

Vi ønsker velkommen til:

SESONGEN 2025-26

Ungdom 13 år - Senior

Agenda

- Dele informasjon
- Sesongplanlegging / tips
- Spilltilbudet for sesongen 2025-26
- TA - TurneringsAdmin
- Håndball LIVE - **NYTT**
- Bestemmelser og regler – aldersklasser
- Omberamminger
- Melde skade
- Tips fra Talentsjefen i NHF
- Sesongbestemmelsene 2025-26
- Gebyrer
- SPU
- Trenerrollen
- Trenerattesten og Trenerutdanning
- Håndballtrening
- Foresatttemøte / Spillermøte Senior
- Belastning
- Nivå i aldersbestemte klasser
- Lisens
- Regler: Bekledning og sportsutstyr
- Overgang og klubbskifte
- Filming, streaming, bilder og SoMe
- Årshjul
- LTP
- NHF RØ info
- Husk EM i januar 2026!

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



Infomøtet i mars – var du med?

- Planlegging av sesongen
- Påmelding av flere lag i samme årsklasser
- Gebyrer
- Belastning og regler
- Nivå i aldersbestemte klasser
- Introduserte ***Spillere til kamp*** – et dokument du kan ha nytte av
- Konsekvenser ved trekking av lag
- Økonomi
- Forutsigbarhet
- TID – som kan brukes på andre ting

Spilltilbudet 13 år-senior 2025-26



Norges
Håndballforbund
Region Øst

Regionserien

- J/G 13-16 år
- Juniorserien Jenter og Gutter 17-20 år
- J33 – to nivå
- Senior 3. - 6. divisjon for damer
- Senior 3. - 5. divisjon for menn
- REMA 1000 Hjerteligaen
- Rullestolhåndball

Regionserien J/G 13 - 20 år

- Flere klasser med tre nivåer: 1, 2 og 3
- Det spilles 7-er-håndball (seks utespillere + målvakt). Standard mål høyde.
- Siste spillrunde er 23. november* (ett unntak)
- 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 / J33

- Det spilles 7-er-håndball (seks utespillere + målvakt).
Standard mål høyde
- J33 – Spilletid 2 x 25 minutter
- Spilletid Senior: 2 x 30 minutter
- 3.- 6. divisjon for kvinner
- 3.-5. divisjon for menn
- 5. divisjon menn:
Kamper mot Follo Rullestolhåndball
Kamper mot Nordstrand Rullestolhåndball
Spilletid er 60 minutter (lagene blir enige)
- REMA 1000 Hjerteligaen
- tilrettelagt håndball



Ekstra spilltilbud

- **Mobile Regionscup: Finaler 2. mai**
 - Klassene J/G 13-20 år og senior (3.-6. divisjon)
- **Gutteturneringen**
 - Klassene Gutter 10-20 år
 - Det kåres ingen vinnere i G10, G11 og G12 år
- **Temaserien**
 - Klassene J/G12, 13 og 14 år. Pilotprosjekt J15
- **Flyball (vår 2026)**
 - Klassene 12-16 år
 - Det kåres ingen vinnere i J/G 12 år
- **Beachserien (sommer 2026)**
 - Klassene J/G 12-14-16 år, junior og senior
 - Det kåres ingen vinnere i J/G 12 år
- **Beachdagen (sommer 2026)**
 - Klassene J/G 10 og 11 år



TA – TurneringsAdmin (Min Håndball)

- Klubben gir deg tilganger
- Klubben registrerer trener(e) og/eller lagledere på hvert lag i SA (SportsAdmin) før hver sesong. Det samme må gjøres i TA
- Hold orden på spillerstallen
- Kamptropper
- Sidebytte
- Antall lagledere under kamp (to eller fire)
- En lagleder kan stå av gangen

OM OSS KAMPAKTIVITET UTVIKLING **PRAKTISK INFO**

[dballforbund](#) / [Praktisk info](#) / [Brukerveiledninger](#) / [TurneringsAdmin](#) / [Lagleder i TA](#)

Lagleder i TA

Dersom du er tildelt en lagleder-funksjon for et lag, vil du automatisk få tilgang til å administrere laget ditt via både TurneringsAdmin (TA) og app'en Min Håndball.

