



**Norges
Håndballforbund**
Region Øst

Vi ønsker velkommen til:

SESONGEN 2026-27

Hovedagenda

- Planlegging av sesong
- Spilltilbudet sesongen 2026-27
- Praktisk informasjon



Agenda – Planlegging av sesong

- Introduksjon
- Planlegging
- LTP
- Påmelding av flere lag i samme årsklasse 11 og 12 år
- Påmelding av flere lag i samme årsklasse 13-20 år
- Nivå i aldersbestemte klasser
- Belastning og regler
- Deltagelse i cuper og turneringer (inn- og utland)
- Gebyrer og satser 2026-27
- Når dommer(e) ikke møter til kamp
- *Spillere til kamp* – et dokument du kan ha nytte av
- *Klubbens ABC* – En trygg velkomst for nye personer med verv i klubben

Introduksjon

- Konsekvenser for trekking av lag
- Omberamminger og flytting av kamper
- Informasjon innad i klubben gjennom sesongen
- Hvilke ressurspersoner kan jeg kontakte i klubben min?
- Økonomi
- Belastning
- Forutsigbarhet
- Treningstid går tapt
- Klubbhuset*
- Tid – som kan brukes på andre ting 😊



Planlegging

- Stikkord:
 - Antall spillere
 - Årsklasse
 - Konfirmasjonsforberedelser og konfirmasjonsdag
 - Skolerute
 - Leirskoler, skoleturer, skolerevyer (vgs)
 - Hvem drar i militæret? Og når?
 - Trafikalt grunnkurs
 - «Besteforeldres runde bursdager»
 - Halloween
 - LTP / GTP
 - Er hallen ledig?
 - Temaserien og 4-er-runder er ikke synlig med kamper
 - Basket, innebandy, volleyball og øvrig aktivitet i hallen
- Hva er «gyldig fravær»? Skape gode rutiner for alle lag i klubben
- Friperiodene: Juni og desember
- Rutiner ved bruk av digitale verktøy / Min Håndball
- Sesongbestemmelser



Lokal terminplan - LTP

Sesongen 2026-27

- Lokal terminplan (LTP) finnes på våre nettsider: Praktisk info > Lokal terminplan
- Planlagte aktiviteter for sesongen 2026-27
- Publiseres ca. 1. mai

Ukenummer	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
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
Bringserie Gutter og Jenter		Kval 1				Kval 2						X						
Skarptesserien Gutter og Jenter		Kval 1				Kval 2						X						
Bylag (Sentralt)																		
Bylagsturnering (Regionalt)																		
Treningssamling J/G 15 år																		
FlyBall																		
Regionscup - Finaler																		
Gutteturneringen																		
Loppetassen 6-7 år												X						
Minirunder 8 år				X				X					X					
Temaserie 12 - Gutter																		
Temaserie 12 - Jenter																		
Temaserie 13 - Gutter																		
Temaserie 13 - Jenter																		
Temaserie 14 - Gutter & Jenter																		
Temaserie 15 - Jenter																		
Hjerteligaen																		
Veteran NM																		
Utdanningshelg									X									
Trener 2																		
Trener 3																		
Trener 4																		
Annet																		

Regional Storsamling ? - ? juni 2027
Toppåhåndballseminarer 18. - 20. juni 2027

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

Påmelding av flere lag i samme årsklasse 11 og 12 år

- Ha oversikt og kontroll på spillerstallen
- **Anbefaling fra RØ / 6-er-håndball:**
10-12 spillere = ett lag / 8-10 pr kamp – **Er alle på trening?**
- Lag jevne lag slik at alle har like forutsetninger for gode lagsprestasjoner på banen.
- Hvem som skal spille mest i en enkelt kamp vurderes også ut ifra jevnbyrdighetsprinsippet.
- Ingen er tjent med å vinne eller tape med ti mål
- Topping av lag skal ikke forekomme i barnehåndballen!



