

Vi ønsker velkommen til:

SESONGEN 2026-27

Barn 9-12 år

Agenda

- Dele informasjon
- Sesongplanlegging / tips
- Spilltilbudet for sesongen 2026-27
- TA - TurneringsAdmin
- Håndball LIVE
- Bestemmelser og regler – aldersklasser
- Omberamninger
- Melde skade
- Sesongbestemmelsene 2026-27
- Gebyrer
- Trenerrollen
- Trenerattesten og Trenerutdanning
- Håndballtrening
- Grasrottrenerseminar
- Foresattemøte
- Nivå i aldersbestemte klasser
- Regler: Bekledning og sportsutstyr
- Filming, streaming, bilder og SoMe
- Årshjul
- 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 lurte 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



Spilltilbudet 9-12 år * 2026-27

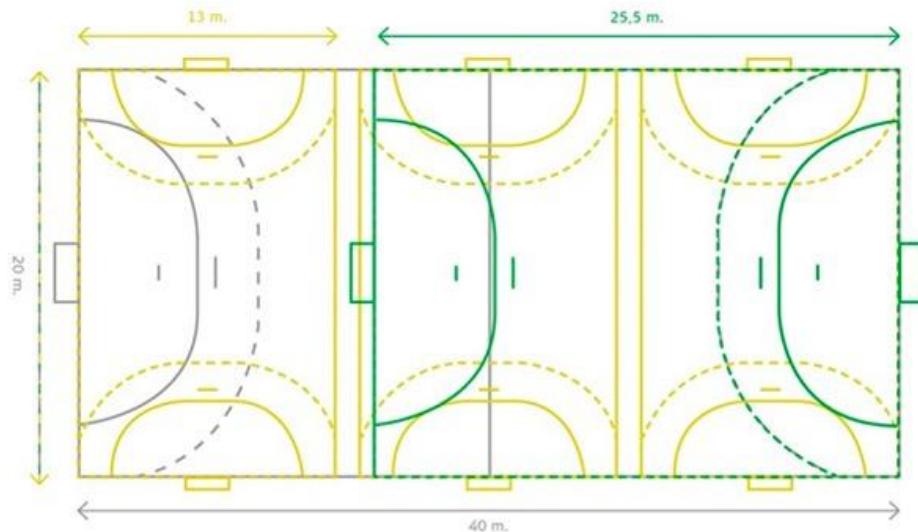


Norges
Håndballforbund
Region Øst

9 og 10 år * 5-er-håndball

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 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/bland 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

ElisabethRustad.Edvardsen@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

- **Regionscupen * Finaler 24. april 2027**
 - Klassene J/G 13-20 år og senior (3.-6. divisjon)
- **Gutteturneringen 5. og 6. desember**
 - Klassene Gutter 10-20 år
 - Det 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 senior
 - Det kåres ingen vinnere i J/G 12 år
- **Beachdagen**
 - 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 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 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 Elkjøp-ligaen



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:

NYE RETNINGSLINJER fra 1/9-26

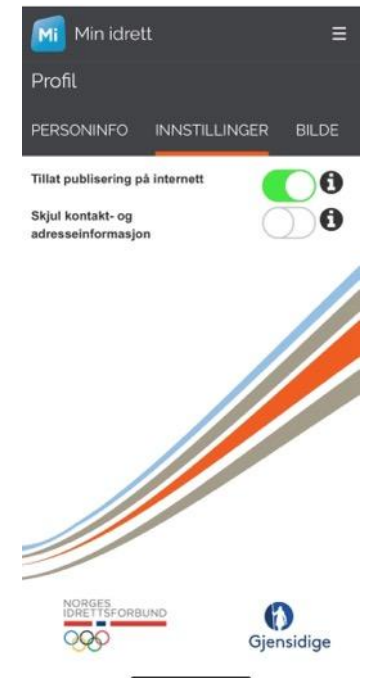
- a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år. Først og fremst i egen klubb
NHF definerer lokalt som den sonestrukturen regionen har fastsatt. Region Øst er én sone.
- b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år *
NHF Deltakelse i turneringer skal primært skje innenfor klubbens definerte sonestruktur. For lokale konkurranser og idrettsarrangement skal en til enhver tid etterstrebe reisevei og kostnader til å være moderat og tilpasset barnas alder.
- 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
Det enkelte lag kan delta i turneringer utenfor egen region, begrenset til én turnering per sesong

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



Logg ut

Hent PIN

Lisenser

Meld skade

Om Min Håndball

Om personvern

Gå til TA

Adgangskort

Gi tilbakemelding

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	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	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
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

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)
- 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 😊**

ElisabethRustad.Edwardsen@handball.no

ice BARNEHÅNDBALL 9-12 ÅR:

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/teknikkmerket/>

Ta TEKNIKKMERKE på
handball.no/handballtrening

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 (påmeldingsfrist 10/9!)