Disse ulike funksjonene er:

- Innlogging
- Redigere kamptropp
- Legge inn spillerstall
- Terminlister
- Resultatregistrering
- Administrere mine lag
- Melde på lag
- Påmeldte lag
- Søke om omberamming (flytte kamp)
- Klubbens hjemmebaner

Håndball - LIVE

Publikum kan følge kamper via websiden Håndball LIVE eller i appen Min Håndball, dersom det er gjort tilgjengelig av NHF RØ eller NHF.

Det er tre ulike typer LIVE det kan plottes under en kamp:

- **Enkel versjon** - Digital kamprapport
 - Kun registrere målscore lag, som kampur (tavlen) i hallen
 - Brukes i klassene 12 år og yngre
- **NY Standard versjon** - Digital kamprapport.
 - Brukes i klassene 13 år – Senior
- **NY Avansert versjon**
 - Føre hendelser for statistikk (parallelt med Digital kamprapport)
 - Brukes i NHFs serier

Digital
kamprapport
skal signeres
FØR kampstart
av én lagleder
fra hvert av
lagene

LIVE-føring / Kamprapporter

- Lagleder er ansvarlig for at riktige 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 2. divisjon, 1. divisjon og Rema 1000-ligaen



God underholdning i Helsethallen
Foto: Linda Lynaas Wulff

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 (Landsserien) 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. Med egen tilpasning i Norges Håndballforbund

- a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år. Først og fremst i egen klubb
NHF definerer lokalt som bokommune, nærliggende kommuner eller inntil én times reise en vei i Norge
- b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år *
NHF definerer regionalt som inntil to times reise en vei i Norge.
Der hvor det er avvik fra bestemmelsene, må klubb få godkjent innsendt søknad for deltagelse i den regionen de tilhører.
- 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

Reise til utlandet?

HÅNDBALL FRA A TIL Å

S

- [Samarbeidspartnere](#)
- [Seksuell trakasering](#)
- [Sesongbestemmelser](#)
- [Skader og skadefri](#)
- [Skjemaer](#)
- [Spilleregler](#)
- [Spillerutvikling](#)
- [Spilletider](#)
- [Spillerliste for lag under 13 år](#)
- [Spillertilbudet](#)
- [Spilletillatelse i utlandet](#)
- [SportsAdmin](#)
- [Startpakke](#)
- [Støtte- og tilskuddsordninger](#)
- [Sunn idrettshall](#)

T



NB: Skjemaet sendes den Region
ditt lag/din klubb hører til!

Søknadsskjema for spilletillatelse i utlandet

søker om å få delta med følgende lag
(NB: Lagets navn OG aldersklasse):

Klubbens navn

Lag 1

Lag 2

Lag 3

Lag 4

Lag 5

Lag 6

i turnering

(turneringens navn, arrangør, sted og nasjon)

i tiden

Vi bekrefter at arrangør og deltakende lag er medlemmer av nasjonale forbund
tilsluttet Det Internasjonale Håndballforbund (IHF)

Ansvarlige ledere fra vår klubb: (minimum en voksen leder for hvert lag)

Navn

Adresse

Alder

Vi er oppmerksom på at som representant for norsk håndball i utlandet har vi en spesiell plikt til å vise god oppførsel og at all bruk av alkohol er FORBUDT så vel under reise som under opphold. Ansvar for at dette blir overholdt, tiligger klubbens ansvarlige ledere.