Påmelding av lag til seriespill i samme årsklasse 13 år – 20 år

- Ha oversikt og kontroll på spillerstallen
- **Anbefaling fra RØ / 7-er-håndball:**
 - 10-19 spillere = ett lag
 - 20-29 spillere = to lag
 - 30-39 spillere = tre lag
- Region Øst ønsker at flest mulig lag stiller i sin egen årsklasse for å beholde gode årganger i alle aldersklasser
- Ta hensyn til mange ulike spilltilbud
- Regler for bruk av spillere på tvers av nivå



Lisens og deltagerberettigelse / Endring i regel

- 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

BEGEISTRING
RESPEKT
INNSATSVILJE
FAIR PLAY

Nivå i aldersbestemte klasser – regler

- Lov til å bruke inntil tre spillere fra nivå 1 i en nivå 2-kamp (fra J/G 15 til Junior)
- En spiller som har spilt på nivå 1, kan ikke spille på nivå 3
- Trenerens ansvar:
 - ✓ [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 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.
- Praktisk info - Lover og Regler * Lisens og deltagerberettigelse

Belastning

BEGEISTRING
RESPEKT
INNSATSVILJE
FAIR PLAY

Se reglement for lisens- og deltagerberettigelse:

- **§20 Periodebegrensning**
- (1) En spiller tilhørende klassene J/G14 (inklusive 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 (inklusive 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.

Skal dere på cuper i inn- og utland?

- Husk å fylle ut dokumentet «Søknadsskjema for spilletillatelse i utlandet». Sendes NHF RØ – senest en måned før avreise
- Begrensninger for barn under 11 år
- Alder 2026:
 - Født 2015 – fyller 11 år i 2026
 - Født 2016 – fyller 10 år i 2026
 - Født 2017 – fyller 9 år i 2026
 - Født 2018 – fyller 8 år i 2026



Spillere født i 2021 kan ikke delta i regionale spilltilbud før i 2027

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,-

§ 42 Dommere som ikke møter til fastsatt tid

- (1) Hvis de oppnevnte dommere ikke møter til fastsatt tid, skal arrangøren eller hjemmelaget (i samarbeid med gjestende lag) skaffe andre dommere (en annen dommer) - om mulig på samme nivå som de oppsatte dommerne til kampen.
- (2) Kan ikke (en) autorisert(e), nøytral(e) dommer(e) skaffes, plikter lagene likevel å gjennomføre kampen, eventuelt under protest. Kampen skal i så fall dømmes av ikke-nøytral(e) dommer(e) eller eventuelt av annen/ andre håndballkyndig(e) person(er). Kampens gyldighet er i slike tilfelle likevel avhengig av om de(n) som dømte kampen senere blir godkjent av den myndighet kampen sorterer under.
- (3) Hvis en av de to oppnevnte dommerne møter til fastsatt tid, kan vedkommende dømme sammen med en dommer som er foreslått av arrangøren eller lagene.

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

Klubbens ABC / En håndbok

Velkommen til nye trenere og lagledere i klubben vår...

- VELKOMMEN! Her er det meste du trenger å vite de første årene som lagleder eller trener for de yngste spillerne i NN Håndball. *Husk Trenerattesten*
- Klubbens kontaktpersoner – Styret – Sportslig ledelse. Navn
- Frister (påmelding osv.)
- Linker til nyttige nettsider
- Rollefordeling i laget
- Kostnader
- Ofte stilte spørsmål / regler / Rutiner
- Bestemmelser om barneidrett og retningslinjer. Foreldrevettregler
- Trening og kamptilbud. Rutiner for påmelding
- Felles cuper – når kan vi dra / alder
- Tips til lagleder/trenervett – «hvordan ønsker vi å representere klubben vår»
- Publisering av bilder og film, regler for SoMe



Klubbens ABC - mal

BARNEHÅNDBALLENS ABC I KLUBBEN 6 – 12 ÅR

LOGO



VELKOMMEN!

Her er det meste du trenger å vite de første årene som lagleder eller trener for de yngste spillerne i NN Håndball

VELKOMMEN TIL NN HÅNDBALL – **FORDI DET ER GØY!** (klubbens visjon)

Dette er en «håndbok» for deg som skal organisere og drive håndball med de aller yngste i klubben. For å få den beste starten på et langt og morsomt håndball-liv, er det helt avgjørende hvordan laget organiseres fra start av. Jo flere som kan bidra, hver på sin måte, jo bedre for alle. Foreldrebidrag er en nøkkelfaktor til samhold og miljø. Det er derfor lurt å kartlegge tidlig hva foreldre kan bidra med.