- Region Øst – lørdag 31. oktober
- I samarbeid med Norsk Tipping
- Faglig påfyll og inspirasjon
- For trenere 6-12 år
- Kjente trenere og foredragsholdere
- Seminar og lunsj. 950,- pr deltager
- Påmelding og informasjon



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 på lag – ut ifra hvordan de behersker grunnleggende ferdigheter 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

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

Uniformering

- Har du mottatt klubbttøy?
- 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, 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](#)

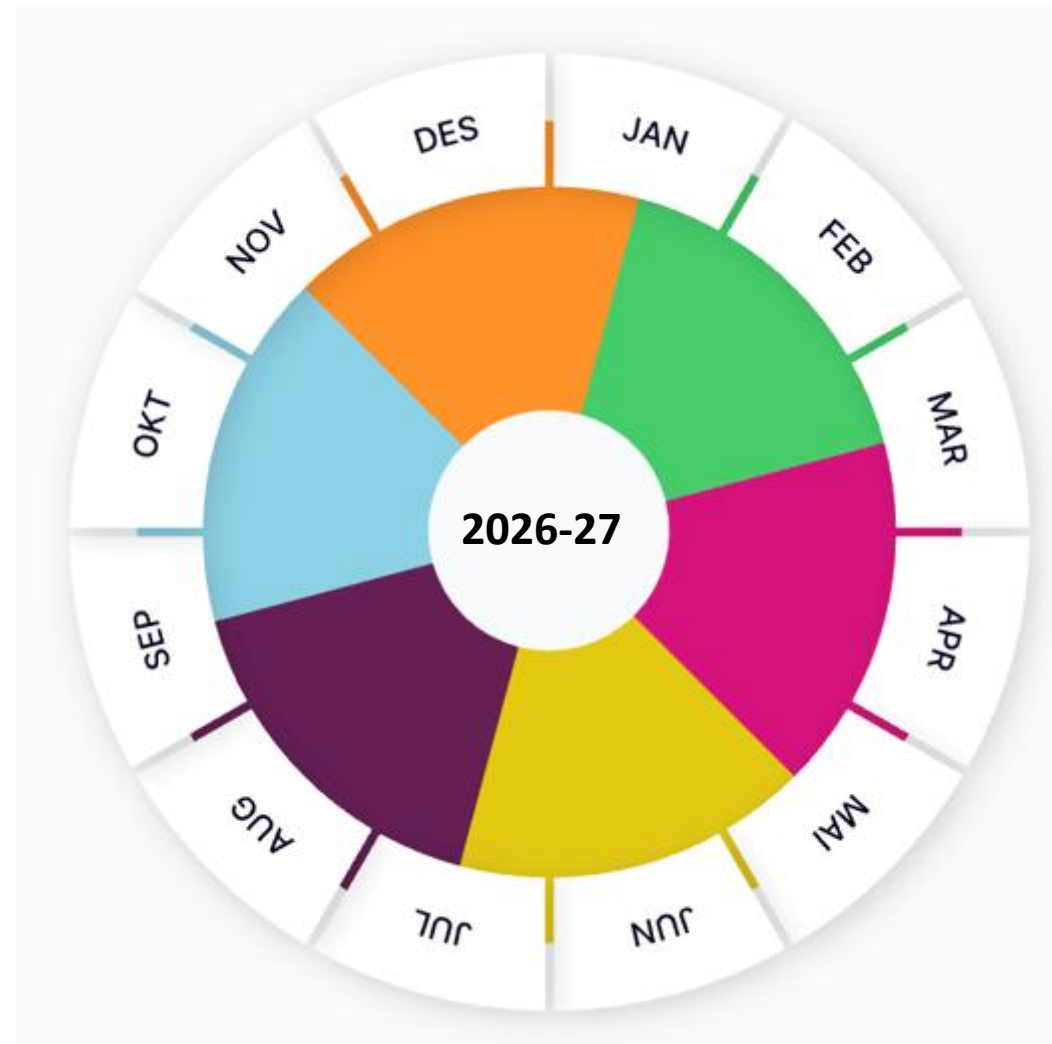


Husk at det ikke er tillatt å filme, fotografere og dele innhold av barn under 18 år i sosiale medier og andre digitale kanaler uten samtykke fra både utøver og foresatt.



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



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 kampleidelse.
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 helse 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 mestringss miljø.



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 helse 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 dommingen.
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