Sted

Dato

Underskrift

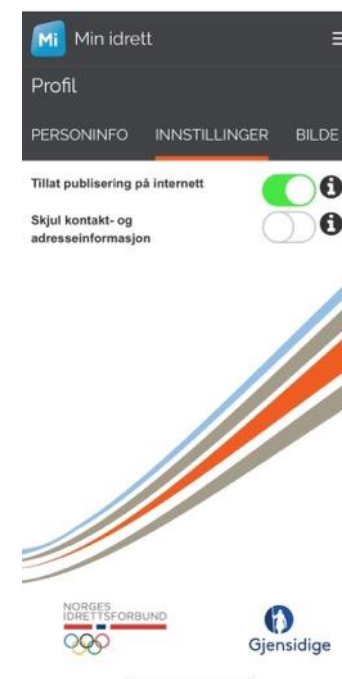
NB: Skjemaet må sendes regionen senest en måned før utreise!

Omberamming av kamp gjøres i TA

- Kampene ble første gangen publisert 6. juni
- Fri omberammingsperiode frem til 1. 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 synlig kontaktinfo!

Via PC:

1. Logg inn på **Min idrett**
2. Klikk på **profilbildet oppe i høyre hjørnet**
3. Velg **Personvern og innstillinger**
4. Velg så **Samtykker og reservasjoner**
5. Velg deretter **Visning kontaktinfo**
6. Velg så her om en ønsker reservere seg (eller slå av reservasjonen) for visning av kontaktinformasjonen:
 1. E-post
 2. Telefon mobil



Melde skade

- Min Håndball
- Profil
- Meld Skade
- Gjensidige
- Alle aldre
- Alle barn er forsikret gjennom Norges Idrettsforbund sin *Barneidrettsforsikring* til og med det året de fyller 12 år. [Les mer om dette her.](#)



