

Vi ønsker velkommen til:

SESONGEN 2023-24

Ungdom 13 år - Senior

Agenda

- Spilltilbudet for sesongen 2023-24
- Omberammingsregler
- Trenerrollen
- Heia dommer'n!
- Lisens
- Gutteløftet
- Nivå i aldersbestemte klasser
- Belastning
- Streaming og sosiale medier
- Sesongbestemmelser
- Kamprapporter
- Diverse

Sørg for god informasjon videre i klubb og lag

- Del alt fra i kveld med foresatte og andre trenere som er med i gruppen din
- Eierskap til påmeldinger og aktivitet
- Kjenner du godt til klubben din?
- 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 13 år-senior 2023-24



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 Hjerteligaen
- Rullestolhåndball

Ekstra spilltilbud

- **Mobile Regionscup**
 - 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
- **Flyball (januar/februar 2024)**
 - Klassene 12-16 år. Det kåres ingen vinnere i J/G 12 år
- **Beachserien (mai/juni 2024)**
 - Klassene J/G 12-14-16 år, Junior og Senior.
 - Beachdagen 10-11 år
 - Det kåres ingen vinnere i J/G 12 år



Regionserien J/G 13 - 20 år

- Flere klasser med tre nivåer: 1, 2 og 3
- Det spilles 7'er håndball (seks utespillere + målvakt). Standard målhøyde.
- Siste spillrunde er 26. 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 kamper 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.
- 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
- Spilletid Senior: 2 x 30 minutter
- 3.- 6. divisjon for damer
- 3.-5. divisjon for menn
- 5. divisjon herrer:
Kamper mot Follo Rullestolhåndball
Spilletid er 60 minutter (lagene blir enige)
- REMA 1000 Hjerteligaen
- tilrettelagt håndball



Spillerutvikling NHF Region Øst sesong 2023-24

Lokalt nivå (SPU) 13 – 17 år:

Gi mange spillere inspirasjon og motivasjon i treningshverdagen i et mestringsorientert miljø. Fokus er på individuell utvikling.

Regionalt nivå (RLM/RLK):

Kartleggingstreninger opp mot Landslag Kvinner og Menn Ungdom og Junior

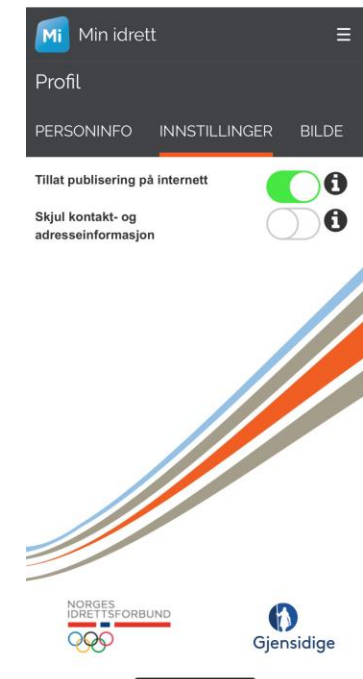
Prosjekter for målvakter

Ferdighetskurs for ulike spillerposisjoner



Omberamming av kamp gjøres i TA

- Kampene ble første gangen publisert 9. juni
 - Fri omberammingsperiode frem til 3. juli
 - Ny periode kommer i desember
-
- 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**
 - Viktig at kontaktpersonene for hvert lag har huket av boksen som heter "Tillat publisering på internett" ☒ slik at kontaktinformasjonen kan finnes på handball.no.



Omberamming vs planlegging | Tips

- Antall – hvor mange spillere har vi tilgjengelig til enhver tid?
- Meg og mitt...
- Spillere som i siste liten melder frafall
- Bruk av aktivitetsapp
- Min Håndball er alltid oppdatert
- 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

Trenerrollen: Begeistring og innsatsvilje

Som trener er det viktig å **begeistre**:

- Skape **god** stemning, **gode** opplevelser og vise at det er **gøy** å spille kamp!
- **Din oppførsel** smitter over på spillere, dommere og tilskuere.
- Verdsett **god innsatsvilje**, og **hei** på de som tør å prøve. Vis **god oppførsel** og **lagånd**.
- **Være utviklingsorientert** – ikke resultatorientert.



Trenerrollen: Respekt og Fair Play

- Som **voksen og trener** er du forbilde for alle barn og unge i hallen, og du har derfor ansvar for å vise god **Fair Play-ånd**. Enkelt sagt er dette "orden og oppførsel" - holdninger før kamp, i kamp og etter kamp. Det betyr fravær av elementer som hovering, ufinheter, stygge triks, farlig spill eller usportsligheter under - og etter kamp.
- Vær en inspirerende trener og legg vekt på at **Fair Play** og **Respekt** etterleves. Sørg for **gode opplevelser**, **trygge rammer**, **gode holdninger** og **positive tilbakemeldinger** i laget ditt.
- I tillegg forventes det at **alle**, både på og utenfor banen, utviser respekt for **motstanderlag** og **dommere**.



