

• Fair Play • Begeistring  
• Innsatsvilje • Respekt •

# HANDLINGSPLAN

## 2026-2029



Norges  
Håndballforbund  
Region Øst





# Visjon

## Håndball for alle!

Norges Håndballforbunds (NHF) formål er å utbre og lede håndballidretten i Norge, og å representere idretten internasjonalt.

Norsk håndball skal preges av stolthet og engasjement. Våre felles verdier gjelder for alle som er en del av håndballfamilien på og utenfor banen.

# Overordnet mål

## Flest mulig – lengst mulig

I Norges Håndballforbunds strategiplan for tingperioden 2025 – 2028 skal håndballen samlet prioritere arbeidsområder og mål som hver for seg og/eller samlet gir følgende effekter:

- Styrking av klubbene
- Bedre og rimeligere tilgang til anlegg og spilleflater
- En mer effektiv organisering og styring av ressurser
- Større politisk gjennomslagskraft lokalt, regionalt, nasjonalt og internasjonalt
- Medlemsvekst
- Flere blir lengre



Foto: Jane Bjørnstad (NHF RØ)

# Samfunnsoppdrag og FNs bærekraftsmål

FNs 17 bærekraftsmål er delt inn i tre hovedgrupper, sosial bærekraft, økonomisk bærekraft og klima og miljø.

NHFs visjon er håndball for alle og det å være med i håndballfamilien skal ha en positiv påvirkning på folks liv.

Norges Håndballforbund har i sitt strategiarbeid prioritert seks strategiske fokusområder som i ulik grad berører både sosial bærekraft, økonomisk bærekraft og klima og miljø.



## Langsiktige strategier for NHF

### MÅL 3 – GOD HELSE OG LIVSKVALITET

NHF skal gjennom våre aktiviteter og arrangementer stimulere til mestring, trivsel, tilhørighet og sunn idrett, som i sin tur bidrar til god fysisk og psykisk helse.

### MÅL 5 – LIKESTILLING MELLOM KJØNNENE

NHF skal arbeide for likestilling og likeverd på alle områder innen både håndballen og idretten, nasjonalt og internasjonalt

### MÅL 10 – MINDRE ULIKSKAP

NHF skal arbeide for et likeverdig tilbud i hele landet og ha et godt aktivitets- og utdanningstilbud som gjenspeiler mangfoldet i befolkningen. Vi skal bygge ned barrierer og sikre mulighet for deltakelse for alle som ønsker å være en del av håndballfamilien.

### MÅL 13 – STOPPE KLIMAENDRINGENE

NHF skal jobbe for å redusere ressursbruk i forbindelse med idrettsarrangement, konkurranser, treninger og andre aktiviteter. Vi skal ta miljøansvar og være en aktiv pådriver for bærekraftig utvikling og drift av anlegg.

### MÅL 16 – FRED, RETTFERDIGHET OG VELFUNDERENDE INSTITUSJONER

Vi skal være tett på klubbene og bidra til godt drevne og bærekraftige håndballklubber.

### MÅL 17 – SAMARBEID FOR Å NÅ MÅLENE

NHF skal styrke samhandling på alle nivå nasjonalt og internasjonalt for å nå målene på en bærekraftig måte. Vi skal aktivt samarbeide med andre idretter og kompetansemiljøer.



Foto: Jane Bjørnstad (NHF RØ)

## KLUBBEN



## Målsetting

Styrke klubbene gjennom Klubbhuset, kompetanseheving og tett dialog. Klubbene skal være trygge, inkluderende og bærekraftige miljøer som skaper tilhørighet og gjør det enkelt å være frivillig.

## Måltall i tingperioden:

Sertifiserte klubber i Klubbhuset nivå 1-3 (antall nye sertifiseringer pr. år)

- 2026-27: 15 klubber på nivå 1, 3 klubber på nivå 2, 0 klubber på nivå 3
- 2027-28: 15 klubber på nivå 1, 5 klubber på nivå 2, 1 klubber på nivå 3
- 2028-29: 15 klubber på nivå 1, 5 klubber på nivå 2, 1 klubber på nivå 3
- Alle klubber skal resertifiseres på sitt nivå
- Alle klubber får tilbud om besøk via dialogmøter eller klubbbesøk i løpet av perioden

