

HUSK Å SKRU AV MIKROFON OG KAMERA



**Norges
Håndballforbund
Region Øst**



Norges
Håndballforbund
Region Øst



REMA 1000

Vi ønsker velkommen til: **SESONGEN 2022-23**

**Pandemien ER OVER i håndballen -
TUSEN TAKK FOR INNSATSEN!**



Agenda

- Lederens oppgaver
- Spilltilbudet 2022-23
- Nivå – alle klasser. Nye regler
- Obligatoriske trenermøter og kurs
- Praktisk informasjon
- Påmelding
- Nasjonalt ungdomsseminar
- Belastning – regler og fornuft

Dine oppgaver som leder

- Ta eierskap og eget ansvar for aktiviteten
- Sett deg inn i alle spilltilbud
- Sørg for god informasjon innad i klubb
- Spørsmål til regionskontoret; Hva ville klubben din gjort/svart osv.?
- Informasjonen fra oss bør deles videre med klubbens egne kommentarer
- Ha en god oversikt på hvem som svarer på hva i egen klubb





Spilltilbudet 6-10 år 2022-23

Spilltilbudet 6-9 år: 4'er

Intersport Loppetassen

Klasser: B06, J07, G07 og B07

Intersport 4'er runder

Klasser: J08, G08, J09 og G09

Spilletid i Region Øst:

1 x 15 minutter

Ballstørrelse:

6-7 år = 00/Mikro mykball

8-9 år = 00/Mikro

Husk riktig ballstørrelse i alle årsklasser

Klubbene 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 300 som var med i fjor – eller året før 😊

For klubber som arrangerer en eller flere av disse rundene, er det obligatorisk for arrangementsansvarlig å delta

