involvere alle spillerne
- God dialog med foresatte (involvere)
- God dialog med dommere
- 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
Forsvarsskolen er klar!
Endelig er Forsvarsskolen klar! Her finner du det du trenger for å bli en bedre forsvarsspiller.

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 😊



Nivå i aldersbestemte klasser

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
- **NYTT:** 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 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!
- 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

- 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?
- <https://www.handball.no/nyheter/2020/02/informasjon-til-klubber-for-sesongen-2020-21/>

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 har lagt inn 30 minutters oppvarmingstid for J/G 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?

Diverse informasjon

Diverse info

- SPU utsettes foreløpig til 1. oktober
- Lisensen for sesong 2019/20 gjelder ut september 2020.
Ny er sendt ut og ligger i Min Idrett med forfall 1. oktober
- Klubbene kan nå søke om tilskudd til inkluderingsprosjekter, se link her:
<https://www.handball.no/nyheter/2020/08/sok-tilskudd-til-inkluderingsprosjekter/>

Sosiale medier og nettside

Bruk av sosiale medier

- Samtykke fra alle på bilde/video
- Bruk nettvett
- Fokuser på glede og utvikling, ikke resultater
- Ikke hets eller skriv nedlatende om andre
- NIF sitt regelverk må overholdes ved Streaming:
- <https://www.idrettsforbundet.no/om-nif/personvern-i-idretten/artikler/publisering-av-bilder-og-video-av-barn/>
- <https://www.idrettsforbundet.no/om-nif/personvern-i-idretten/artikler/streaming-og-live-oppdateringer-av-idrettsarrangement/>



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:



Handball.no/ron

- Anbefaler å sjekke nettsiden 1-2 ganger i uken for å holde seg oppdatert
- Praktisk info -> Praktiske verktøy: mye nyttig info og verktøy
- Håndball fra A til Å - vi har samlet stort og smått i alfabetisk rekkefølge
- Bruk søkefunksjonen

REGIONER	OM OSS	KAMPAKTIVITET	UTVIKLING	PRAKTISK INFO	
Brukerveiledninger	Klubber og haller	Praktiske verktøy	Lover og regler	Lisens og forsikring	
Klubbens Epost	Arenakrav topphåndball	Arrangement	NHF Østs lov	Aldersinndeling og beløp	
Min Idrett (MI)	Bygging av arenaer	Elektronisk kamprapport	Kampeglement for RØ	Frilicens	
SportsAdmin (SA)	Idrettshaller	Håndballårets årshjul	Sesongbestemmelser	Melde skade	
TurneringsAdmin (TA)	Klubboversikt	Håndball fra A til Å	20/21	Overgang	
Håndball LIVE		Håndball i skolen	Lover og regler NHF	Ofte stilte spørsmål	
Min Håndball		Klisterbruk	Publisering av bilder og film		
		Lokal Terminplan			
		Nyhetsbrev			
		Oppslagstavle			
		Skjemaer			
		Spilltilbudet 2020/21			

- [Aldersbestemmelser](#)
- [Anleggsatlas](#)

A

- [Ballstørrelser](#)
- [Banedagbok](#)
- [Barnehåndball](#)
- [Beachhåndball](#)
- [Bringserien](#)
- [Bruk av spillere](#)
- [Brukerveiledninger](#)
- [Bylagsturneringen](#)

B

C

- [Digital dommerregning](#)
- [Dommer](#)
- [Dommer i Øst](#)
- [Dommerutdanning](#)

D

- [Elektronisk kamprapport](#)
- [Eliteserien](#)
- [EHF - Det europeiske håndballforbundet](#)
- [EURO 2020](#)

E

Årshjul

NHF Region Øst sitt Årshjul 2020/2021

Filter



SEPTEMBER 2020

Klikk på "September" i årshjulet for å få mer informasjon om:

- Infomøter
- Påmeldingsfrist for Intersport 4'er runde 2

- **17. september:** Frist for innmelding av treningstid til SPU 13 (f. 2007)
- **24. september:** Påmeldingsfrist for Intersport 4'er runde 2
- **September:** Obligatoriske infomøter 9-20 år

Fair Play • Begeistring
Innsatsvilje • Respekt