## Regionens tiltak:

- Være i tett dialog med klubbene (klubbbesøk, dialogmøter, telefon, e-post, spørreundersøkelser og moduler) og avdekke behov for hvilken støtte og service klubbene trenger
- Sertifisere klubber i Klubbhuset gjennom veiledning, dokumentasjon, maler og støtte
- Synliggjøre og operasjonalisere #Verdiløftet i klubbene
- Bidra til økt digital kompetanse og effektiv drift i klubbene
- Styrke samarbeidet med og mellom eliteklubbene i regionen
- Opprettholde økonomisk bidrag til klubber som rykker opp fra 1. divisjon til Eliteserien, eller deltar i Europa-cup



Foto: Jane Bjørnstad (NHF RØ)

## TRENEREN



Foto: Hans Lie

## Målsetting

Region Øst skal sikre at alle barn og unge møtes av kompetente og trygge trenere. Gjennom et tilgjengelig og faglig godt utdanningsløp og oppfølging.

## Måltall i tingperioden:

- Sertifisering av 75 Trener-1, og 25 Trener-2 kandidater per sesong
- Alle trenere skal ha fullført den obligatoriske Trenerattesten

## Regionens tiltak:

- Markedsføre og tilby tilstrekkelig antall trenerkurs på alle nivåer. Både som hele løp til sertifisering, og gjennom enkeltmoduler
- Bidra til å synliggjøre eksisterende fagressurser som gjør det enklere for trenere å planlegge og gjennomføre gode treningsøkter
- Fortsette implementering av Trener 1 i videregående skole
- Tilby kompetanseheving til trenere om skadeforebyggende trening og Skadefri
- Trenerutvikling gjennom Temaserien, kurs for 11-års serien og ferdighetskurs



## SPILLEREN



Foto: Jane Bjørnstad (NHF RØ)

## Målsetting

Flere barn og unge får kjennskap til, og prøver håndball. Rekruttere og beholde flere spillere i et utviklende, morsomt, variert og livslangt aktivitetstilbud, uavhengig av ambisjonsnivå.

Dette skal skje innenfor rammene av en forsvarlig totalbelastning, som gir alle mulighet til å utvikle seg og nå sitt potensial, ut fra egne forutsetninger, ønsker og ambisjoner.

## Måltall i tingperioden:

- 2 % årlig vekst i lisensierte spillere og totalt aktivitetstall
- Øke antall lag i Hjerteligaen med minst 3 i tingperioden
- Øke antall rullestollag i regionen med minst 1 i tingperioden
- Øke antall lag med i Beachserien og Beachdagen med minst 10% i tingperioden
- Etablere minst ett nytt håndballmiljø per sesong

## Regionens tiltak:

- Bistå klubbene med verktøy og konsepter til rekruttering, maler for samarbeid med skole og SFO, samt videreføre Kast ballen
- Tilby klubbene kompetanse som gir robuste utøvere, og gode og inkluderende lagsmiljøer
- Bidra til å opprette og utvikle lag i Hjerteligaen og rullestolhåndball
- Ha et bredt spillerutviklingstilbud som er i tråd med NHFs Utviklingstrapp
- Sikre god kvalitet på økter gjennom kvalifiserte SPU-trenere
- Ha egne ferdighetskurs for spillere og videreutvikle disse



Foto: Jane Bjørnstad (NHF RØ)

# DOMMEREN



## Målsetting

Region Øst skal sikre rekruttering, utdanning og oppfølging av dommere på alle nivåer. Dommerne skal oppleve trygge rammer, god utvikling og et miljø som gjør at flere blir værende i rollen.

## Måltall i tingperioden:

- Beholde 70% av nyutdannede dommere påfølgende sesong.
- Dommerkurs mål:
  - Dommer 2: 80 stk. per sesong
  - Dommer 3: Per sesong gjennom tingperioden 10/12/14 stk.
  - Dommerutvikler 2: Per sesong gjennom tingperioden 8/10/12 stk.
  - Dommerutvikler 3: Per sesong gjennom tingperioden 4/6/8 stk.
- Alle aktive dommerpar skal ha minst en observasjon i løpet av en sesong. Nyutdannede par vil få tildelt flere kamper med utvikler for å skape trygghet og sikre god oppfølging
- Under 1% av kampene fra og med 13-årsklassen dømmes av færre enn to dommere

