

Vi ønsker velkommen til:

SESONGEN 2026-27

Ungdom 13 år - Senior

Agenda

- Dele informasjon
- Sesongplanlegging / tips
- Klister – ta vare på hallene våre
- Spilltilbudet for sesongen 2026-27
- TA - TurneringsAdmin
- Håndball LIVE
- Omberamminger
- Melde skade
- Tips fra Talentsjefen i NHF
- Sesongbestemmelsene 2026-27
- Gebyrer
- SPU
- Trenerrollen
- Trenerattesten og Trenerutdanning
- Håndballtrening
- Foresattemøte / Spillermøte Senior
- Belastning
- Nivå i aldersbestemte klasser
- Deltagerberettigelse 13 og 14 år - **NYTT**
- Lisens
- Regler: Bekledning og sportsutstyr
- Overgang og klubbskifte
- Filming, streaming, bilder og SoMe
- Årshjul og LTP
- Verdiløftet 2026
- NHF RØ info

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(nye) regler om bruk av spillere
- Nivå i aldersbestemte klasser
- Introduserte ***Spillere til kamp*** – et nyttig dokument
- Konsekvenser ved trekking av lag
- Økonomi
- Forutsigbarhet
- TID – som kan brukes på andre ting



KLISTER

- NØDVENDIG FOR SPILLET , MEN EN STOR UTFORDRING I HALLENE

Økende utfordringer med:

- Renhold og kostnader
- Slitasje på gulv og utstyr
- Klister sprer seg overalt (ball, gulv, vegger, garderober)
- Mer klister ≠ bedre grep



Stengte hall etter klisterbruk

Bruk av ulovlig håndballklister gjør at idrettshall i Alta ble stengt, og barn ble stående på utsiden uten mulighet til å trene.

I forrige uke stengte BUL-hallen i Alta i ren protest mot at enkelte voksne spillere har uvetting bruk av harpiksklisteret.

Stadig søl av klisteret ødelegger dekket i hallen.

Dersom ikke spillerne begynner å respektere forbudet kommer hallen til å stenges igjen, sier ledelsen.

Drammen idrettsråd

Klister-nei betyr ingen ungdomshåndball

January 06, 2026 | Ivar Hjelvik @ Harstad Tidende

Lia Brages innkøst i den nye idrettshallen på Bergseng får en bitter malurt i begeret. Her vil klubben få det vanskelig med å fronte et ungdoms- og voksentilbud i årene som kommer.

Det kan leder i Lia Brage, Lise Rino, bekrefte. Det skjer etter at håndballklubben skal ha sine første treninger i sin nye hall på Bergseng fra torsdag. Etter at klubben var på Nyttårsturnering i denne uka.



Klistergebyr i håndballhallene

Av rune.solberg@drammenir.no • 24. mar 2026

Drammen kommune har et klistergebyr for brudd på klisterreglementet.

På vegne av Drammen kommune minner vi håndballklubbene om både Klisterreglementet og om gebyret som kan ilegges ved brudd på reglementet, det såkalte Klistergebyret.

HVA KAN KLUBBEN BIDRA MED?

1. Følg regler for klisterbruk

- Tillatt fra 15 år(der hallen åpner for det)
- Benyttes kun på banen
- Påføring og fjerning skal alltid skje i innbyttersonen/ klistersonen
- Aldri påføring av klister i garderober

2. Ta ansvar i laget

- Bruk mindre klister
- Start alltid med ren ball
- Unngå klister på sko og utstyr

3. Skap gode rutiner

- Klisteransvarlig i laget
- Sjekk lokale regler før kamp
- Rydd og vask etter bruk



Spilltilbudet 13 år-senior * 2026-27



Norges
Håndballforbund
Region Øst

Regionserien

- J/G 13-16 år
- Juniorserien Jenter og Gutter 17-20 år
- J33
- 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 22. november* (to 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

