



Norges
Håndballforbund
Region Øst

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

13 ÅR TIL SENIOR

Agenda

- Spilltilbudet for sesongen 2022-23
- Trenerrollen (utviklingstrappa, utdanning og trenerattesten)
- Foreldremøter
- Lisens
- Nivå i aldersbestemte klasser
- Belastningstiltak
- Avkast i klubb
- Streaming og sosiale medier
- Sesongbestemmelser og nye regler
- Diverse



Spilltilbudet 13 år - Senior 2022-23

Regionserien

- J/G 13-16 år
- Juniorserien Jenter og Gutter 17-20 år
- J33 – ett nivå
- 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)
- **Temaserien**
 - Klassene J/G 12, 13 og 14 år
- **Sharebus Cup**
 - Klassene G 10-20 år.
 - Det kåres ingen vinnere i klassene G10, G11 og G12 år
- **Flyball (2023)**
 - Klassene 12-16 år.
 - Det kåres ingen vinnere i J/G 12
- **Beachserien (2023)**
 - Klassene J/G 12-14-16 år, Junior og Senior.
 - Husk 10-11 år
 - Det kåres ingen vinnere i J/G 12 år



Regionserien J/G 13 - 20/Junior år

- Flere klasser med tre nivåer: 1, 2 og 3
- Det spilles 7'er håndball (seks utespillere + målvakt). Standard målhøyde.
- Siste spillrunde er 27. november (med unntak av enkelte puljer)
- Husk å signere kamprapporten / kamptroppen FØR kampstart
- Spilletid J/G 13 og 14: 2 x 20 minutter
- Spilletid J/G 15, 16 og Juniorseriene: 2 x 25 minutter
- Dersom en spiller skal delta på to lag samme dag, må det være én time i mellom som pause. Før evt. en tredje kamp, må det gå to timer mellom kamp nr. 2 og 3.
- Unngå omberamminger!
- Meld inn spillerstaller dersom klubben har to lag på nivå 1: nhf.ron@handball.no

Regionserien SENIOR

- Det spilles 7'er håndball (seks utespillere + målvakt).
Standard målhøyde
- J33 – Spilletid 2 x 25 minutter
- 3.- 6. divisjon for damer
- 3.-5. divisjon for menn
- Spilletid Senior: 2 x 30 minutter
- 5. divisjon herrer avd. 2:
Kamper mot Follo Rullestolhåndball
Spilletid er 60 minutter (lagene blir enige)



Spillerutvikling Region Øst sesong 2022-23

Landslagsnivå (LM/LK):

Finne og velge spillere som har utviklingspotensial i langsiktig perspektiv.

Regionalt nivå (RLM/RLK):

Utøvere som har størst utviklingspotensial og kommet lengst i sin utvikling får tilbud om å delta i et godt og faglig utviklingsmiljø. Vi ønsker å både stimulere de som er kommet lengst i sin utvikling, samt legge til rette for utøvere som i et langsiktig perspektiv kan nå nasjonalt nivå.

Lokalt nivå (SPU) 13 – 17 år:

Gi mange spillere inspirasjon og motivasjon i treningshverdagen i et mestringsorientert miljø med fokus på individuell utvikling.



Omberamming av kamp gjøres i TA

- Kampene ble første gangen publisert 10. juni
- Fri omberammingsperiode frem til 3. juli
- 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. Husk å være logget inn på Min Håndball
- 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.



Omberammingsregler

- Omberammelser gjort innen 10 dager før opprinnelig kampdato: Kr. 750,-
- Omberammelser som gjøres 5-9 dager før opprinnelig kampdato: Kr. 2000,-
- Omberamming nærmere enn 5 - fem dager gis kun i helt spesielle tilfeller med akutt sykdom eller reiseproblemer grunnet ekstremvær: Kr. 2000,-