Logg ut

Hent PIN

Lisenser

Meld skade

Om Min Håndball

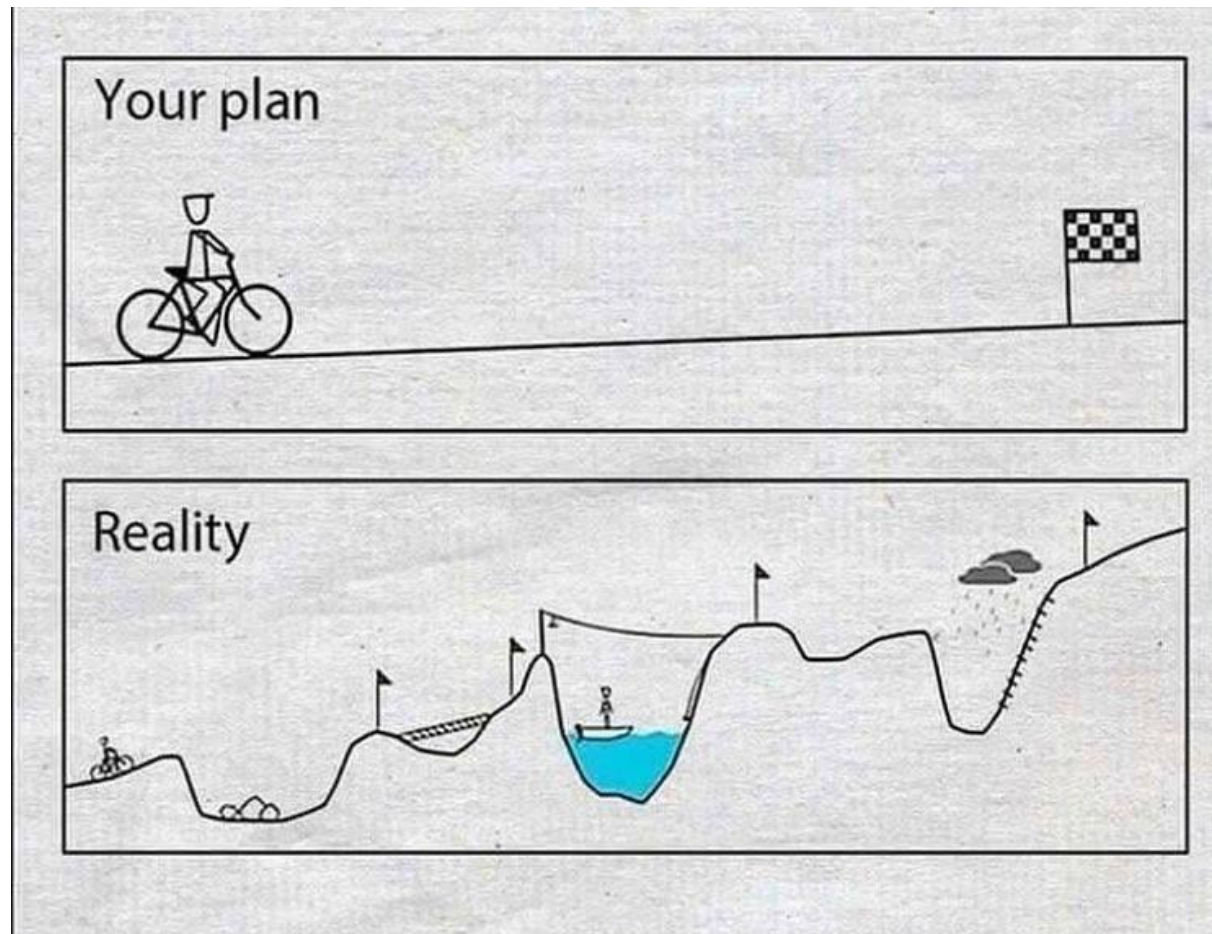
Om personvern

Gå til TA

Adgangskort

Gi tilbakemelding

Balanse mellom trening og kamper



Myter

1. Spillerne trenger å trene med andre spillere på samme høye nivå på hver trening
2. Spillerne trenger å vinne tidlig for å vinne senere
3. Spillerne trenger å delta tidlig på SPU, RLM, LKY for å få mulighet senere til å nå drømmene sine
4. Spillerne trenger å velge idrett på videregående for å nå toppen

Sannheter

1. Spillerne trenger ikke å trene med andre spillere på samme høye nivå på hver trening - **det sosiale er viktig for motivasjonen for mange**
2. Spillerne trenger ikke å vinne tidlig for å vinne senere. **Det er læring som utvikler vinnere**
3. Spillerne trenger ikke å delta tidlig på SPU, RLM, LKY for å få mulighet senere til å nå drømmene sine
4. Spillerne trenger ikke å velge idrett på videregående for å nå toppen

Hjelp spillerne med å skape balanse i hverdagen

1. Mellom utdanning og håndball
2. Mellom halltrening og fysisk trening
3. Mellom seriøsitet og ungdomslivet
4. Mellom det å være forstående og gi motspill, motstand og utfordringer

Sesongbestemmelsene 2025-26

- Aldersbestemmelser, spilletider og ballstørrelser
- Dispensasjoner
- Påmelding av flere lag i samme årsklasse 11 og 12 år
- Påmelding av flere lag i samme årsklasse 13-20 år
- Lisens og deltagerberettigelse Region Øst
- Lisens og forsikring
- Sammensatte lag
- Ordensregler
- Kampendring / Omberammelse
- Melding om Walkover (WO)

Sesongbestemmelsene 2025-26 forts.

- Dommeroppsett
- Retningslinjer for utbetaling til dommere
- Avtale Dommerutvikler
- Avtale Dommer barnehåndball
- Dommerhonorarer
- Skade under kamp
- Arrangørtjeneste
- Premiering i regionserien
- Gebyrer (omberammelser, WO, arrangør som ikke møter etc.)
- Gebyrer ved trekking av lag, dommere som ikke møter