- **Regionscupen * Finaler 24. april 2027**
 - Klassene J/G 13-20 år og senior (3.-6. divisjon)
- **Gutteturneringen 5. og 6. desember**
Jubileumssesong! 30 år 😊
 - Klassene Gutter 10-20 årDet kåres ingen vinnere i G10, G11 og G12 år
- **Temaserien**
 - Klassene J/G12-15 år
- **Beachserien (sommer 2026)**
 - Klassene J/G 12-14-16 år, junior og seniorDet kåres ingen vinnere i J/G 12 år
- **Beachdagen**
 - Klassene J/G 10 og 11 år



REGELENDRING

Det er tillatt med inntil to lagledere på benken i Region Øst på 4-er-kamper fra J/G 6 til 8 år.

Det er tillatt med inntil fire lagledere på benken i Region Øst på regionseriekamper i klassene J/G 9-12 år.

Det er tillatt med inntil **fem** lagledere på benken i Region Øst på regionseriekamper fra og med J/G 13 år og opp til J33 og Senior

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, fire eller fem)
- 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 kumpur (tavlen) i hallen
 - Brukes i klassene 12 år og yngre
- **NY i 2025 Standard versjon** - Digital kamprapport.
 - Brukes i klassene 13 år – Senior
- **NY i 2025 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 Elkjøp-ligaen

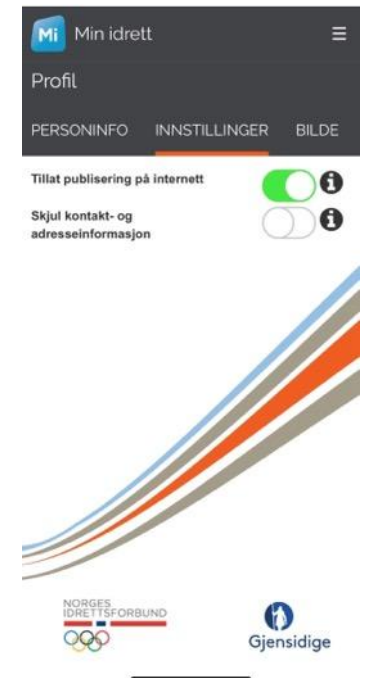


Omberamming av kamp gjøres i TA

- Kampene ble første gangen publisert 15. juni
- Fri omberammingsperiode frem til 30. juni
- 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