Lokal terminplan - LTP

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

Sesongen 21/22																																						
Ukenummer	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Dato - Lør/Søn	4-5 sep	11-12 sep	18-19 sep	25-26 sep	2-3 okt	9-10 okt	16-17 okt	23-24 okt	30-31 okt	6-7 nov	13-14 nov	20-21 nov	27-28 nov	4-5 des	11-12 des	18-19 des	25-26 des	1-2 jan	8-9 jan	15-16 jan	22-23 jan	29-30 jan	5-6 feb	12-13 feb	19-20 feb	26-27 feb	5-6 mar	12-13 mar	19-20 mar	26-27 mar	2-3 apr	9-10 apr	16-17 apr	23-24 apr	30-1 mai			
Bringserie Gutter	X				X						X									X							X											
Bringserie Jenter		X				X						X										X					X											
Bykamp (Regionalt)																X							X															
Bylagsturnering (Sentralt)																								X														
FlyBall																							X															
Helton cup (dommere)												X																										
Regionscup - Finaler													X																								X	
Unisport-Cup													X																									
Lerøyserien Gutter	X				X						X									X							X											
Lerøyserien Jenter		X				X						X										X					X											
Intersport 4'er (Loppetassen)											X								X				X					X										
Intersport 4'er (Minirunder)				X			X					X								X							X											
Målvaktseminar																																						
Temaserie 12 - Gutter											X													X														
Temaserie 12 - Jenter												X										X																
Temaserie 13 - Gutter											X													X														
Temaserie 13 - Jenter								X				X								X							X											
Temaserie 14 - Gutter & Jenter													X							X								X										
TH-serie						X					X									X				X				X										
Trenerutdanning (trener 3 & 4)							X													X								X										
Veteran NM									X											X								X										
Oppstart SPU 13 *		X																																				
Oppstart SPU 14 *		X																																				
Aktiviteten er berammet på helg - Lørdag eller søndag.																																						
Landsdelsamling J/G 17 - uke 49 + 19																																						

Årshjul


- NHF Region Øst har laget et årshjul for sesongen 2022-23
- Viktige frister
- Arrangementsdatoer



Trenerrollen

- Vær tilstede for ALLE spillerne dine
- Ha god dialog og kommunikasjon med foresatte, dommere og andre trenere
- Variasjon: Se økter og tips til gode treninger på *handball.no*
- Ta deg tid til spillersamtaler
- Hva ønsker spilleren selv – ikke foreldrene...
- Kommunikasjon. Empati og forventninger
- Vær et forbilde

NHE / 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?

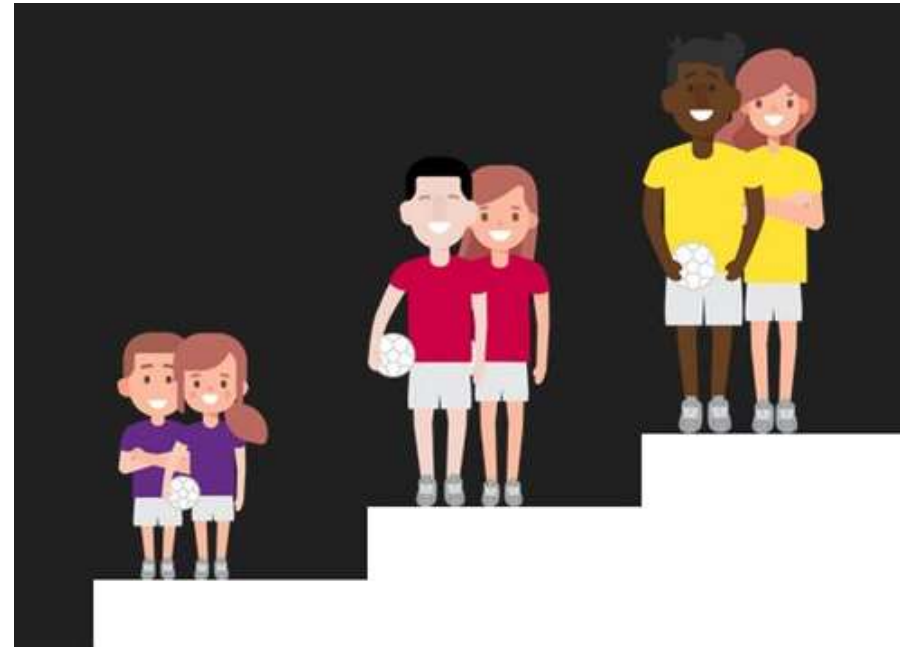
UKE 29
UKAS TRENINGSTIPS
Ukas Treningstips

Forskning
Nye og relevante forsknings- og utviklingsprosjekter

FORSVARSSKOLEN
Endelig er Forsvarsskolen klar! Her finner du det du trenger for å bli en bedre forvarsspiller.