NHF Fagstoff til trenere og spillere

HÅNDBALLTRENING

Teknisk-taktisk trening

Valgskolen
Forsvarsskolen
Målvaktskolen
Skuddskolen
Kast ballen

Trenerrollen

Håndballtreneren
Utviklingstrappa
Ungdomshåndball
Barnehåndball

Fysisk trening

God og skadefri
Håndballfysisk trening

”



I utviklingen av unge spillere trengs det først og fremst mer lek med ballen. I alle slags momenter.

 Stine Bredal Oftedal

Alle øvelsene finner du i
Øvelsesbanken hvor du
kan lage økter

Trenerutdanning

- Trenerattesten – obligatorisk for ALLE
- STARTPAKKA – gratis!
- NIFs grunnpakke - Modul 1-5 på Trener 1
- Trener 1 – 13 moduler
- Trener 2 – 20 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

Trenerattesten – obligatorisk!

- Vedtatt på Idrettstinget 2021. Det er ikke lov å være trener uten
- Trenerattesten er 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, én for ungdomsidretten og én for voksen (senior)
- 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 (treningsstøy, 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

En god idrettsforelder

- Norges Idrettsforbund har laget et hefte med anbefalinger fra NIF og Olympiatoppen om hvordan være en god idrettsforelder.
- Anbefalingene er basert på forskningsresultater fra blant annet idrettsvitenskap, erfaring fra trenere og idrettens barnerettighetsbestemmelser.
- Vektlegge Idrettsglede, råd for å skape mestringsorientert miljø, barns egne valg, det å være en støttende tilskuer som viser god sportsånd, råd for å kunne støtte treneren og idrettslagets arbeid og hvordan være en god rollemodell!



så fikk vi jo høre

PAUSE

5 minutter



Norges
Håndballforbund
Region Øst

Heia dommer'n!

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

BEGEISTRING
RESPEKT
INNSATSVILJE
FAIR PLAY

Fair Play-VERT

- Norges Håndballforbund oppfordrer alle sine klubber til å ha godt synlig Fair Play-vert i hallen – iført vest
- Sikre at kampen gjennomføres i rette Fair Play-ånd.
- Fravær av elementer som ufinheter og usportsligheter for alle kampens aktører – både på og utenfor banen.
- En person fra arrangørklubben eller arrangørlaget oppnevnes som kampens vert
- Fair-Play verten skal rette ekstra oppmerksomhet på uønsket adferd mot dommere
- Støtt Fair Play-verten!
- <https://www.handball.no/regioner/region-ost/om-oss/visjon-og-verdier/fair-play-vert/>



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
- 2011-årgangen løser halv lisens etter 1. januar 2024
- 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 15. oktober 2023.

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. Frilisen 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

Gutteløftet

- Et treårig prosjekt med start sesongen 2023-24.
- Det overordnede målet med Gutteløftet er å sørge for at flere gutter begynner med håndball, og at flere fortsetter lenger. Så enkelt og så vanskelig!
- **Er klubben din interessert?** Nå kan dere melde inn Guttehandballansvarlig. Alle som melder sin interesse, vil bli invitert til et oppstartsmøte tirsdag 26. september 2023 fra kl. 19:00-20:00.
- [Mer informasjon finnes her.](#)



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 \(handball.no\)](#)
- For å delta i klassene Junior (J/G 20 år) og Senior, må spilleren være fylt 16 år
- **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 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. Spillere over 21 år må stå over en av dette lagets obligatoriske kamper før vedkommende har rett til å delta på et lavere lag. Spilleren kan ikke delta på begge seniorlag samme dag.

Belastning

- **Periodebegrensning (J/G 13-18 år)**
 - Maks fire kamper i løpet av én uke
 - Maks ti - 10 kamper i løpet av en måned
 - Anbefales: maks 45 kamper per sesong
- Fjorårets tall viser dessverre at enkeltspillere har spilt flere kamper
- Med mange kamper gjør det vanskelig for spillerne å utvikle fysikken, og det gjør det samtidig heller ikke enklere å arbeide med spillernes tekniske ferdigheter.
- Dersom det på kort sikt er en *vinner*, så er det den treneren / de foreldrene som kan juble over en kortsiktig gevinst.
- **Oppvarming før kamp**
 - Vi legger inn 15 minutters oppvarmingstid for J/G 16 år der det er mulig. Viktig at arrangørene er klar over dette og ikke setter i gang kamper for tidlig
- **Bring- og Lerøyseriene**
 - Fire runder med to kamper per runde
 - Kvalifisering og sluttspillet: tre kamper
- **Holdningsarbeid**
 - Kan ikke lage regler for alt
 - Trenger hjelp fra trenere og klubb
 - Hvem har hovedansvaret?