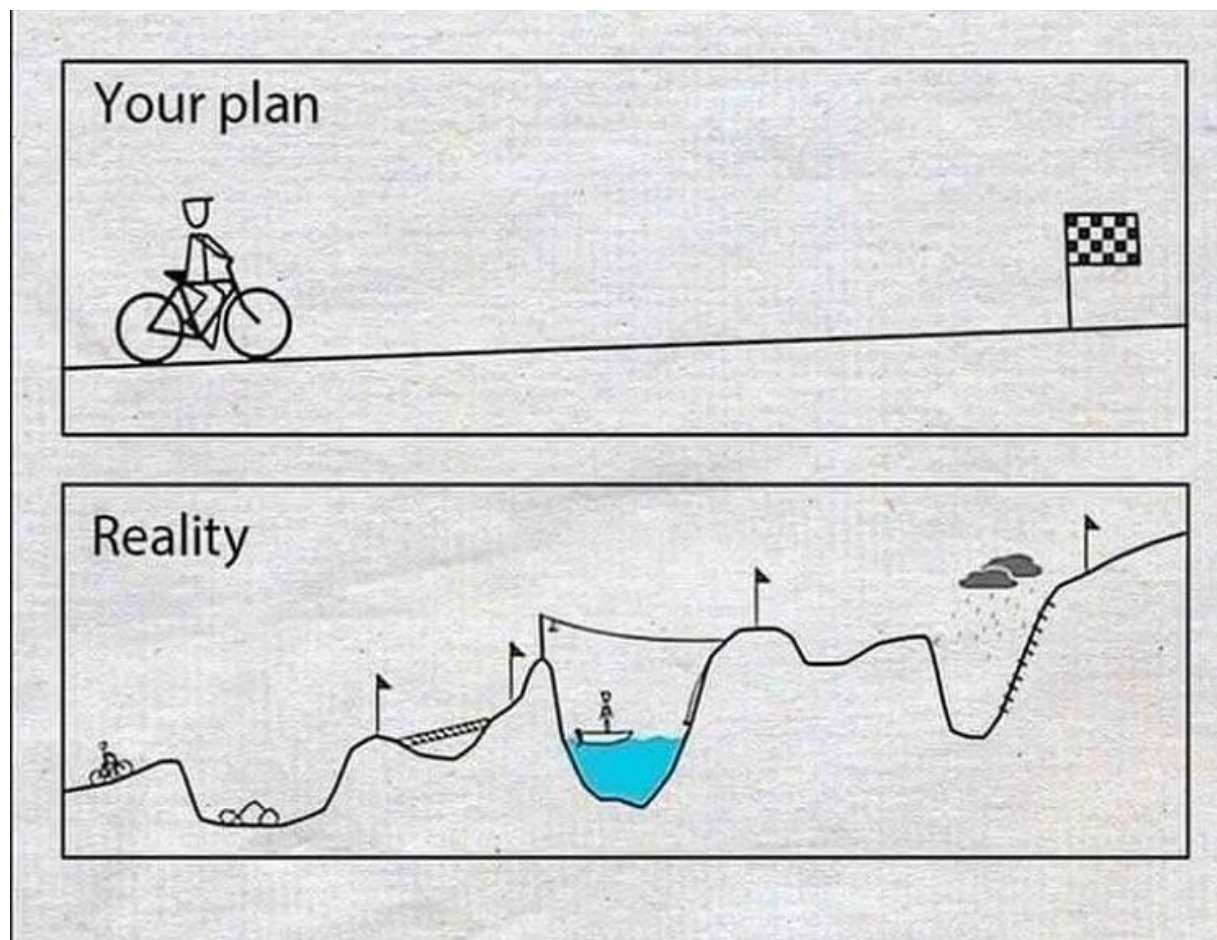
Om personvern

Gå til TA

Adgangskort

Gi tilbakemelding

Balanse mellom trening og kamper



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

Sesongreglementet 2026-27

- 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 + 13 og 14 år
- Lisens og deltagerberettigelse Region Øst
- Lisens og forsikring
- Sammensatte lag
- Ordensregler
- Kampendring / Omberammelse
- Melding om Walkover (WO)

Sesongreglementet 2026-27 forts.

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

Gebyrer sesongen 2026-27

- 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 06-8 år: 1000,-
- WO – J/G 9-12 år: 1500,-
- WO – J/G 13-Junior: 3000,-
- WO – senior og J/G 33: 3000,-

Spillere til kamp - dokumenter

KLUBBEN J14 * SESONGEN 2026-27

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	20.01.26	04.02.26	04.02.26	11.02.26	06.03.26	09.03.26	10.03.26	10.03.26	05.04.26	06.04.26
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	Bortehallen	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	X	
Navn 4	X	X		X	X		X			X
Navn 5	X	X			X	X	X			
Navn 6			X	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		

Totalt:

6
5
5
6
5
5
6
5
5
6
5
5
4
6
5
5
4
4
6
5
6
5
5

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 2026-27

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 2026-27

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 tørr 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)
- Skarpnesserien - 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 😊

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 15 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 15 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 og deltagerberettigelse / NY retningslinje