Gebyrer sesongen 2025-26

- Omberammelser gjort innen 10 dager før opprinnelig kampdato: 1250,-
- Omberammelser som gjøres 5-9 dager før opprinnelig kampdato: 2500,-
- Omberamming nærmere enn 5 - fem dager gis kun i helt spesielle tilfeller med akutt sykdom eller reiseproblemer grunnet ekstremvær
- IM - Lag som ikke møter til kamp uten å ha meldt forfall i rett tid: 3500,-
- WO – J/G 06-10 år: 1000,-
WO – J/G 11-12 år: 1500,-
WO – J/G 13-Junior: 3000,-
WO – senior og J/G 33: 3000,-
- Gebyrer ved trekking av lag etter påmelding.
Påmeldingsavgiften refunderes ikke

Spillere til kamp - dokumenter

KLUBBEN J14 * SESONGEN 2025-26

Dag	Lørdag	Søndag	Søndag	Søndag	Onsdag	Lørdag	Søndag	Søndag	Søndag	Onsdag
Lag	Klubben J14-1	Klubben J14-1	Klubben J14-2	Klubben J14-1	Klubben J14-2	Klubben J14-2	Klubben J14-1	Klubben J14-2	Klubben J14-1	Klubben J14-1
Dato	20.01.25	04.02.25	04.02.25	11.02.25	06.03.25	09.03.25	10.03.25	10.03.25	05.04.25	06.04.25
Tid	15:40	12:20	17:30							
Bane	Klubba	Bortehallen	Klubba	Klubba	Bortehallen	Klubba	Bortehallen	Bortehallen	Klubba	Bortehallen
Motstander	De Gule	De Blå	De Røde-2	De Grønne-3	De Lilla	De Rosa	De Oransje-2	De Sorte	De Hvite	De Brune-2
MV 1		X		X		X	X	Bortreist	X	X
MV 2	X	X			X		X			X
MV 3	X	Bortreist	X	X			X	X		
Navn 4	X	X		X	X		X			X
Navn 5	X	X			X	X	X			
Navn 6			X	X		X		X		
Navn 7			X		X		X		X	X
Navn 8			X		X	X		X		X
Navn 9	X		X		X	X		X		X
Navn 10	X	X		X	Skoletur uke 10	Skoletur uke 10	Skoletur uke 10	X	X	
Navn 11	X		X	X	Skoletur uke 10	Skoletur uke 10	Skoletur uke 10	X	X	
Navn 12	X			X		X	X			X
Navn 13			Kan ikke		X	X		X		X
Navn 14	X	X			X	X		X	X	
Navn 15	X	Bortreist	X	X			X		X	
Navn 16	X	X		X			X		X	
Navn 17	Syk	Syk	Syk		X	X		X		X
Navn 18			X	X	Skoletur uke 10	Skoletur uke 10	Skoletur uke 10		X	X
Navn 19			X		X	X	X	X	Bortreist	X
Navn 20	X	X	X		X	X		X		
Navn 21		X		X			X		X	X
Navn 22		X		X			X	X	X	

2 x MV på nivå 1-kamper / 1 x MV på nivå 2-kamper
Fra forrige nivå 1-kamp
12 spillere på nivå 1-kamper
10-11 spillere på nivå 2-kamper

KLUBBEN J14 * SESONGEN 2025-26

Dag	Lørdag	Lørdag	Torsdag	Lørdag	Lørdag	Søndag	Søndag	Onsdag
Lag	Temaserien 1	Temaserien 2	Klubben J15	Temaserien 1	Temaserien 2	Klubben J15	Klubben J15	Klubben J15
Dato								
Tid								
Bane	Heia Arena 1	Heia Arena 2	Klubba	Heia Arena 1	Heia Arena 2	Klubba	Klubba	Bortehallen
Motstander	3 x kamper	3 x kamper	De Store	3 x kamper	3 x kamper	De Store	De Store	De Store
MV 1	X				X			
MV 2	X			X				
MV 3		X		X				
Navn 4	X			X				
Navn 5	X		X	X			X	X
Navn 6	X			X			X	
Navn 7		X			X			
Navn 8		X		X				
Navn 9		X		X				
Navn 10	X			X				
Navn 11	X		X		X	X		
Navn 12	X		X		X	X		
Navn 13		X		Bortreist				
Navn 14	X			X				
Navn 15	X				X			
Navn 16	X			X				
Navn 17		X			X			
Navn 18		X		X				
Navn 19		X			X			
Navn 20	X				X			X
Navn 21		X			X			
Navn 22		X			X			