Det er mange sider som vil gi deg mye informasjon – her er noen av dem:

NN Håndball sin egen nettside: www.nn.no

Facebook: [NN Håndball](#) + [NN Håndball Trener/oppmannsgruppe](#)

Leder: Heidi Hansen | heidi@hansen.no | Tlf.: 123 45 678

Sportslig Leder: Hans Johansen | hans@johansen.no | Tlf.: 876 54 321

Våre kamper administreres av Norges Håndballforbund Region Øst (NHF RØ). Det er et stort område, med både Akershus, Oslo og Østfold. På hjemmesiden til NHF og NHF RØ, finner vi stort sett alt vi leter etter. Men som ny, er det fint å få en gjennomgang med klubben. **Heidi** eller **Hans** vil gå gjennom hele dette dokumentet med deg, og vips er du i gang!

Påmeldingsfristene for spillerundene i 4-er håndball finner du på hjemmesiden til NHF RØ.

Påmeldingsfristene for øvrige klasser er 1. mai. **Vi i NN Håndball har en intern frist på 15. april.**

Som trener/leder bør du opprette en profil i [MIN IDRETT](#) – om du ikke allerede har dette.

Du må fullføre TRENERATTESTEN for barn: <https://www.idrettsforbundet.no/digital/trenerattest/>

Videre er det lurt å gjøre seg kjent med følgende sider – legges som favoritter 📌:

Pålogging og forklaring om de ulike IT-verktøyene:

Min Idrett, SportsAdmin (SA), KlubbAdmin., TurneringsAdmin (TA) osv. – trykk [HER](#)

Sesongbestemmelser fra NHF RØ – endres hvert år. Her finner du blant annet informasjon om aldersbestemmelser, dispensasjoner, lisens, gebyrer, Melding om Walk Over, og mye mer - Trykk [HER](#). **Regionen avholder infomøter for trenere i september, som du må delta på.**

Kampeglement – trykk [HER](#)

Spilleregler 4-er håndball – trykk [HER](#)

Spilleregler 5-er håndball – trykk [HER](#)

Spilleregler 6-er håndball – trykk [HER](#)

Spilleregler 7-er håndball – trykk [HER](#)

BEGEISTRING
RESPEKT
INNSATSVILJE
FAIR PLAY

BARNEHÅNDBALLENS ABC I KLUBBEN 6 – 12 ÅR

LOGO

Kostnader for spillere i NN Håndball sesongen 20XX-XX

Aktivitetsavgift pr. sesong:

J/G 6-8 år	1000,-
J/G 9-10 år	1500,-
J/G 11-12 år	2000,-
J/G 13 år	2500,-
J/G 14 år	2500,-
J/G 15 år	2700,-
J/G 16 år	3000,-
J/G Junior	3500,-
K/H	2000,-
J/G-33	2500,-

I tillegg, faktureres det 500,- pr spiller for de lagene som har betalte trenere engasjert.
(Ungdomstrenere)

Lag som har betalte trenere:
G14, G16, Junior Jenter*

Inkludert i prisen:

- Halleie, for trening i ukedagene og kamper i helgene.
- Dommerutgifter til kampene
- Seriepåmelding, Temaserie og Regionscup som er i regi av Region Øst.
- To cup-påmeldinger pr sesong (lagpåmeldingsavgiften)
- Lønn til trenere
- Drakter
- Førstehjelpstutstyr pr lag
- Lagsbag
- Fellesutstyr til ballrom

Ikke inkludert i prisen:

- Shorts
- Sko
- Ball
- Treningstøy/overtrekk
- Reise / deltakelse på cup / Bring / Lersøy
- Sosiale arrangement
- Klister

Lagene som spiller i regionserien, blir tildelt ca. fire ganger med hallansvar i NNhallen pr sesong (to i halvåret). Det vil si; Billett/Inngang, kiosk, sekretariat og ansvar for åpning og lukking av hallen.

Klubbmedlemskap

Alle spillere må være medlem av klubben. Klubbmedlemskap koster 800,- pr år. Familiemedlemskap koster kr. 1300,- pr år. Medlemskap er uavhengig av antall idretter man er med på.

Spillerlisens / Forsikring

Alle spillere og dommere som deltar i organisert håndballaktivitet, skal løse lisens fra og med det kalenderåret de fyller 13 år. Lisensen gjelder for både kamp og trening. Forsikring til spillere opp til og med 12 år, dekkes via klubbmedlemskap. G/12 år må tegne halvårsforsikring fra og med 01.01.20XX. Øvrige spillere får lisensen i Min Idrett, med forfall ca. 1. september hvert år. Beløpet er ca. 600-1455,- avhengig av alder og dekning.

Praktisk info om Lisens og forsikring – finner du [HER](#).