BEGEISTRING
RESPEKT
INNSATSVILJE
FAIR PLAY

- GDPR og Datatilsynet tvinger oss til å endre en verneregel
- Klassene J/G 13 og 14 år
- Kan ikke synliggjøre spillerstallene (navn)
- Trenere/lagsansvarlig ser egne staller
- Kamptropper skal legges inn
- Konsekvensen er at vi ikke kan ha en regel som gir begrensninger i spillere mellom nivåer
- Hviletid mellom kampene og **Belastningsreglementet**
- Trenerens ansvar

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)
- 2014-årgangen løser halv lisens etter 1. januar 2027
- 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 2027
- Lisens for lagledere/trenere gjelder i NHF sine serier - fra 2. divisjon og oppover, NM junior og senior, samt iceserien 16 år og Skarprnesserien 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 \(2026-27\)](#) (pdf)
- [Forsikringsvilkår \(2025-26\)](#) (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

- Aktivitetsbrille for barn 5-12 år: Synsam - alle skal se
- Hijab
- Hodemasker
- Knebeskytter
- Ankelbeskytter
- Oversikt over bruk av utstyr

Regler for overgang / klubbskifte

- Gjelder i perioden 1. juli 2026 til 30. juni 2027
- 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, iceserien, 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 strømme 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](#)

