



Norges  
Håndballforbund  
Region Øst

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

9-12 ÅR

# Agenda

- Spilltilbudet for sesongen 2022-23
- Trenerrollen
- Foreldremøter
- Nivå i aldersbestemte klasser
- Avkast i klubb
- Kast ballen
- Streaming og sosiale medier
- Sesongbestemmelser og nye regler
- Diverse

# Sørg for god informasjon videre i klubb og lag

- Del alt fra i kveld med foresatte og andre trenere
- Eierskap til påmeldinger
- Vet du noe om resten av klubben du nå er en del av?
- Har klubben en *Sportslig plan*?
- Kan klubben og du svare på det foresatte lurer på?
- 4'er, 5'er, 6'er og 7'er håndball – forklar foresatte forskjellen tidlig



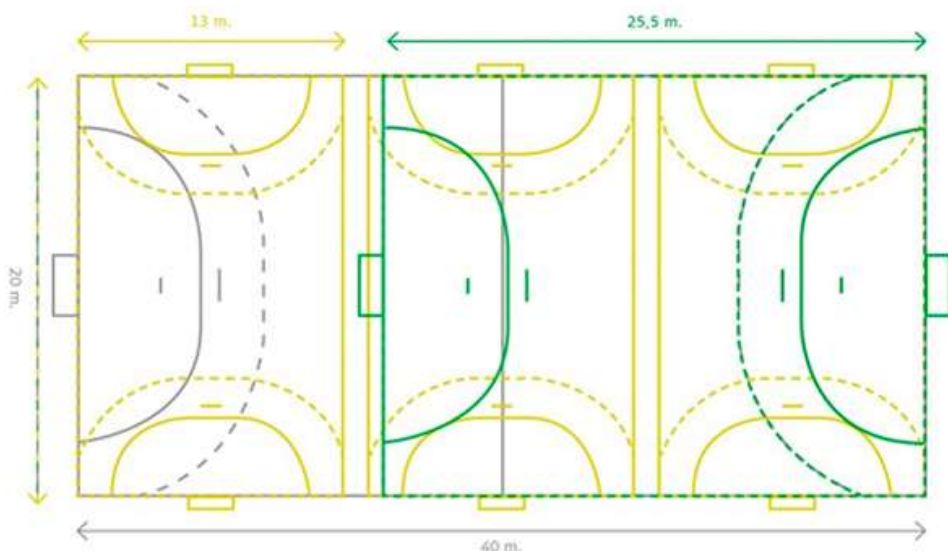




# Spilltilbudet 9-12 år 2022-23

# 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)



## Benytt Spilleregler 5'er håndball

### 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 – Klubbvalg øvet/uøvet

Antall spillere: 5 (4 utespillere + målvakt)

Ballstørrelse: Mini/0

Spilletid: 2 x 15 min. 5 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**

Kampene kan ikke omberammes

En kamps pause dersom en spiller skal benyttes på to lag

# Regionserie J/G 11 år – 6'er håndball

- Vi inviterte til tre nivåer: 1, 2 og 3
- Det spilles 6'er håndball (fem utespillere + målvakt). Redusert mål høyde
- Avvikles som vanlig serie, hvor hjemmelaget ofte spiller to kamper samme dag  
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. Kurs for alle trenere
- Det er ikke avkast i J/G 11 år
- Kamp føres LIVE (enkel). Måltavle kan benyttes. Spillere må ikke registreres i TA
- Personlig straff ved utvisning i to minutter
- Det er ikke tabeller i J/G 11 år og det kåres ikke vinnere
- Dersom en spiller skal delta på to lag samme dag, må det være en kamp i mellom som pause (55 min.)
- Unngå omberamninger

Skape bevegelse

Involvere flere i angrepsspillet

Utvikle kant- og linjespill

Inspirere

Spillerutvikling

[Iver.stolen@handball.no](mailto:Iver.stolen@handball.no)



