

Vi ønsker velkommen til:

SESONGEN 2025-26

Barn 9-12 år

Agenda

- Dele informasjon
- Sesongplanlegging / tips
- Spilltilbudet for sesongen 2025-26
- TA - TurneringsAdmin
- Håndball LIVE
- Bestemmelser og regler – aldersklasser
- Omberamminger
- Melde skade
- Tips fra Talentsjefen i NHF
- Sesongbestemmelsene 2025-26
- Gebyrer
- Trenerrollen
- Trenerattesten og Trenerutdanning
- Håndballtrening
- Grasrottrenerseminar
- Foresattemøte
- Nivå i aldersbestemte klasser
- Regler: Bekledning og sportsutstyr
- Filming, streaming, bilder og SoMe
- Årshjul
- 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

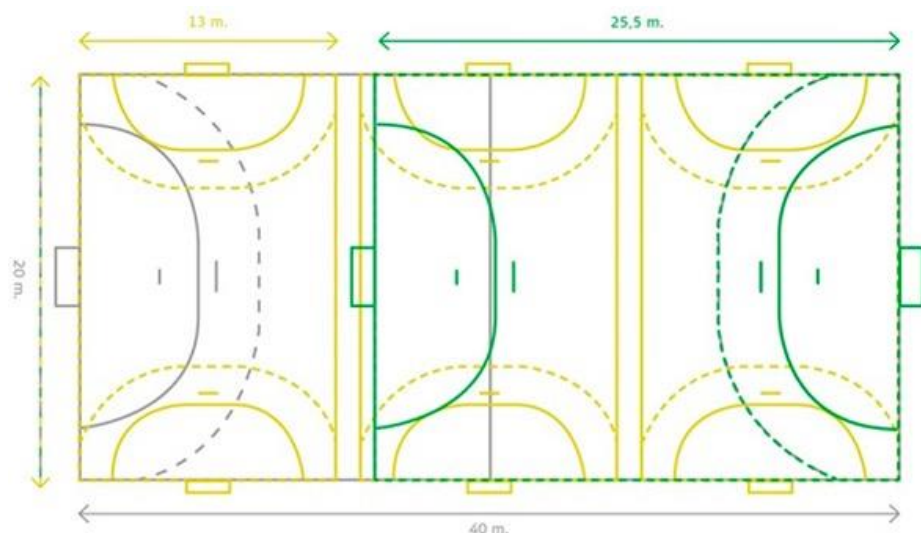
Spilltilbudet 9-12 år 2025-26



Norges
Håndballforbund
Region Øst

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)



Minner om at det er egne spilleregler både i 4-er og 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. | 5 min. pause og sidebytte

Spill: Rundespill med to kamper pr lag.

Avvik kan forekomme

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

Ikke Time-Out i Kortbaneserien

Målvakt trenger ikke vest/egen drakt

9 og 10 år: NHF Region Øst-lag

- *Region Øst-lag* = Ledig plass
- Samme prinsippet som «Arrangørlag/Mix» i 4-er-håndball
- Arrangørklubb må sørge for at kamper går som oppsatt
- Miks spillere på tvers av de andre lagene
- Etteranmeldte lag kan overta plassen
- *Region Øst-lag* erstatter trukne lag

Regionserie J/G 11 år: 6-er-håndball

- Det inviteres til tre nivåer: 1, 2 og 3
- Vanlig serie, hjemmelaget spiller ofte to kamper samme dag
- Det spilles 6-er-håndball i klassen 11 år (fem utespillere + målvakt), samt med redusert målhøyde. Spilletiden er 2 x 20 minutter
- Det er ikke tabeller i J/G 11 år og det kåres ikke vinnere
- Det er ikke avkast i J/G 11 år
- Det SKAL spilles utgruppet forsvar i **første** omgang i nivå 1 og 2
 - det kan spilles i begge omganger
- Kurs for trenere
 - Vanligvis avholdes disse både før og etter sommeren
 - Innlæring av utgruppet forsvar og motspill mot utgruppet forsvar
- Måltavle KAN benyttes + det føres LIVE enkel versjon

Skape bevegelse

Involvere flere i angrepsspillet

Utvikle kant- og linjespill

Inspirere

Spillerutvikling

Iver.stolen@handball.no

elisabethrustad.edwardsen@handball.no

Regionserie J/G 12 år: 6-er-håndball

- Det inviteres til tre nivåer: 1, 2 og 3
- Avvikles som vanlig serie, hvor hjemmelaget ofte spiller to kamper samme dag
- Det spilles 6-er-håndball i klassen 12 år (fem utespillere + målvakt), samt med standard målhøyde. Spilletiden er 2 x 20 minutter
- Det er ikke tabeller i J/G 12 år og det kåres ikke vinnere
- Det er ikke avkast i J/G 12 år
- Kamp føres LIVE (enkel). Måltavle kan benyttes.
- **Kamptropper MÅ registreres i TA fra og med J/G 12 år**
- Unngå omberamminger
- Personlig straff ved utvisning

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 / anbefales*
- Sekretariatets oppgaver
- Sidebytte
- Antall lagledere under kamp (to eller fire)
- En lagleder kan stå av gangen