Barneidretts- og klubbforsikring: <https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/drifte-et-idrettslag/okonomi/forsikring/>

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

REGNBUEFARGET IDRETT

Inkluderingskonferansen 2026

Årets konferanse setter særlig søkelys på hvordan man faktisk inkluderer skeive i idrettshverdagen, ikke bare hvorfor det er viktig.

Konferansen søker:

- å øke kunnskapen om skeives situasjon i idretten
- å gi idrettslag og organisasjoner konkrete verktøy for inkluderende praksis
- å bidra til tryggere, mer åpne og mer mangfoldige idrettsmiljøer
- å inspirere til handling – lokalt, i klubb og i organisasjon

Mandag 08. juni kl. 18.00–21.00 – MEET Ullevål Stadion



Gratis
påmelding!



Norges
Håndballforbund
Region Øst



PAUSE

3 minutter



Norges
Håndballforbund
Region Øst

Agenda – Spilltilbudet sesongen 2026-27

- Lederens oppgaver
- Sesongreglementet
- Nye regler og presiseringer
- TA og Min Håndball
- Strømming av kamper
- Obligatoriske trenermøter / datoer
- Spilltilbudet 2026-27
- Dommerpåmelding
- Dommerkurs
- Påmelding av lag - datoer



Dine oppgaver som leder

- Deleger oppgaver
- Ta eierskap og eget ansvar for aktiviteten
- Hjelp oss med å pakke haller
- Sett deg inn i alle spilltilbud
- Sørg for god informasjon innad i klubb
- Spørsmål til regionskontoret; Hva ville klubben din gjort/svart osv.?
- Informasjonen fra oss bør deles videre med klubbens egne kommentarer
- Trenerattesten, Politiattest og registrering i TA
- Ha en god og synlig oversikt på hvem som svarer på hva i egen klubb



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

Hvem kan spille?

§ 15 Deltagelse i flere klasser:

Spillere som ikke har fylt 16 år kan bare delta i sin egen offisielle aldersklasse og den offisielle klassen som ligger umiddelbart over - samt den mellomliggende uoffisielle klassen.

Aldersklasser defineres slik:

Barneklasser:

Klassene J/G 6, 7, 8, 9, 10, 11 og 12

Offisielle klasser:

Klassene J/G 12, 14, 16, 18 (Lerøy) og 20 (junior)

Se egne bestemmelser i de ulike klassene for bruk av f.eks. jenter på guttelag og motsatt.

Bestemmelser om barneidrett – se www.nif.no. 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

TA TurneringsAdmin

Profil

Logget inn som: 

Logg ut

Hent PIN

Lisenser

Meld skade

Om Min Håndball

Om personvern

Gå til TA

Adgangskort

Gi tilbakemelding

Appversjon: 3.29.10

Legge inn spillerstall

Det er mange fordeler med å ta seg tid til å legge inn spillerstallen til et lag. For laglederne til laget, kan en spare mye tid ved å sjekke lisensbetaling, kontaktinformasjon og annet, men ikke minst enkelt legge inn kamptroppen til hver kamp ut fra spillerstallen.



I tillegg vil de spillere og lagledere som legges inn i spillerstallen, automatisk få opp lagets kamper i [Min Håndball](#).

Det samme gjelder foreldre (eller andre) som har satt opp **familietylknkning** til spillere i [Min Idrett](#).

Med oppdatert spillerstall, legger lagene raskt inn kamptropp (spillere og ledere som skal stå på kamprapporten) i forkant av kampen, enten via [Min Håndball](#) eller **TA**. Da kan arrangør, i forkant av arrangementene i hallen, skrive ut **kamprapporten** via TA med ferdigutfylte kamptropper.

I løpet av inneværende sesong vil en etterhvert også gå over til føring av digitalt kamprapport, og da må denne rutinen innføres for de fleste klassene. Derfor anbefaler vi alle lag å komme i gang allerede nå.

Hvordan legge inn eller oppdatere Spillerstall:

Mine lag

Overføre eller kopiere Spillerstall

Legge til eller fjern spillere

Legge inn Draktnr m.m.

Klubbtilhørighet

Sjekke lisensbetaling

Spillerstall på handball.no

Hvordan legge inn kamptropp

Redigere kamptropp

Å legge inn kamptropp til kamp i Min Håndball eller i TA, i god tid før kampen, er en viktig del av jobben som lagleder for et lag. Nå kan du også redigere draktnr og kaptein i Min Håndball.