E-post: anki.lian.spanic@handball.no

PAUSE

3 minutter

Spillerutvikling NHF Region Øst sesong 2025-26

Lokalt nivå (SPU) 13 – 15 år:

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

Regionalt nivå (RLM/RLK):

Kartleggingstreninger for Landslag Kvinner og Menn Ungdom og Junior

Prosjekter for målvakter

Ferdighetskurs for ulike spillerposisjoner



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**.



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

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

elisabethrustad.edwardsen@handball.no

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

Lagbygging

Fysisk trening

Håndballfysikk

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

Foresattemøte (spillermøte Senior) – 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

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 Region Øst 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

Nivå i aldersbestemte klasser



Nivå i aldersbestemte klasser – regler

- Lov til å bruke inntil tre spillere fra nivå 1 i en nivå 2-kamp og tre spillere fra nivå 2 til nivå 3 (fra J/G 13 til Junior)
- 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 \(handball.no\)](#)
- 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.

Lisens

- Alle spillere og dommere som deltar i organisert håndballaktivitet, skal løse lisens fra og med det kalenderåret de fyller 13 år - gjelder for både kamp og trening
- Alle over 19 år kan velge å betale lisens for halv sesong (høst eller vår)
- 2013-årgangen løser halv lisens etter 1. januar 2026
- 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 2025
- Lisens for lagledere/trenere gjelder i NHF sine serier - fra 2. divisjon og oppover, NM junior og senior, samt Bring og Landsserien 18 år
- Spørsmål eller innspill? Se Lisens og Forsikring på handball.no

Lisens og forsikring



For at du skal være spilleberettiget, må du ha løst lisens fra det året du fyller 13. Lisensen dekker også skader som oppstår på trening, derfor er det viktig at du løser lisens selv om du ikke kan spille kamper.

Merk at de ulike lisenskategoriene har ulike vilkår. Sett deg godt inn i vilkårene før du velger din lisens for kommende sesong.

- [Forsikringsvilkår \(2025/26\)](#) (pdf)
- [Forsikringsvilkår \(2024/25\)](#) (pdf)

Hvem skal løse lisens?



Når skal lisensen betales?



Hva innebærer lisensordningen?



Slik betaler du lisens



Slik bruker du Min Idrett



Aktuelle lenker

Støtte til dekning av lisensen



Aldersinndeling og lisensbeløp



Melde skade



Frilisens



Ofte stilte spørsmål



Lisens og deltakerberettigelse



Lisens/forsikring TH-lag



Frilisens

- Frilisensordningen er knyttet opp mot det enkelte spillende lag.
- Ordningen innebærer at et lag i klassene Junior og eldre - kan benytte én person som ikke har løst personlig lisens per kamp. **Pris: 1815,-**
- 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 per kamp. **Pris: 500,-**
- Frilisens skal være løst før den benyttes, og den gjelder for en sesong.
- Frilisensen kan ikke benyttes av en og samme person i mer enn tre kamper i samme sesong.
- Personer som benytter frilisens er dekket i henhold til LISE. Dersom man ønsker LISE PLUSS eller LISE SUPER, må det løses individuell lisens.