## Regionens tiltak:

### Utdanning:

- Tilby og gjennomføre kurs i Dommer Barnehåndball, og Dommer 1, 2 og 3, i samsvar med plan og behov
- Ha spesielt fokus på å motivere flere dommere til å ta Dommer 2 og 3
- Motivere flere til å ta instruktør- og dommerutviklerutdanning

### Oppfølging:

- Fortsette arbeidet med utviklingsgrupper for dommere
- Jobbe for å systematisere og optimalisere dommeroppsett/dommerutvikleroppsett
- Fortsette å ha fokus på dommerarbeid i klubb

Ha utviklende og faglige tiltak for dommere, dommerutviklere og instruktører



Foto: PromoMedia

# KONKURRANSEN



Foto: Jane Bjørnstad (NHF RØ)

## Målsetting

Region Øst skal tilby attraktive, nivåtilpassede og bærekraftige konkurranseformer som gir mestring, trivsel og utvikling for alle.

## Måltall i tingperioden:

- Opprettholde og utvikle et godt spilltilbud til alle i regionen, som bidrar til økt rekruttering, og at flere er med lenger (utvikling i påmeldte lag i region serien)
- Redusere antallet omberamninger av kamper utenom friperiodene med 20% i løpet av tingperioden
- Øke antallet klubber som har guttelag fra 13-20 år i regionen

## Regionens tiltak:

- Ha et variert og godt spilltilbud til alle med "flere med lengre" som mål
- Tilby best mulig kamptilbud i alle årsklasser og samarbeide om kamptilbud over regionsgrenser der det er hensiktsmessig
- Ha et seriesystem som er nivåinndelt fra J/G 11 år og tilstrebe et serieoppsett med jevnest mulig kamper
- Bruke Gutteløftet aktivt for å rekruttere og beholde flere guttespillere, samt at flere klubber stiller guttelag i ungdomsklassene



Foto: Jane Bjørnstad (NHF RØ)

## ANLEGG



Foto: Lars H. Kvam (NHF)

## Målsetting

Region Øst skal arbeide for å øke antall og tilgjengelighet av anlegg og spilleflater, inkludert beachbaner. Arbeide for gratis halleie for barn og unge i flere kommuner, og bidra til bærekraftig drift og utvikling av anlegg.

## Måltall i tingperioden:

- Arbeide for å opprettholde kommuner som tilbyr gratis anleggsleie i dag, og utvide dette med to nye kommuner i regionen
- Minst tre nye klubber med beachbaner i regionen

## Regionens tiltak:

- Fordeler tildelt treningstid til håndball i Oslo
- Involvere klubbene og skape lokalt engasjement i anleggsarbeidet
- Tildele støtte til bygging av beachbaner i prioriterte områder
- Ha administrative ressurser som jobber målrettet med anleggsutvikling i Region Øst i samarbeid med NHF, andre idretter, øvrige regioner, Oslo IK og Viken IK



# ORGANISASJONEN



Foto: Jane Bjørnstad (NHF RØ)

## Målsetting

Region Øst skal være en moderne, effektiv og verdibasert organisasjon med høy servicegrad, god ressursforvaltning og tydelig ledelse.

## Måltall i tingperioden:

- Positiv utvikling i undersøkelse av klubbens opplevelse av regionens service, relevans og støtte
- Tatt i bruk digitale verktøy som forenkler og effektiviserer klubbhverdagen og interne arbeidsprosesser

## Regionens tiltak:

- Digitalisering og forbedring av interne prosesser og klubbtenester
- Bidra aktivt i utviklingen og implementeringen av norsk håndballs bærekraftsarbeid, og bistå klubbene i dette arbeidet
- Systematisk arbeid med organisasjonsnormene og Verdiløftet
- Bidra til koordinert idrettspolitisk arbeid for bedre rammevilkår og støtteordninger
- Aktiv deltakelse i nasjonale og regionale samarbeid som bidrar til håndballens mål i strategi- og handlingsplanen
- Gjennomføre klubbundersøkelser for å måle opplevd service, relevans og støtte fra regionen
- Oppnå miljøfyrtårnsertifisering av Region Øst i løpet av tingperioden