Dersom lagene registrerer kamptropp (spillere og ledere som skal delta på hver enkelt kamp) i forkant av kampen, slipper sekretariatet å purre dette opp og legge det inn rett før kampstart.

Denne sesongen skal alle kamper fra og med 12 årsklassene føres med **Digital kamprapport**. Derfor må alle lag nå innarbeide gode rutiner med å legge inn kamptropp via Min Håndball (eller TA).

For at denne prosessen skal gå raskt, er det avgjørende at en legge inn alle aktuelle spillere og støtteapparat i lagets **Spillerstall**, og holde den fortløpende oppdatert gjennom hele sesongen.

Se brukerveiledninger for kamptropp:

Kamptropp

Kamptropp og draktnr i TA

Hva om fødselsdato blir rød?

Klubbtilhørighet

Sjekke lisensbetaling

Spillerstall på handball.no

Legge inn Spillerstall

Les mer om Lisens og forsikring



Norges
Håndballforbund
Region Øst

Endringer og oppdateringer

En ny side hvor en kan se banedagbok uten å logge inn, som viser kamper og Opptatt-reservasjoner på tvers av grener: <https://tapublic.nif.no/VenueDiary>

Endring i **Min Håndball (app)** for å ivareta GDPR:

Brukere vil ikke kunne se kamptropp eller spillerstall til lag tilhørende klasser med tillatt alder under 15 år, dersom:

- Man ikke er logget inn i appen
- Man er logget inn, men ikke har en rolle tilknyttet laget eller kampen
- Dette er likt slik vi allerede har det på handball.no.

Strømming av kamper

- Hovedregelen i norsk idrett er at det ikke skal strømmes eller filmes fra klasser yngre enn 18 år
- Det ble åpnet for strømming i Landsseriene for J/G 16 og 18 år i sesongen 2023-24, gitt at det ikke er kommunale begrensninger på spillestedet. Der det **ikke** er MyGame-kamera, skal ingen kamper filmes og/eller strømmes
- NHF fraråder lag/enkeltpersoner å filme kamper med egne kameraer. Det kan finnes ungdommer på banen som lever med beskyttelseskode, eller som har reservert seg mot å bli filmet. Disse har krav på et ekstra sterkt personvern
- Filming i norske idrettshaller er ikke tillatt uten samtykke
- MyGame har rettighetene til å strømme breddekamper i regi av Norges Håndballforbund og deres regioner

Temasider

- Når du skal filme eller strømmе
- Reservasjon mot filming
- MyGame og strømming
- Nettvett
- Datatilsynet
- Materiell til nedlasting
- Temasider:
<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/praktisk-info/klubber-og-haller/filming-og-stromming/>
- Sekretærens oppgaver
- MyGames analyseverktøy



VISSTE DU AT DU KAN **RESERVERE DEG MOT FILMING?**

Sammen med Norges Idrettsforbund, er det lagt til rette for at en kan registrere reservasjon mot strømming i din eller ditt barns profil i Min Idrett. Les mer ved å klikke på bildet.

Obligatoriske trenermøter og kurs

- Trenerattesten
- 4-er-håndball
- Øvrig seriespill
- 11-års serien
- Fokus på deltagelse
- Oppfølging i klubb
- Øker kunnskap og trygghet



Obligatoriske trenermøter 2026

Høsten 2026 | 13 år - Senior:

Onsdag 2. september kl. 18:00 – 19:15

Torsdag 3. september kl. 18:00 – 19:15

Mandag 7. september kl. 18:00 – 19:15

Tirsdag 8. september kl. 18:00 – 19:15

Høsten 2026 | 9-12 år :

Onsdag 2. september kl. 19:30 – 20:45

Torsdag 3. september kl. 19:30 – 20:45

Mandag 7. september kl. 19:30 – 20:45

Tirsdag 8. september kl. 19:30 – 20:45

Høsten 2026 | 6-8 år:

Torsdag 8. oktober kl. 18:00 – 20:00

Mandag 12. oktober kl. 18:00 – 20:00

Tirsdag 13. oktober kl. 19:30 – 21:30

Tirsdag 10. november kl. 19:30 – 21:30

Onsdag 11. november kl. 18:00 – 20:00

Arrangement 4-er-håndball:

Onsdag 16. september kl. 18:00 – 19:30

*Påmelding åpner ved tildeling av arrangement i juni.
Sett av dato nå! Arrangøransvarlig og dommeransvarlig*