Retningslinjer for bilder/filming av barn og unge

Per 3.august 2023 gjelder følgende, fra idrettens felles regelverk, vedtatt av idrettsstyret i 2022:

- Hovedregelen i norsk idrett er at det **ikke skal strømmes eller filmes fra klasser yngre enn 18 år**.
- **Strømming av aldersklasser under 18 år satt på pause**, i påvente av et nytt regelverk som kommer i løpet av høsten 2023.
- Filming i norske idrettshaller er **ikke tillatt uten samtykke**.

All filming som viser andre enn egne barn og unge tillates ikke, med mindre det i forkant er innhentet samtykke fra den enkelte som filmes.

Den som ønsker å filme til eksempelvis analyseformål, eller til privat bruk, trenger aktivt samtykke fra de som filmes.

Er de som filmes/fotograferes under 15 år, må også foreldrene gi sitt samtykke.

- [Les mer om retningslinjer for filming her!](#)



Husk at det ikke er tillatt å filme, fotografere og dele innhold av barn under 18 år i sosiale medier og andre digitale kanaler uten samtykke fra både utøver og foresatt.



Sesongbestemmelser

- **Endres/oppdateres før hver sesong**
- **Finnes på vår nettside:**
Praktisk info > Lover og regler > Sesongbestemmelser 2023-24
- **Bestemmelser om blant annet:**
 - Spilletider
 - Sammensatte lag
 - Omberammingsregler
 - Håndball-lisensen
 - Gebyrer

LIVE-føring / Kamprapporter

- Lagleder er ansvarlig for at riktig spillere er lagt til i *kamptropp* og bekrefter dette ved å signere med PIN i god tid **før** kampstart.
- Alle som sitter på benken under kamp, skal påføres som lagledere (eller spillere) i kamptroppen
- Står spilleren på kamprapporten, har han/hun deltatt på kampen. Gjelder alle kamper med unntak av 1. divisjon og Rema 1000-ligaen

Innsigelse:

Bestride rettigheter – mest aktuelt i NHF RØ er *innsigelse på spilleberettigelse*

Protest:

Dersom et deltagende lag i en kamp, eller den myndighet (region eller forbund) som kampen sorterer under, mener at det under kampen har funnet sted regelstridig forhold. Dommerens avgjørelser under kamp er endelige og er ikke gjenstand for protest. Protest kan likevel inngis for det tilfellet det hevdes at det foreligger en uriktig bruk av regelverket.

Årshjul

- NHF Region Øst har laget et årshjul for sesongen 2023-24
- Viktige frister
- Påmeldinger / møtevirksomhet
- Kurs
- Arrangementsdatoer
- Klubben kan lage et eget hjul tilpasset aktivitetene



Lokal terminplan - LTP

- Lokal terminplan (LTP) finnes på våre nettsider: Praktisk info > Lokal terminplan
- Planlagte aktiviteter for sesongen 2023-24

Sesongen 23/24

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
Dato - Lør/Søn	2-3.sep	9-10.sep	16-17.sep	23-24.sep	30-1.okt	7-8.okt	14-15.okt	21-22.okt	28-29.okt	4-5.nov	11-12.nov	18-19.nov	25-26.nov	2-3.des	9-10.des	16-17.des	23-24.des	30-31.des	6-7.jan	13-14.jan	20-21.jan	27-28.jan	3-4.feb	10-11.feb
Bringserie Gutter og Jenter		X			X						X										X			X
Regional Bylagsturnering																					X			
Bylagsturnering (Sentralt)																						X		
Sharebus Cup															X									
Storsamling J/G 15					X																			
FlyBall																								X
Regionscup - Finaler																								
Sharebus Cup															X									
Lerøyserien Gutter og Jenter		X			X						X										X			X
Intersport Loppetassen												X								X				X
Intersport 4'er runder				X				X					X								X			
Målvaktseminar																X								
Temaserie 12 - Gutter									X				X									X		
Temaserie 12 - Jenter										X													X	
Temaserie 13 - Gutter									X						X							X		
Temaserie 13 - Jenter							X													X				
Temaserie 14 - Gutter & Jenter										Fredag		Fredag	Fredag	Fredag						X			Fredag	Fredag
Hjerteligaen																								
Trenerutdanning (trener 3 & 4)									X															
Veteran NM									X															
Landsdelsamling 17 år																								X
Utdanningshelg																								
Dommersamling over 18 år																								



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:



Fair Play • Begeisterung • Respekt
Innsatzevilje