OM OSS KAMPAKTIVITET UTVIKLING **PRAKTISK INFO**

[Håndballforbund](#) / [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
- **Standard versjon** - Digital kamprapport
 - * Brukes i klassene 13 år – Senior
- **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 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 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

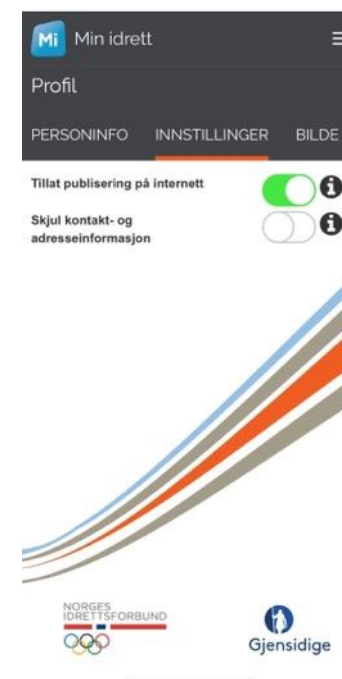
NB: Skjemaet må sendes regionen senest en måned før utreise!

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:
- <https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/>



Logg ut

Hent PIN

Lisenser

Meld skade

Om Min Håndball

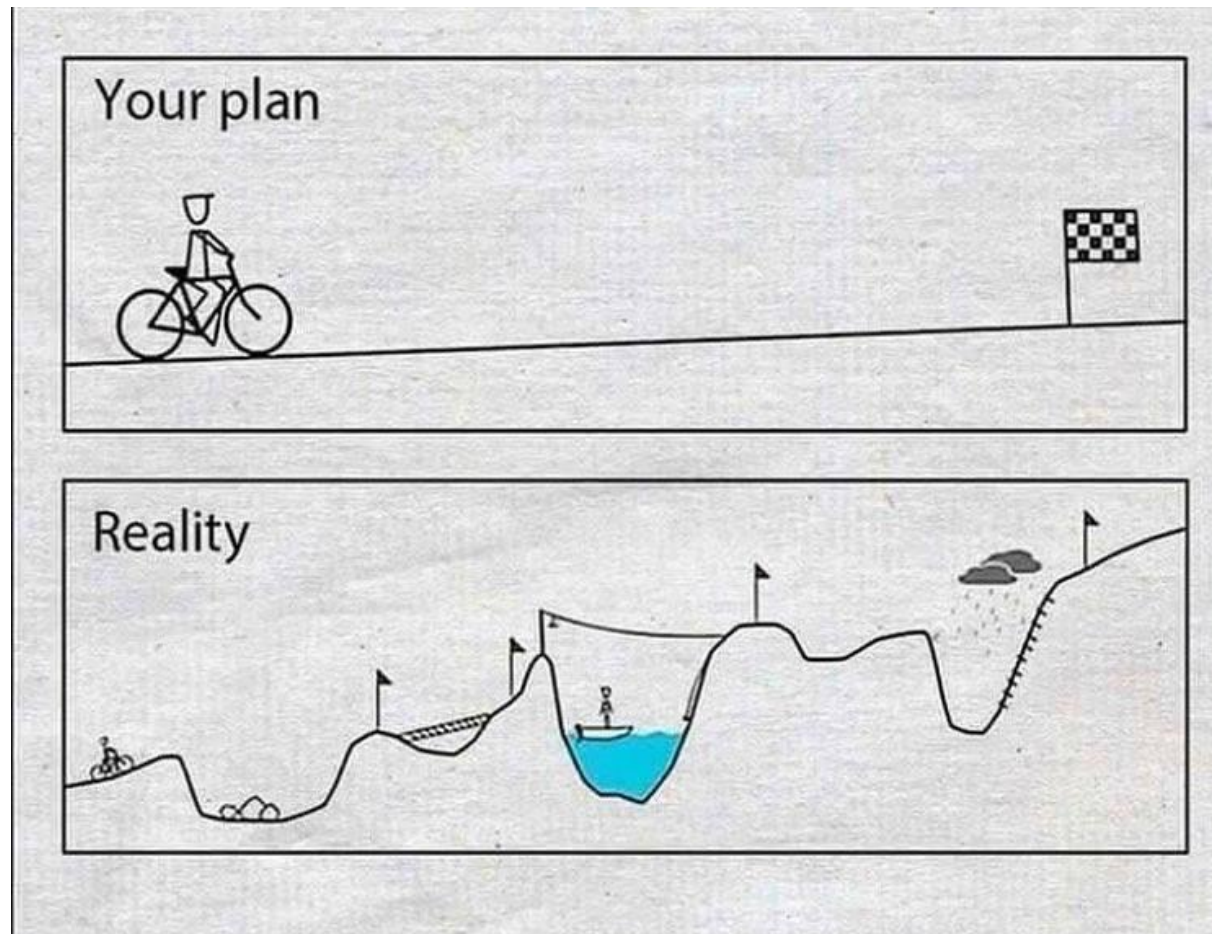
Om personvern

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

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

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, mestringsopplevelser 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 (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