Spilltilbudet 6-10 år



Norges
Håndballforbund
Region Øst

Spilltilbudet 6-8 år: 4-er-håndball

Loppetassen

Klasser: B06, J07, G07 og B07

Minirunder

Klasser: J08 og G08

Kamper i Region Øst:

Kamper: 1 x 15 minutter

Maks to lagledere pr. lag

Én dommer pr kamp

Ballstørrelse / viktig i alle klasser:

6-7 år = 00/Mikro mykball

8 år = 00/Mikro

Klubbene som har lag i disse klassene, inviteres til obligatoriske informasjonsmøter for alle trenere og lagledere:

Torsdag 8. oktober kl. 18:00

Mandag 12. oktober kl. 18:00

Tirsdag 13. oktober kl. 19:30

Tirsdag 10. november kl. 18:00

Onsdag 11. november kl. 18:00

Obligatoriske infomøter for arrangøransvarlig og dommeransvarlig avholdes for arrangørklubbene:

Onsdag 16. september 2026 kl. 18:00



MINIRUNDER
8 år



LOPPETASSEN
6-7 år

Spilltilbudet 6-8 år: 4-er-håndball

Loppetassen 6-7 år | Minirunder 8 år

Rundedatoer Loppetassen

Bronserunde: 14. eller 15. november

Sølvrunde: 16. eller 17. januar 2027

Gullrunde: 13. eller 14. februar 2027

Stjernerunde: 13. eller 14. mars 2027

Påmeldingsfrist

14.10.2026

25.11.2026

20.01.2027

17.02.2027

Rundedatoer Minirunder

Runde 1: 20. og 21. september

Runde 2: 17. og 18. oktober

Runde 3: 21. og 22. november

Runde 4: 23. og 24. januar 2026

Runde 5: 6. og 7. mars 2026

Runde 6: 10. og 11. april 2026

Påmeldingsfrist

30.08.2026 (søndag)

23.09.2026

21.10.2026

29.11.2026 (søndag)

03.02.2027

10.03.2027

Påmelding åpner 6. august for alle rundene

HUSK SØKNADSFRIST HHV. 10. APRIL (OSLO) OG 1. JUNI (ØVRIG): Arrangement



MINIRUNDER
8 år

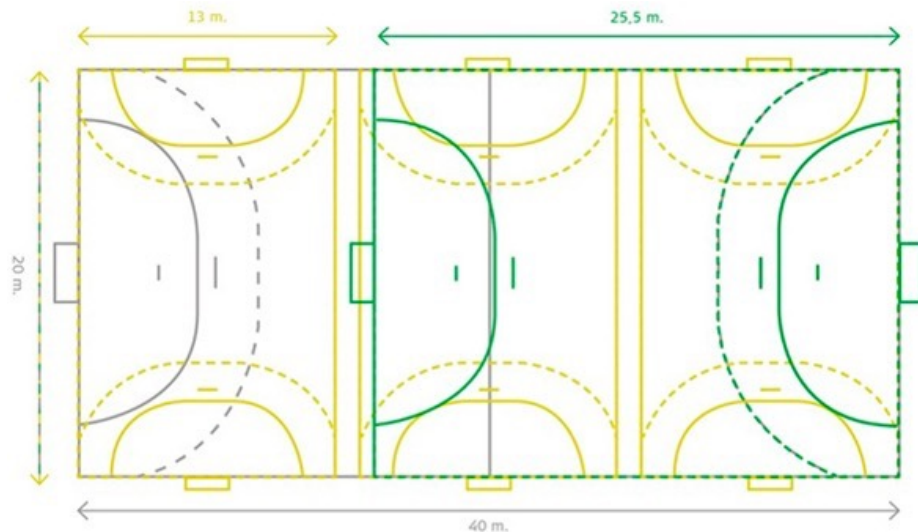


LOPPETASSEN
6-7 år

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)



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

BARNEHÅNDBALL 9-12 ÅR:

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

Ta TEKNIKKMERKE på
handball.no/handballtrening



Norges
Håndballforbund
Region Øst

Spilltilbudet 11 år-senior



Regionserien

- 11-12 år / 6-er-håndball
- 13-16 år
- Juniorserien 17-20 år
- J33
- Senior 3. - 6. divisjon for kvinner
- Senior 3. - 5. divisjon for menn
- REMA 1000 Hjerteligaen
- Rullestolhåndball