# Regionserie J/G 12 år – 6'er håndball

- Det spilles i tre nivåer: 1, 2 og 3
- Det spilles 6'er håndball (fem utespillere + målvakt). Standard målhøyde
- Avvikles som vanlig serie, hvor hjemmelaget ofte spiller to kamper samme dag  
Spilletiden er 2 x 20 minutter
- Det er ikke avkast i J/G 12 år
- Kamp føres LIVE (enkel). Måltavle kan benyttes. Spillere må ikke registreres i TA
- Personlig straff ved utvisning i to minutter
- Det er ikke tabeller i J/G 12 år og det kåres ikke vinnere
- Dersom en spiller skal delta på to lag samme dag, må det være en kamp i mellom som pause (55 min.)
- Unngå omberamninger



# 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



# 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, 11 og 12

### **Offisielle 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.»

# 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,-



# Stikkord fra Den Coachende treneren

- Være til stede for utøverne
- Bygge lag, utfordre, motivere, utvikle og utforme mennesket spilleren skal bli
- **Indre** og Ytre Motivasjon
- Hva ønsker spilleren selv – ikke foreldrene...
- Kommunikasjon. Empati og forventninger
- Hva lærte du da du prøvde akkurat dette?
- Erstatt ord som **hvorfor**, **men** og **prøve**
- Coachende samtaler
- Vær et forbilde ALLTID



# 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/trenersteam/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.

# 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, 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 😊**

[Iver.stolen@handball.no](mailto: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](http://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



# 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

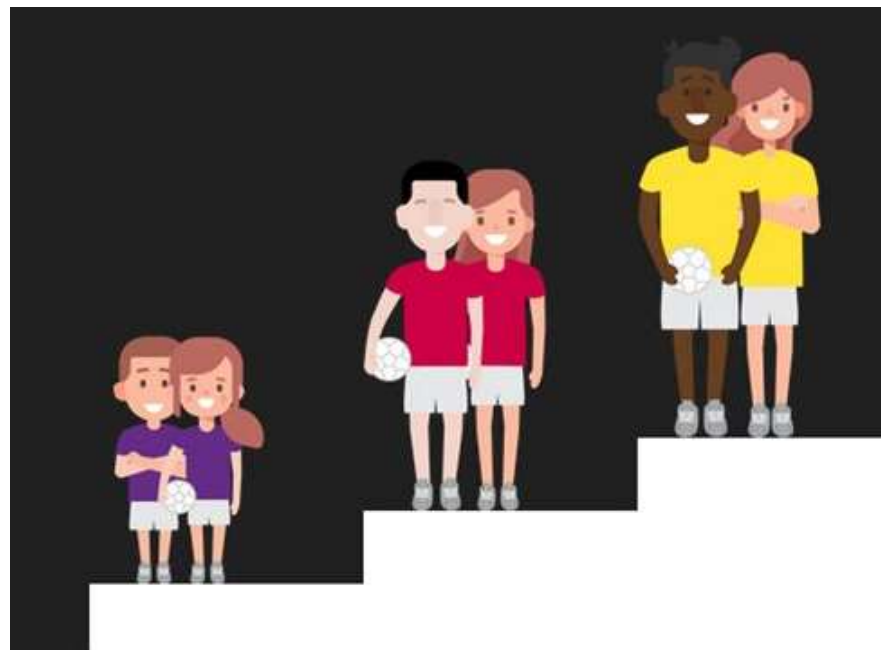


# Nivå i aldersbestemte klasser

- 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. Ha eierskap til klubbens **Sportslige plan**.
- 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/>

# 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](http://www.utviklingstrappa.no)



# 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.



# Kast Ballen!

- Kast ballen – et skoletiltak for 1.-3. trinn med fokus på ball lek, mestring og glede
- Gjennomføres i uke 37,38 og 39
- 575 skoler deltar nasjonalt, 26200 håndballer deles ut til skolene, og 47545 elever vil få glede av Kast ballen i 2022
- Kast ballen – en ypperlig anledning til å fokusere på rekruttering i klubb.
- 87 skolene er med fra vår region
- 60 klubber i Region Øst er klare til å ta i mot nye rekrutter



# 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**, 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.
- <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

# Årshjul

- NHF Region Øst har laget et årshjul for sesongen 2022-23
- Viktige frister
- Påmeldinger
- Arrangementsdatoer
- Klubben kan lage et eget hjul tilpasset aktivitetene



# Informasjon fra NHF RØ

Vår offisielle e-post adresse er [nhf.ron@handball.no](mailto: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