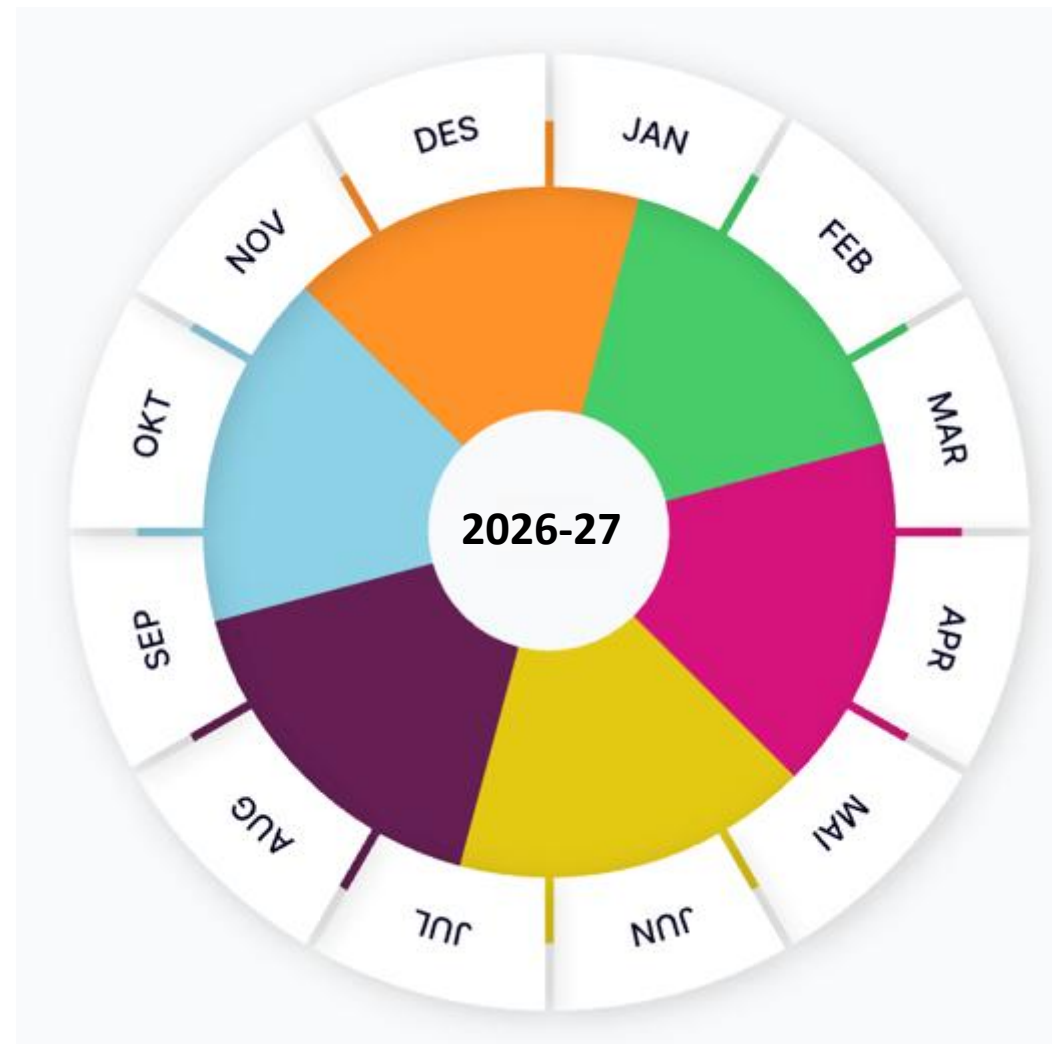


Husk at det ikke er tillatt å filme, fotografere og dele innhold av barn under 18 år i sosiale medier og andre digitale kanaler uten samtykke fra både utøver og foresatt.



Årshjul

- NHF Region Øst har laget et årshjul for sesongen 2026-27
- Viktige frister
- Påmeldinger / møtevirksomhet
- Kurs
- Arrangementsdatoer
- Klubben kan lage et eget hjul tilpasset aktivitetene



Lokal terminplan (LTP) 2026-27

- Lokal terminplan (LTP) finnes på våre nettsider:
Praktisk info > Praktiske Verktøy > Lokal terminplan

Sesongen 2026-27

Ukenummer	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4	5	6	
Dato - Lør/Søn	29-30.aug	5-6.sep	12-13.sep	19-20.sep	26-27.sep	3-4.okt	10-11.okt	17-18.okt	24-25.okt	31-1.nov	7-8.nov	14-15.nov	21-22.nov	28-29.nov	5-6.des	12-13.des	19-20.des	26-27.des	2-3.jan	9-10.jan	16-17.jan	23-24.jan	30-31.jan	6-7.feb	13-14.feb	20-21.feb
iceserien Gutter og Jenter		Kval 1				Kval 2						X										X				
Skarpnesserien Gutter og Jenter		Kval 1				Kval 2						X										X				
Bylag (Sentralt)																										
Bylagsturnering (Regionalt)																					X					
Treningssamling J/G 15 år					X																					
<i>FlyBall (utgår?)</i>																										
Regionscup - Finaler																										
Gutteturneringen															X											
Loppetassen 6-7 år												X									X					X
Minirunder 8 år				X				X					X									X				
Temaserie 12 - Gutter								X					X										X			
Temaserie 12 - Jenter										X						X										
Temaserie 13 - Gutter								X					X										X			
Temaserie 13 - Jenter							X					X									X					
Temaserie 14 - Gutter																										
Temaserie 14 - Jenter																										
Temaserie 15 - Jenter og gutter														X												
Hjerteligaen																										
Veteran NM									X																	
Trener 2 - oppstart høst				X										X						X						
Trener 2 - oppstart vinter																										
Trener 3									X																	
Trener 4									X																	

Regional Storsamling 11.-13. juni 2027
Toppåhåndballseminarer 18. - 20. juni 2027

Aktiviteten er berammet på helg - Lør og/eller søn.

HÅNDBALLFORELDRE

Skap begeistring, vis respekt, bidra til fair play og vis innsatsvilje i oppgavene du får både på og utenfor banen. Da kan vi sammen bidra til at flest mulig blir i håndballen lengst mulig.

1. Jeg har ansvar for kampmiljøet.
2. Jeg viser begeistring og heler på alle spillere i med- og motgang.
3. Jeg er støttende på kamp og trening.
4. Jeg respekterer trenerens kampløpelse.
5. Jeg respekterer dommerens avgjørelse.
6. Jeg viser begeistring for klubbens arbeid.
7. Husk at det er barna som spiller – ikke du!