Ekstra spilltilbud

- **Regionscupen**
 - Klassene J/G 13-20 år og senior (3.-6. divisjon)
- **Gutteturneringen 30 år!**
 - Klassene Gutter 10-20 år
 - Det kåres ingen vinnere i G10, G11 og G12 år
- **Temaserien**
 - Klassene J/G12 – 15 år
- **Beachserien**
 - 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



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

Regionserie J/G 13 - 16 år

- Det inviteres til tre nivåer: 1, 2 og 3
- Klubben velger selv hvilket nivå laget bør meldes på i.
Før påmelding ber vi om at ansvarlig leder nøye vurderer lagets ferdighetsnivå, slik at laget havner på rett nivå og vi får flest mulig jevne kamper
- Klubbene må søke NHF Region Øst om å delta med flere enn ett lag på nivå 1
- Unngå omberamminger = tenk arrangement i hallen
- Det spilles 7-er-håndball (seks utespillere + målvakt). Standard mål høyde
- **KAMPKOLLISJONER** - Ved oppsett av terminlister blir det ikke tatt hensyn til kamper i andre aldersklasser eller lag i de ulike nivåene i samme klasse. Ta hensyn til dette ved påmelding

Regionserie J/G 17-20 år

- Det inviteres til tre nivåer: 1, 2 og 3
- Serien er for spillere født i 2006, 2007, 2008 og 2009
 - Spillere født i 2010 kan spille (vær varsom)*
 - Spillere født i 2011 kan IKKE spille før den dagen de fyller 16*
- Klubbene må søke NHF Region Øst om å delta med flere enn ett lag på nivå 1
- **KAMPKOLLISJONER** - Ved oppsett av terminlister blir det ikke tatt hensyn til kamper i Senior (3.-6. divisjon) eller lag i de ulike nivåene i samme klasse. Ta hensyn til dette ved påmelding.

Regionserie SENIOR

- J33 – to nivåer
- 3.- 6. divisjon for kvinner
- 3.- 5. divisjon for menn
- Det spilles 7-er-håndball (seks utespillere + målvakt).
Standard målhøyde
- *Ønske om å spille i treningstid må sendes regionen innen 1. juli 2026. Avklares i klubb på forhånd og søknad sendes av Leder (styreleder eller daglig leder)*
- **KAMPKOLLISJONER** - Ved oppsett av terminlister blir det ikke tatt hensyn til kamper for aldersbestemte lag. Ta hensyn til dette ved påmelding.



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

Temaserien J/G 12 - 13 - 14 - 15 år

Temaserien 12 og 14 år:
Ida.brenden@handball.no

Temaserien 13 og 15 år:
ElisabethRustad.Edwardsen@handball.no

- Et unikt og populært utviklingstiltak for spillere, trenere og dommere.
- Målet er å fremme de ulike fasene i håndballspillet.
- Et bestemt tema hver runde (**en** -tre til fire runder).
- Vi oppfordrer til at klubben i dialog med gjeldende trener, melder seg på Temaserien **sammen**. Ved påmelding til Temaserien, forplikter treneren for påmeldte lag til å delta på både infomøtet før oppstart og workshopsamlingene som holdes i forkant av rundene. De må både være motiverte og ha lyst til å delta.
- Klubben må kunne avse treningstid til workshop-samlinger.

REMA 1000 Hjerteligaen

- REMA 1000 Hjerteligaen er for alle med nedsatt funksjonsevne eller som av andre årsaker ikke finner seg til rette i det ordinære håndballtilbudet
- Alle i klubben blir smittet av ekte håndballglede og godt humør!
- **Seriespill:** Fem fellesarrangementer, hvor avslutningsrunden ender med premieutdeling og servering
- Norges Håndballforbund tilbyr 20.000,- i oppstartstøtte til nye lag
- NHF har laget dokumentarserien [Miniheltene](#) (Kragerø) i samarbeid med REMA 1000

REMA 1000
Hjerteligaen 



Nasjonale spilltilbud

- Eliteserien
- 1. divisjon
- 2. divisjon
- Nasjonal serie 16 år
- Nasjonal serie 18 år
- NM Junior
- NM Senior
- NM Veteran



Dommerpåmelding

Alle avtaler må sendes inn til oss innen 1. mai og dommere må være fylt 16 år innen 31.12.26 for å kunne telle på kvoten for sesongen 2026-27. Kurs må være gjennomført og godkjent.