Spilltilbudet 6-9 år: 4'er

Rundedatoer Intersport Loppetassen

Bronserunde: 19. eller 20. november 2022

Sølvrunde: 14. eller 15. januar 2023

Gullrunde: 11. eller 12. februar 2023

Stjernerunde: 18. eller 19. mars 2023

Rundedatoer Intersport 4'er

Runde 1: 24. eller 25. september 2022

Runde 2: 22. eller 23. oktober 2022

Runde 3: 26. eller 27. november 2022

Runde 4: 21. eller 22. januar 2023

Runde 5: 4. eller 5. mars 2023

Runde 6: 15. eller 16. april 2023

Påmelding åpner 1. august for alle rundene

HUSK SØKNADSFRIST HHV. 6. APRIL (OSLO) OG 1. JUNI (VIKEN): Arrangement

Påmeldingsfrist

20.10.2022

01.12.2022

19.01.2023

16.02.2023

Påmeldingsfrist

30.08.2022

29.09.2022

27.10.2022

01.12.2022

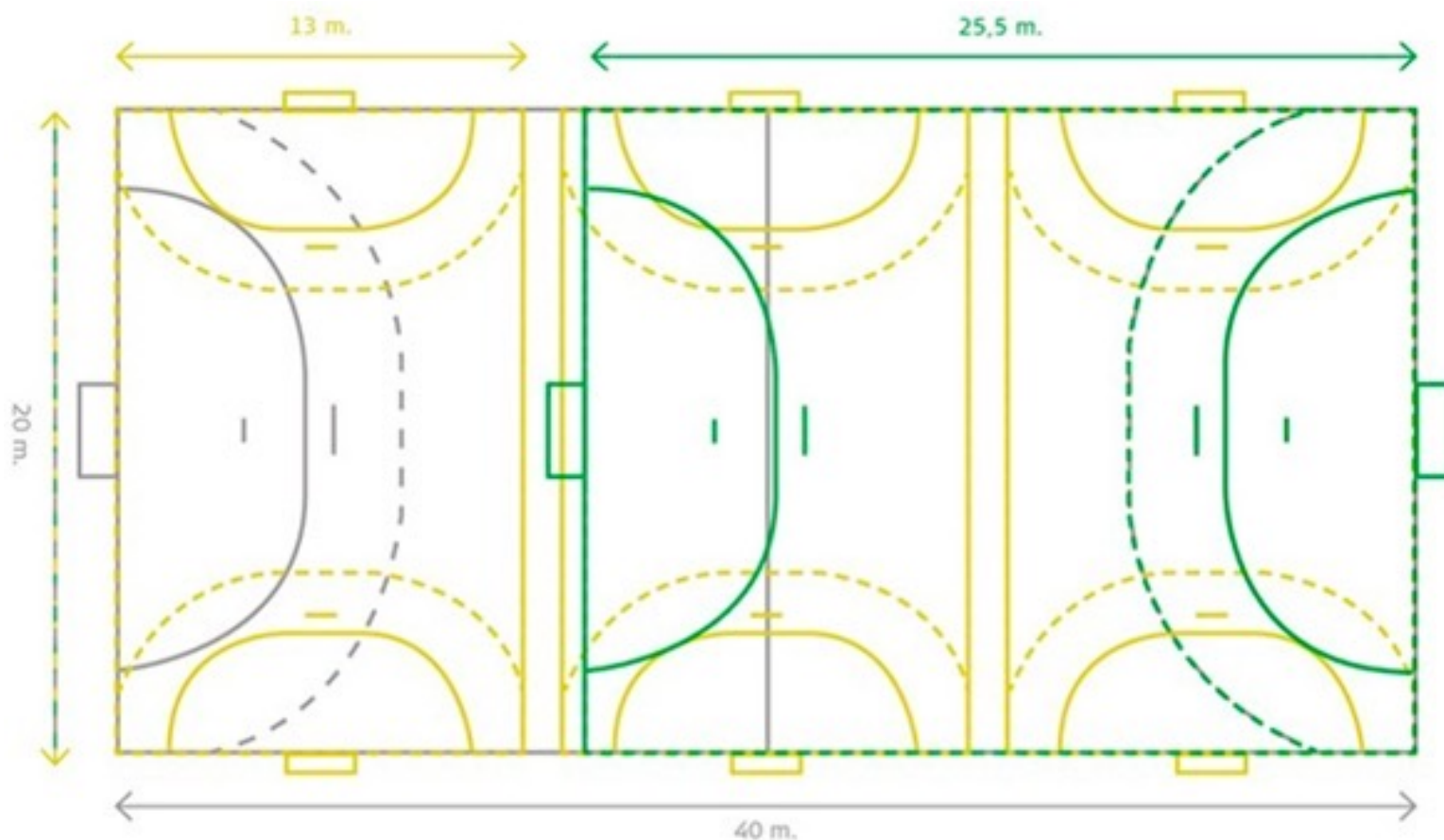
02.02.2023

09.03.2023



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 – Øvet og uøvet

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**

Nytt: **Målvakt trenger ikke vest/egen drakt**

Velge 4'er eller 5'er håndball for 9-åringene?

Merk at det inviteres både til Intersport 4'er runder og kortbane (5'er med redusert målhøyde) for 9-åringene. Kortbane er primært for øvede spillere, mens 4'er rundene 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, 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 – se nif.no:

- a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år. Først og fremst i egen klubb
- b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år
- 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.

Hvem kan dra på turneringer og cuper!?

- Håndballforbund har søkt NIF, og fått godkjent en tilpasning til bestemmelsenes **pkt 3b)** en gang pr år med bakgrunn i følgende søknad:
- «I de tilfeller hvor en klubb ønsker å dra på EN fellesturnering med flere aldersbestemte lag utenfor egen regions grenser til naboregionen, og bruker dette som ett sosialt tiltak for klubben som helhet, kan spillere delta i turneringen fra det året de fyller 9 år. Dette er kun tillatt dersom turneringen arrangeres i egen region eller i naboregionen. Reisetiden til turneringen skal ikke overskride ytterpunktene innenfor egen region og kostnadene for deltakelse for hver enkelt spiller skal ikke overskride deltakelse i egen region. Hver klubb kan delta i turnering i naboregionen med spillere i den aktuelle aldersgruppen inntil en gang pr. år. Ordningen gjelder kun for turneringer arrangert i Norge.»



Spilltilbudet 11 år - senior 2022-23

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 1000 TH-serien
- Rullestolhåndball

Ekstra spilltilbud

- **Regionscupen**
 - Klassene J/G 13-20 år og senior (3.-6. divisjon)
- **Sharebus Cup**
 - Klassene Gutter 10-20 år.
Det kåres ingen vinnere i G10, G11 og G12 år
- **Temaserien**
 - Klassene J/G12, 13 og 14 år
- **Flyball**
 - Klassene 12-16 år.
Det kåres ingen vinnere i J/G 12
- **Beachserien**
 - Klassene J/G 12-14-16 år, junior og senior.
Det kåres ingen vinnere i J/G 12 år



Foto: Fotomaskin.no

Regionserie J/G 11 år – 6'er håndball

- Det inviteres til tre nivåer: 1, 2 og 3
- Det spilles 6'er håndball i klassen 11 år (fem utespillere + målvakt), med redusert målhøyde. Spilletiden er 2 x 20 minutter.
- Det SKAL spilles utgruppet 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
- Kampen føres LIVE (enkel). Måltavle kan benyttes
- Kurs for trenere
 - Vanligvis avholdes disse både før og etter sommeren
 - Kurset gir innlæring av utgruppet forsvar og motspill mot utgruppet forsvar

Skape bevegelse

Involvere flere i angrepsspillet

Utvikle kant- og linjespill

Inspirere

Spillerutvikling

Iver.stolen@handball.no

Regionserie J/G 12 år – 6'er håndball

- Det inviteres til tre nivåer: 1, 2 og 3
- Avvikles som vanlig serie, hvor hjemmelaget ofte spiller to kamper samme dag
- Det er ikke avkast i J/G 12 år
- Kamp føres LIVE (enkel). Måltavle kan benyttes
Spillere må ikke registreres i TA
- 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 målhøyde

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 omberamninger = 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.