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

Nye barnehåndballsider



Foto: Ørn Borgen / NTB

Barnehåndball



Barnehåndball bygger på Norges Håndballforbunds visjon: «Håndball for alle». Målet er at alle



Norges
Håndballforbund
Region Øst

Bestemmelser og spilleregler

Trening i barnehåndballen

Kamp- og konkurranseformer

Regional kampaktivitet

Verdiløftet

Forsikring

Grasrottrenerseminar / Barnehåndball

- I samarbeid med Norsk Tipping
- Faglig påfyll og inspirasjon
- For trenere 6-12 år
- Kjente trenere og foredragsholdere
- Drammen 7. - 8. november 2025
- Påmeldingsfrist 30. september
- Seminar, lunsj og middag
- Med overnatting: 2900,-
- Uten overnatting: 1800,-



Foresattemøte – 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

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 alltid 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/>

Regler om bekledning/sportsutstyr

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

Uniformering

- Har du mottatt klubbteøy?
- Identitet
- Tilhørighet
- Stolthet
- Representasjon



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](#)

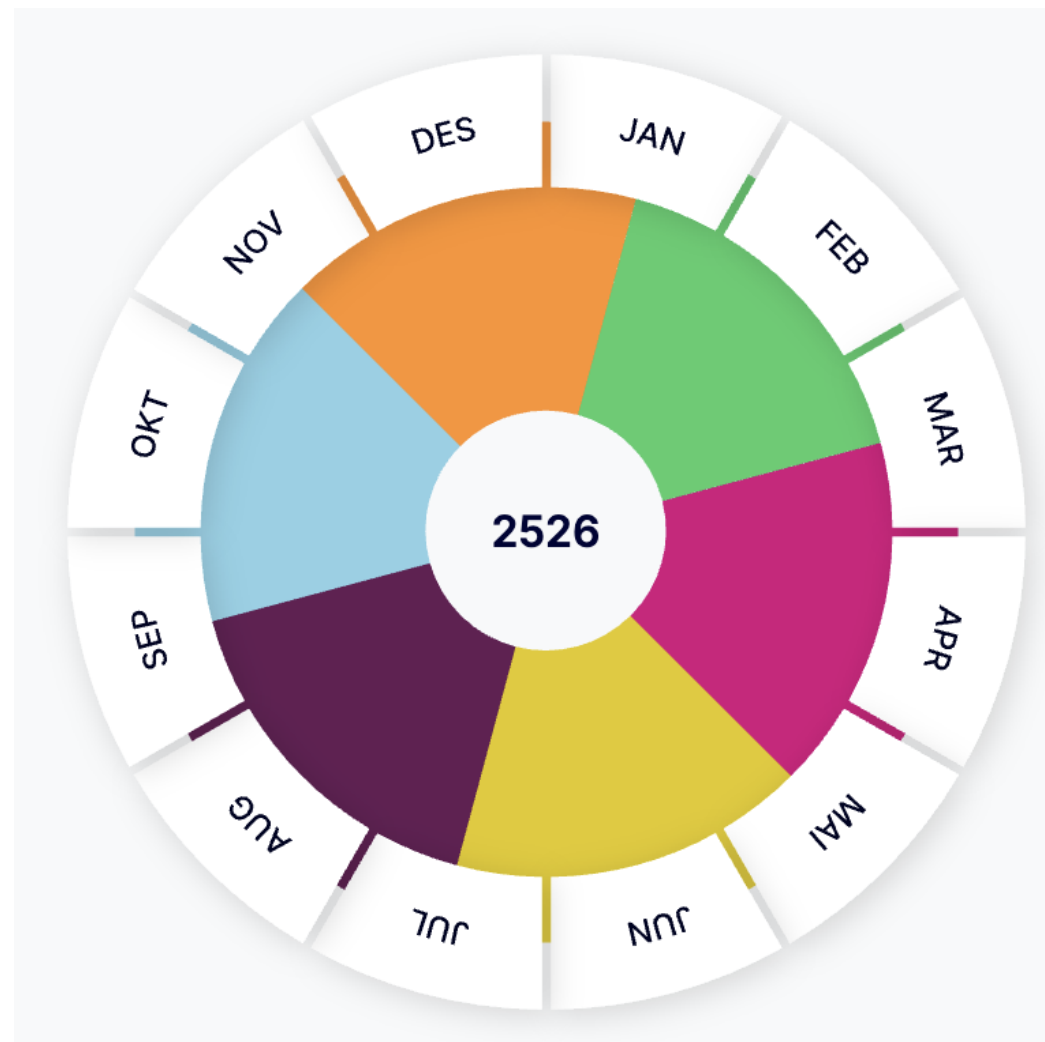


Husk at det ikke er tillatt å filme, fotografere og dele innhold av barn under 18 år i sosiale medier og andre digitale kanaler uten samtykke fra både utøver og foresatt.



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



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 four small red dots. The text elements are: 'Fair Play' at the top-left, 'Begeisterung' at the top-right, 'Respekt' at the bottom-right, and 'Einsatzvilje' at the bottom-left.

Fair Play • Begeisterung • Respekt • Einsatzvilje