Lisenskontroll

- Kontroll gjennomføres hver sesong, og det er klubbens ansvar å ikke benytte spillere uten lisens.
- Gebyret (750,-) som klubben blir 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

Regler om bekledning/sportsutstyr

- Briller: Synsam - alle skal se
- Hijab
- Hodemasker
- Knebeskytter
- Ankelbeskytter
- Oversikt over bruk av utstyr

Regler for overgang / klubbskifte

- Gjelder i perioden 1. juli 2025 til 30. juni 2026
- Min Idrett: Ny klubb og Tidligere klubb må godkjenne søknad
- Over 16 år: Overgangsgebyr og Utlånsgebyr
- Karantenetiden for spillere er to dager. En spiller kan ikke delta for tidligere klubb etter at overgang/utlån til ny klubb er godkjent
- Periode: 1. september til 14. februar
- Klardato
- Unntak for yngre spillere
- Kjenn reglene for kontakt med spillere fra andre klubber

ER DU UNDER 16 ÅR:

Ingen trenere eller spillere fra et annet lag kan kontakte deg for å forsøke å få deg til å bytte klubb. Beslutningen skal være din - der du trives, har vennene dine - og der du har det gøy med håndballen!

Retningslinjer for bilder/filming av barn og unge

- Hovedregelen i norsk idrett er at det ikke skal strømmes eller filmes fra klasser yngre enn 18 år
- Styret i Norges Håndballforbund besluttet at følgende strømminger er tillatt i aldersgruppen 15-17 år fra sesongen 2024-25: **Bylag, Bringserien, samt høyeste regionale nivå i 16-års klassen.** I tillegg kan enkeltarrangementer regionalt i 16-års klassen åpnes for strømming som f.eks. cupfinaler og sluttspillhelg. Gitt at det ikke er kommunale begrensninger på spillestedet
- MyGame har rettighetene til å strøkke breddekamper i regi av Norges Håndballforbund og deres regioner. Derfor er det kun i haller med MyGame-kamera det kan filmes og/eller strømmes fra
- Når det gjelder bilder og filming av barn krever dette særskilt samtykke, og dersom spilleren er under 18 år skal også foresatte samtykke
- Vær ekstra observant overfor egne lags innhold i Sosiale Medier
- [Strømming av idrettsarrangement for barn | Datatilsynet](#)
- [Bilder av barn | Datatilsynet](#)