Utviklingstrappa

- Planleggingsverktøy
- Ved hjelp av *Utviklingstrappa*, kan du som trener planlegge økter tilpasset spillernes alder
- 6-9 år, 10-12 år, 13-15 år og 16-20 år
- Tekniske, taktiske, fysiske og mentale ferdigheter – samt målvakt
- Fokus på/i Trenerrollen og konkurransen
- Treningsmengde og progresjon
- Mer fagstoff:
Forsvarskolen - Målvaktsskolen - Skuddskolen - Håndballtreneren



www.utviklingstrappa.no

Heia dommer'n!

- Dommerne er akkurat som lag og spillere
- avhengig av kamptrening
- Dommerne har ikke samme treningsarena
som lagene
- Tenk på at man skal skape gode
opplevelser for alle involvert i håndballen
- Opptre som et forbilde for ALLE parter.
Kommuniser på en god måte til andre
trenere, spillere og dommere
- Vi er alle avhengig av dommerne!
- Fair Play-verter på plass i hallene



Trenerutdanning

- Trenerattesten – obligatorisk for ALLE
- STARTPAKKA – gratis!
- NIFs grunnpakke - Modul 1-5 på Trener 1
- Trener 1 – 13 moduler (7 nye moduler)
- Trener 2 – 20 moduler (10 nye moduler)
- Lerøy - Trener 2 for å være hovedtrener
- 2. divisjon - Trener 2
- 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 😊

Iver.stolen@handball.no

Trenerattesten – obligatorisk!

- Vedtatt på Idrettstinget 2021. Det er ikke lov å være trener uten
- Obligatorisk i alle idretter
- Sikre at barn og unge møter et likere og mer helhetlig kvalitetstilbud uavhengig av trener, idrett eller klubb
- Her finner du Trenerattesten: trener.nif.no eller via Min Idrett
- Tar treneren gjennom de viktigste oppgavene og forventningene som stilles til dem
- Én attest for trenere i barneidretten og én for trenere i ungdomsidretten. *Voksen* kommer
- Legger til rette for trygghet, mestringsopplevelser og frihet for utøveren
- Kunnskap om helse, miljø og sikkerhet

FORELDREMØTE – FORSLAG FAST AGENDA

- Velkommen – presentasjon av de som kaller inn / støtteapparat (om dette er etablert)
- Presentasjon av klubben/verdier ved et styremedlem og/eller [Barneidrettsansvarlig](#) i klubben
- Sportslig: Informasjon fra hovedtrener/trenerteam/koordinator (tilpasses)
- Lagsøkonomi: Treningsavgift, regnskap/budsjett
- Utstyr og drakter
- Øvrig bekledning (treningstøy, sko, bag etc.)
- Ballstørrelse / balltype (lær eller mykball)
- Rollefordeling rundt laget/gruppen
- Forventninger til foresatte
- Informasjonskanaler
- Treninger
- [Min Idrett](#) og [Min Håndball](#)
- Regionskamper
- Cuper
- Dugnader
- Annet

PAUSESTREKK – 5 MIN.

Lisens

- Alle spillere og dommere som deltar i organisert håndballaktivitet, skal løse lisens fra og med det kalenderåret de fyller 13 år
- Gjelder både i kamp og på trening
- 2010-årgangen løser halv lisens etter 1. januar 2023
- Sjekk at spillerne dine har betalt lisens i god tid før første seriekamp
- Spillere som opplever økonomi som barriere, kan også i år søke NHF om støtte til dekning av lisensen. Frist for å søke er 1. oktober 2022.

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



Nivå i aldersbestemte klasser

Det tar tid å bli god!