Temaserien J/G 12 – 13 – 14 år

- 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.

Juniorserien J/G 17-20 år

- Det inviteres til tre nivåer: 1, 2 og 3
- Serien er for spillere født i 2002, 2003, 2004 og 2005
Spillere født i 2006 kan spille (vær varsom)
Spillere født i 2007 kan IKKE spille før de fyller 16
- 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 2022. 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.

Regionserie SENIOR

- J/G 33 – to nivåer
- 3.- 6. divisjon for damer
- 3.-5. divisjon for menn
- 5. divisjon herrer: Kamper mot Follo Rullestolhåndball
- Det spilles 7'er håndball (seks utespillere + målvakt). Standard målhøyde
- Ønske om å spille i treningstid må sendes regionen innen 1. august 2022
- **KAMPKOLLISJONER** - Ved oppsett av terminlister blir det ikke tatt hensyn til kamper for aldersbestemte lag. Ta hensyn til dette ved påmelding.



REMA 1000 TH-serien

- Tilrettelagt Håndball er for alle med nedsatt funksjonsevne eller som av andre årsaker ikke finner seg til rette i det ordinære håndballtilbudet
- Alle i klubben blir smittet av ekte håndballglede og godt humør!
- **Seriespill:** Fem fellesarrangementer, hvor avslutningsrunden ender med premieutdeling og servering
- Norges Håndballforbund tilbyr 20 000,- i oppstartstøtte til nye lag



Nasjonale spilltilbud

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



Pause – 5 minutter

Nivå i aldersbestemte klasser

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 det finnes så mange unntak og ulikheter, og det er her *Klubben* og *trenere* må være varsomme
- Favoritt: <https://www.handball.no/regioner/region-ost/kampaktivitet/barnehandball-6-12/forklaring-pa-nivainndeling/>

Spillerutvikling (SPU)

- **Spillerutviklingsheftet**: finnes på våre nettsider: Utvikling > Spillerutvikling > Spillerutviklingsheftet
- Datoer fastsettes etter sommeren
- Følg med på nettsidene våre og 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)

Obligatoriske trenermøter og kurs

- Trenerattesten
- 4'er håndball
- 11-årsserien
- Øvrig seriespill
- Fokus på deltagelse
- Oppfølging i klubb
- Øker kunnskap og trygghet

Trenerattesten

- Vedtatt på Idrettstinget 2021
- Blir obligatorisk
- Sikre slik at barn og unge møter et likere og mer helhetlig kvalitetstilbud uavhengig av trener, idrett eller klubb
- Her finner du Trenerattesten: trener.nif.no
- Tar treneren gjennom de viktigste oppgavene og forventingene som stilles til dem
- Én attest for trenere i barneidretten og én for trenere i ungdomsidretten
- Tilrettelegge for trygghet, mestringsopplevelser og frihet for utøveren
- Kunnskap om helse, miljø og sikkerhet

Praktisk informasjon

Lisens

- Alle spillere og dommere som deltar i organisert håndballaktivitet skal løse lisens fra og med det kalenderåret de fyller 13 år. Ledere som føres på kamprapporten i NHFs kamptilbud plikter også å løse lisens.
- Forfallsdato for lisensen 2022-23 er 1. september, og har gyldighet til 31. august 2023.
- For spillere som fyller 13 år i 2023 (født i 2010), betales det lisens som gjelder for perioden 1. januar til 31. august 2023. Denne har forfall 1. januar 2023.
- Det er klubbens oppgave å tildele lisens. Lisensansvarlig, leder, adm.leder og daglig leder har tilgang til dette i SportsAdmin (SA). [Oppskrift på tildeling av lisens](#).
- NHF har jobbet med å finne gode, inkluderende løsninger som gjør at håndball skal kunne spilles av alle, uavhengig av blant annet økonomisk bakgrunn.