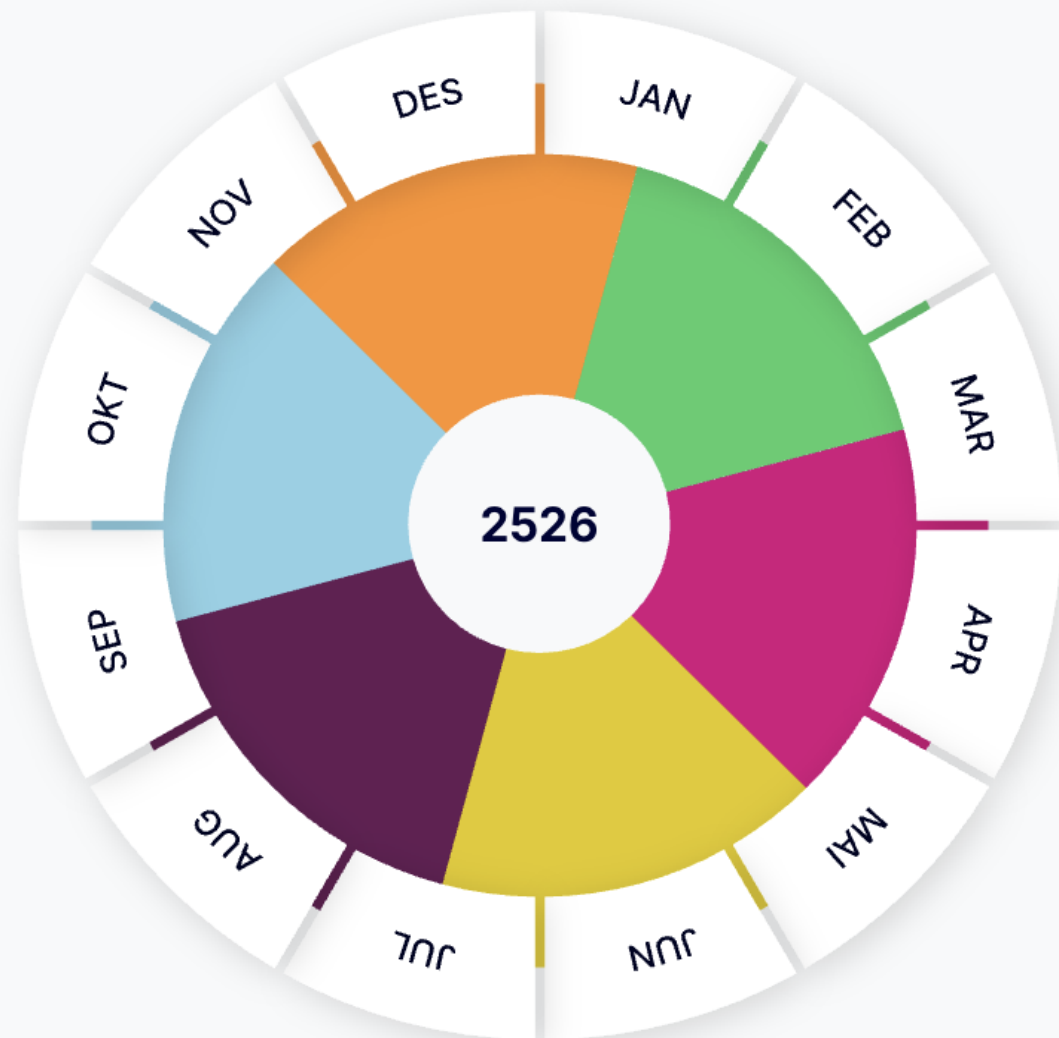


Husk at det ikke er tillatt å filme, fotografere og dele innhold av barn under 18 år i sosiale medier og andre digitale kanaler uten samtykke fra både utøver og foresatt.



Årshjul

- NHF Region Øst har laget et årshjul for sesongen 2025-26
- Viktige frister
- Påmeldinger / møtevirksomhet
- Kurs
- Arrangementsdatoer
- Klubben kan lage et eget hjul tilpasset aktivitetene



- Lokal terminplan (LTP) finnes på våre nettsider:
Praktisk info > Praktiske Verktøy > Lokal terminplan
- Planlagte aktiviteter for sesongen 2025-26

Konummer	30	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	18			
Dato - Lørdag/Søndag	30-01-sept	01-sept	12-sept	20-01-sept	27-01-sept	03-okt	11-12-okt	19-10-okt	28-01-okt	1-2-nov	09-nov	19-10-nov	20-22-nov	28-30-nov	0-7-des	11-14-des	20-21-des	27-28-des	3-4-jan	10-11-jan	17-19-jan	24-25-jan	31-1-feb	7-8-feb	14-15-feb	21-22-feb	28-mars	7-8-apr	14-15-apr	21-22-apr	28-29-mai	0-5-juni	11-12-juni	18-19-juni	25-26-juli	1-2-aug	8-10-aug		
Bringserie Gutter og Jenter		X				X								X								X				X							X					X	
Bylag (Sentralt)																						X													X				
Bylagsturnering (Regionalt)																				X															X				
Treningscamping JrG 16 år					X																																		
FlyBall																																				X			
Regionscup - Finaler																																							
Guttedturneringen																	X						X																
Løyseserien Gutter og Jenter		X				X								X								X				X								X				X	
Intersport Loppetascen												X								X																			
Intersport 4-er-runder				X				X					X								X				X														
Temaserie 12 - Gutter								X								X							X																
Temaserie 12 - Jenter										X							X							X															
Temaserie 13 - Gutter								X									X							X															
Temaserie 13 - Jenter							X					X								X																			
Temaserie 14 - Gutter & Jenter																				X								X											
Hjerteligåen									X				X								(X)			X					X										
Veteran NM									X																														
Utdanningshelg																																							
Trener 2				X								X																											
Trener 3							X																																



Norges
Håndballforbund
Region Øst

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