Dette kan alle spillerne gjøre:

- Kom presis til trening
- Være lojal til laget
- Ha god innsats
- Spre god energi
- Lidenskap til sporten
- Ha en positiv holdning
- Lytte til treneren
- Jobbe litt ekstra
- Være godt forberedt
- Sette laget foran eget ego



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
- [Microsoft Word - Bruk-av-spillere-pa-ulike-nivaer_eksempler.docx \(handball.no\)](#)
- **Vi minner om:** 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 år til og med Junior/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 obligatorisk kamp for lavere rangert lag før det høyere rangerte lagets første obligatoriske kamp.*

Belastning / 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**
 - Fire runder med to kamper per runde
 - Kvalifisering og sluttspillet: tre kamper
- [Link til nettsak publisert 27/10-20](#)
- **Oppvarming før kamp**
 - Vi legger inn 15 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?

Avkast i klubb

- Blir med å styrke klubbfølelsen!
- Sosial møteplass, skape begeistring
- Ulike arrangement for både enkeltlag og for alle samtidig i klubben
- Tips til gjennomføring av kampdager
- Skap det lille ekstra!
- I brosjyren som er sendt ut til alle klubber, får dere tips til aktiviteter som inkluderer spillere, trenere, dommere, foreldre og frivillige.



Streaming og sosiale medier

- Samtykke fra alle på bilde/video
- Bruk nettvett - Fokuser på glede og utvikling, ikke resultater
- Ikke hets eller skriv nedlatende om andre
- Erstatningsansvar og straffeansvar
- **Kamper i klassene opp til og med 14 år skal aldri streames/filmes**, verken fra arrangør eller publikum
- Norges idrettsforbund oppfordrer alle idrettslag, idrettskretser og særforbund om å gjøre retningslinjene for streaming, samt publisering av bilder og film kjent i sin organisasjon.
- Reservasjon gjør i TA

- <https://www.handball.no/nyheter/2022/06/nye-retningslinjer-for-stromming-av-breddehandball/>

- <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2022/nye-retningslinjer-for-stromming-av-barne--og-ungdomsidretten/>

- <https://www.handball.no/nyheter/2022/03/nettvett--hva-er-greit-og-ikke/>

Sesongbestemmelser

- **Endres/oppdateres før hver sesong**
- **Finnes på vår nettside:**
Praktisk info > Lover og regler > Sesongbestemmelser 2022-23
- **Bestemmelser om blant annet:**
 - Spilletider
 - Sammensatte lag
 - Omberammingsregler
 - Håndball-lisensen
 - Gebyrer

Nye spilleregler

- Gjelder fra J/G 13 og oppover

- **Passivt spill**

Passivt spill har kun en justering i antall pasninger, hvor inntil 6 pasninger er redusert til **inntil 4 pasninger** i ny regel. Utover dette er regelen helt lik på alle andre områder.

- **Skudd i målvaktens hode**

Når en spiller uhindret, i åpent spill, treffer målvakten i hodet, skal dette bestraffes med utvisning i to minutter. Det vil si når det ikke er en spiller mellom skytteren og målvakten. Idømt frikast mot forsvarende lag og progressiv bestrafning opphever regelen skudd i hodet på målvakt. Regelen gjelder ikke hvis målvakten klart beveger hodet i retning av ballen.

Nasjonalt seminar for ungdomstrenerne

- Avholdes ett seminar i hver region kommende sesong – på linje med Barnehåndballseminaret
- Region Øst: Fredag ettermiddag 9. desember og hele lørdag 10. desember
- Scandic Hotel Lillestrøm – samt nærliggende klubb/hall
- Informer alle ungdomshåndballtrenere – god inspirasjon!
- Kjente forelesere
- Inspirasjon for alle ungdomshåndballtrenere

Informasjon fra NHF RØ

Vår offisielle e-post adresse er nhf.ron@handball.no

Alle klubber må fortsette å være flinke til å dele informasjon i egne kanaler og Sosiale Medier, som publiseres på både Handball.no/Ron og:



A circular logo on a dark blue background. The logo consists of four white text elements arranged in a circle, separated by small red dots. The text elements are: 'Fair Play' at the top-left, 'Begeistring' at the top-right, 'Respekt' at the bottom-right, and 'Innsatsvilje' at the bottom-left.

Fair Play • Begeistring • Respekt • Innsatsvilje