Frilisens

- Norges Håndballforbund har en frilisensordning knyttet opp mot det enkelte spillende lag.
- Frilisensordningen innebærer at et spillende lag i kamp i klassene Junior og eldre - kan benytte en person som ikke har løst personlig lisens. **Pris: 1265,-**
- I klassene fra J/G 12 til og med J/G 16 kan det enkelte lag løse én frilisens som gjelder for maks tre spillere pr. kamp. **Pris: 300,-**
- Frilisens skal være løst før den benyttes. Frilisensen gjelder for en sesong. Den kan ikke benyttes av en og samme person i mer enn tre kamper i samme sesong.

Lisenskontroll

- Kontroll gjennomføres hver sesong, og det er klubbens ansvar å ikke benytte spillere uten lisens.
- Gebyret (750,-) klubben er ilagt i forbindelse med personers deltakelse i håndballkamp uten å ha løst lisens, kommer i tillegg til at personen må løse lisensen sin.
- Dersom personen (eller personene) på ny deltar i håndballkamp uten at lisens er løst, vil laget vedkommende deltok for, dømmes til å tape kampen.
- Viktig at klubben følger opp personer som ikke er registrert med betalt lisens.
 - Duplikater
 - Feil KID-nummer
 - Betalt medlemskontingent

Lokal terminplan - LTP

- Lokal terminplan (LTP) finnes på våre nettsider:
Praktisk info > Lokal terminplan
- Planlagte aktiviteter for sesongen 2022-23
- Publiseres ca. 1. mai

Sesongbestemmelser

- Både endres og oppdateres før hver sesong
- Viktigere enn noen gang å sette seg godt inn i disse
- **Finnes på vår nettside:**
Praktisk info > Lover og regler > Sesongbestemmelser 2022-23
- **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.
- Følg opp videresendte mail internt. Gjelder det påmeldinger til ulike kurs, møter, seminarer, 4'er runder, innkallinger til SPU og landslag osv.; Sjekk om mottaker melder seg på!

Påmelding av lag

Hvor mange lag skal vi melde på?

- Se gjennom spillerstallen
- 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. april - 1. mai
- 1. - 8. mai kan påmeldingen endres av klubbleder kostnadsfritt
- Gebyr for trekkinger som gjøres etter 8. mai
- Enkelt å se påmeldinger på www.handball.no
- Førsteutkast terminlister uten klokkeslett: Senest 10. juni
- Gebyrfri omberamming frem til 1. juli: Husk å avklar ny kampdato og hall
- Endelig terminlister publiseres ca. 12. august
- Reglement for omberammelser er gjeldende hele sesongen og skal skje elektronisk. Merk gebyrer etter 1. juli.
- I slutten av november blir det en ny, kort og gebyrfri omberammingsperiode ifm. terminlistene etter nyttår

Registrering av kontaktinformasjon

- Klubbene må på hvert lag registrere trener(e) og/eller lagleder i SportsAdmin (SA) før hver sesong. Det samme bør gjøres i TA.
- Deretter må trener(e) og/eller lagleder gå inn på sin profil på *Min idrett* 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 20)

Nasjonalt Ungdomshåndballseminar

- Avholdes ett seminar i hver region kommende sesong – på linje med Barnehåndballseminaret
- Region Øst er ikke tildelt dato. Fredag ettermiddag og hele lørdag
- Hall, arrangørklubb og Scandic Hotel
- Informer gjerne ungdomshåndballtrenere allerede nå!
- Kjente forelesere
- Inspirasjon for alle ungdomshåndballtrenere

Belastning

BEGEISTRING
RESPEKT
INNSATSVILJE
FAIR PLAY

Se reglement for lisens- og deltagerberettigelse:

- **§ 20 Periodebegrensning**
- (1) En spiller tilhørende klassene J/G14 (inkludert J/G13) – J/G18 kan delta i 4 nasjonale/regionale obligatoriske kamper for klubb over full tid i løpet av en uke. Perioden defineres som mandag til og med søndag.
- (2) En spiller tilhørende J/G14 (inkludert J/G13) – J/G18 kan delta i 10 nasjonale/regionale obligatoriske kamper for klubb over full tid i løpet av en måned. Perioden defineres som første dato til siste dato i måneden.
- (3) Begge de ovenstående begrensningene på deltakelse må til enhver tid overholdes.
- (4) Regionene kan i helt spesielle tilfeller dispensere fra reglene ovenfor i regionalt kamptilbud.
- (5) Det anbefales at samme spiller ikke deltar i mer enn 45 nasjonale/regionale obligatoriske kamper for klubb over full tid pr. sesong. *

* *NHF utreder videre om 5. ledd skal gjøres obligatorisk fra og med sesongen 2022/23 eller fortsette som en anbefaling.*

Fair Play • Begeistring • Respekt
Innsatsvilje