

Vi ønsker velkommen til:

SESONGEN 2023-24

Barn 9-12 år

Agenda

- Eierskap i klubb
- Spilltilbudet for sesongen 2023-24
- Omberamninger
- Trenerrollen/foreldre
- Heia dommer'n
- Utdanning
- Nivå i aldersbestemte klasser
- Kast ballen
- Streaming og sosiale medier
- Sesongbestemmelser
- 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

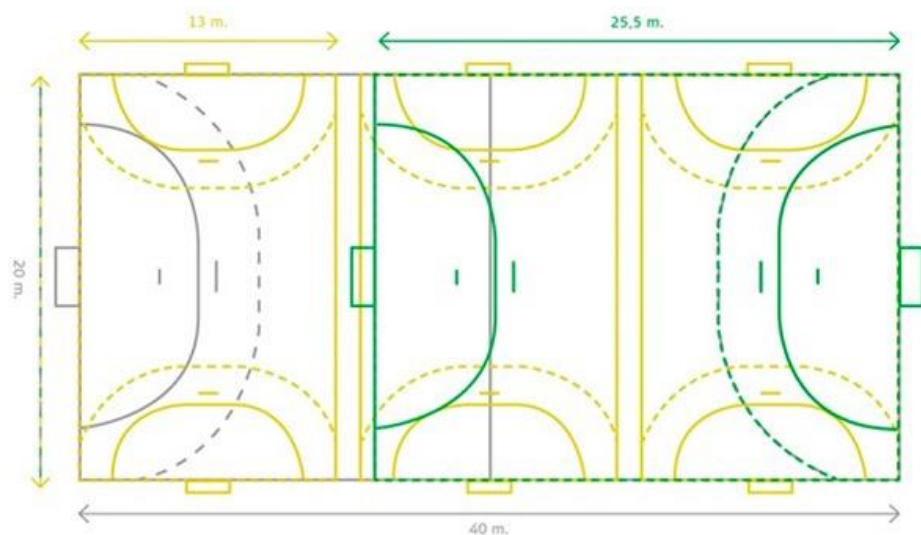


Spilltilbudet 9-12 år 2023-24



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)



Husk at det er egne spilleregler både i 4'er og i 5'er håndball. Disse skal følges, og ingen har anledning til å «lage egne regler»

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 – Ingen nivåinndeling*

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

Awik kan forekomme

Måltavle: **Skal ikke benyttes i disse årsklassene**

Målvakt trenger ikke vest/egen drakt

Regionserie J/G 11 år – 6'er håndball

- Vi inviterte til tre nivåer: 1, 2 og 3
- Det spilles 6'er håndball (fem utspillere + målvakt). Redusert mål høyde
- Avvikles som vanlig serie, hvor hjemmelaget ofte spiller to kamper samme dag
Spilletiden er 2 x 20 minutter. Husk sidebytte
- 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
- Det er ikke tabeller i J/G 11 år og det kåres ikke vinnere
- Personlig straff ved utvisning i to minutter
- Dersom en spiller skal delta på to kamper 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

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. Husk sidebytte
- Det er ikke avkast i J/G 12 år
- Kamp føres LIVE (enkel). Måltavle kan benyttes. Spillere må ikke registreres i TA
- Det er ikke tabeller i J/G 12 år og det kåres ikke vinnere
- Personlig straff ved utvisning i to minutter

- Dersom en spiller skal delta på to kamper samme dag, må det være en kamp i mellom som pause (55 min.)
- Unngå omberamninger

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



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 www.nif.no:

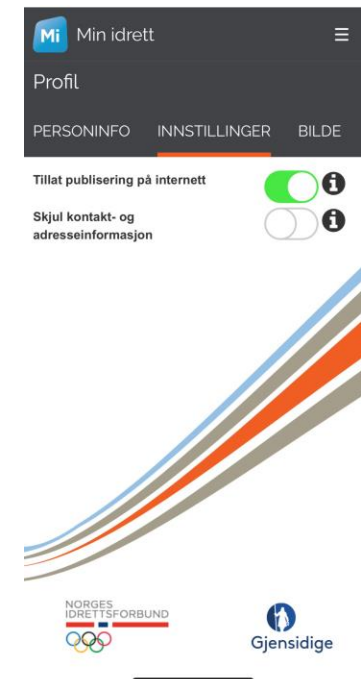
- a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år. Først og fremst i egen klubb
- b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år
- c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen. Før dette kan de ikke delta i konkurranser/cuper utenfor egen region

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** etterlevs. 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**.



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 barnrettighetsbestemmelser.
- 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

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. Kommuniser 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/>



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.](#)



Nasjonalt Barnehåndballseminar

- Fredag 29. – lørdag 30. september i Drammen*
Høstferie
- Inspirasjon
- Gode foredragsholdere

Program:

- Stasjonstrening som metode for å aktivisere mange og unngå kø
- Motspill mot ballorientert forsvarsspill
- Bevisst eller ubevisst rangering av barn
- Hvordan bygge et godt lagsmiljø i barnehåndball
- Hvordan trene fysisk gjennom lek og hinderløyper
- Målvaktstrening for barn



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

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, mestingsopplevelser og frihet for utøveren
- Kunnskap om helse, miljø og sikkerhet

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



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

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/>

Kast Ballen!

- Et skoletiltak for 1.-3. trinn med fokus på ball, lek, mestring og glede
- Gjennomføres i uke 37, 38 og 39
- 82 skoler i NHF Region Øst er med
- 45 klubber i Region Øst får en ypperlig mulighet til å fokusere ekstra på rekruttering



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

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



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 • Begeistring • Respekt
Innsatsvilje