En del av
#VERDILØFTET



HÅNDBALLSPILLEREN

Skap begeistring, vis respekt, bidra til fair play og vis innsatsvilje i oppgavene du får både på og utenfor banen. Da kan vi sammen bidra til at flest mulig blir i håndballen lengst mulig.

1. Jeg bidrar til at alle på mitt lag trives og har det gøy.
2. Jeg ønsker å utvikle meg sammen med andre.
3. Jeg snakker godt om mine med- og motspillere.
4. Jeg respekterer at alle kan gjøre feil, både jeg og andre.
5. Jeg viser begeistring for egen og andres utvikling.
6. Jeg bidrar til at laget fremstår positivt gjennom språkbruk, oppførsel og musikk.
7. Jeg viser innsatsvilje og er inkluderende både på og utenfor banen.



En del av
#VERDILØFTET



HÅNDBALLTRENEREN

Skap begeistring, vis respekt, bidra til fair play og vis innsatsvilje i oppgavene du får både på og utenfor banen. Da kan vi sammen bidra til at flest mulig blir i håndballen lengst mulig.

1. Jeg er bevisst på min rolle og hvordan jeg fremstår – både på og utenfor banen.
2. Jeg viser respekt ved å hilsen og kommunisere med kampens aktører.
3. Jeg viser begeistring over alle spilleres utvikling og innsats.
4. Jeg skal være et forbilde for mine spillere og en ambassadør for Fair Play.
5. Jeg bidrar til å skape trygge rammer og gode relasjoner under trening og kamp.
6. Jeg ønsker å bidra til å utvikle hele mennesket – ikke bare håndballspilleren.
7. Jeg gjør en innsats for å skape tilhørighet i et mestringsskjole.



En del av
#VERDILØFTET



HÅNDBALLDOMMEREN

Skap begeistring, vis respekt, bidra til fair play og vis innsatsvilje i oppgavene du får både på og utenfor banen. Da kan vi sammen bidra til at flest mulig blir i håndballen lengst mulig.

1. Jeg viser respekt ved å hilsen og kommunisere med kampens aktører.
2. Jeg leder kampen slik at den kan gjennomføres med begeistring.
3. Jeg viser innsats for at Fair Play er en del av dommeringen.
4. Jeg bidrar til at alle kampens aktører viser respekt for hverandre.
5. Jeg er med på å skape trygge rammer og rettferdighet mellom lagene.
6. Jeg er bevisst på min rolle som dommer og hvordan jeg fremstår – både på og utenfor banen.
7. Jeg kommuniserer med de andre aktørene i kampen, slik jeg ønsker at de skal kommunisere med meg.



En del av
#VERDILØFTET



LYDFILER TIL BRUK I HALL

- Verdiløftet har produsert opp lydfiler som kan brukes i hall på klubbens hjemmekamper!

LASTES NED HER: [Lydfiler til nedlasting | handball.no](https://handball.no/lydfiler-til-nedlasting)

En del av

#VERDILØFTET



TIMEOUT - LANSERES 10.NOVEMBER

Nytt konsept - Verdiløftets TimeOut
- et tiltak inspirert av Vettreglene for Håndballfamilien.

*TimeOut gir klubber, trenere og spillere muligheten til å reflektere over hvordan vi møter hverandre og forholder oss til håndballens verdier; **Begeistring, Innsatsvilje, Respekt og Fair Play.***

Målet er å åpne for viktige samtaler om verdiene på banen, i treningshverdagen og i samspill med andre - både i klubben og på sosiale medier.

- **TIMEOUT-uka fastsettes til uke 48 hvert år.**
- Handball.no og i Øvelsesbanken



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 German phrases arranged in a circle, separated by red dots. The phrases are: Fair Play (top-left), Begeisterung (top-right), Respekt (bottom-right), and Einsatzvilje (bottom-left). The text is white and follows the curve of the circle.

Fair Play • Begeisterung • Respekt • Einsatzvilje