Dommerpåmelding til sesongen 2026-27 er åpen 1. til 30. april

- Unngå å utsette dette arbeidet til siste uka
- Dommerknoten er en måleenhet på hvor mange dommere klubben må bidra med til fellesskapet basert på hvor mange lag de har
- Kvotestestemmelene står under [Kampreglement for RØ](#)
- Aktivitetsnivået til dommerne vil fortsatt bli vurdert før neste sesong

Navn på klubbens dommerkontakt for kommende sesong, sendes innen **1. april** til:
nhf.ron@handball.no | Gjelder også om det er samme person som tidligere.

Vi oppfordrer alle klubber til å ha flere ressurspersoner.

Dommerkurs

- Det er kurssesong fra midten av august til 1. april

Tilbakebetaling av gebyr

- Klubber som får gebyr for manglende dommerkvote en sesong, får muligheten til å få tilbake dette gebyret neste sesong - dersom kvoten blir oppfylt
- Krav for å kunne få tilbake innbetalt gebyr | Dommerkontakt / Dommerkvote
- Utbetaling vil skje etter dommerkvoteutregning i oktober

Påmelding til spilltilbudet

- Påmelding er åpen 1. april - 1. mai
- 4. til 6. (onsdag) mai kan påmeldinger endres/justeres av klubblleder kostnadsfritt – gjøres via e-post
- Gebyr for trekkinger som gjøres etter 7. mai
- Enkelt å se påmeldinger på <https://www.handball.no/system/kamper/pameldte-lag/?regionId=506519>
- Førsteutkast terminlister uten klokkeslett: Senest 12. juni
- Gebyrfri omberamming frem til 30. juni: Husk å avklar ny kampdato og hall
- Endelig terminlister publiseres ca. 14. august
- Reglement for omberammelser er gjeldende hele sesongen og skal skje elektronisk. Merk gebyrer etter 1. juli
- I slutten av november blir det en ny, kort og gebyrfri omberammingsperiode ifm. terminlistene etter nyttår
- I sesongen 2026-27 vil det i enkelte klasser bli lagt kamper den første helgen i høst- og vinterferien

PAUSE

3 minutter



Norges
Håndballforbund
Region Øst

Praktisk informasjon



Norges
Håndballforbund
Region Øst

Agenda – Praktisk informasjon

- SA – SportsAdmin.
- Registrering av kontaktinfo
- Klubbhuset
- Kast ballen

SA – SportsAdmin.

- Rydd i lag
- Hierarki
- Funksjoner og verv knyttet til hvert lag
- Endre navn/fargekode (Generell og Detaljer)
- Fjerne ikke-aktive lag
- Velg: **Min Organisasjon og deretter klubbnavnet** – eksempelet her viser «Til Lommedalen IL – Håndball»
- De fleste er logget inn med sin egen bruker, men må altså velge klubbens navn når de skal endre/slette lag.



Generell

Detaljer

Organisasjonsforhold

Hierarki

Endringslogg

+ Opprett ny organisasjon

☐

Inkluder nedlagte organisasjoner

Vis org.type

--Velg--

Velg handling på utvalgte...

☐	Org.navn	Org.kode	Org.type	Org.linje	Aktiv	Idrett	Klassekode	Aktiv sesong
☐	Lommedalen Idrettslag - Beach håndball	GN02190060332	Gren	Særforbundslinje	Ja	Beach håndball		Nei
☐	Lommedalen Idrettslag - Håndball	GN02190060331	Gren	Særforbundslinje	Ja	Håndball		Nei
☐	Vestre Bærum LIL Arrangerlag/Mix B06 - B06.5	LA02190060455	Lag	Særforbundslinje	Ja	Håndball	Blandet 6-årslag	Ja
☐	Vestre Bærum LIL Blå - B06.2	LA02190060370	Lag	Særforbundslinje	Ja	Håndball	Blandet 6-årslag	Ja
☐	Vestre Bærum LIL Grønn - B06.4	LA02190060424	Lag	Særforbundslinje	Ja	Håndball	Blandet 6-årslag	Ja
☐	Vestre Bærum LIL Gul - B06.3	LA02190060423	Lag	Særforbundslinje	Ja	Håndball	Blandet 6-årslag	Ja
☐	Vestre Bærum LIL Rød - B06.1	LA02190060367	Lag	Særforbundslinje	Ja	Håndball	Blandet 6-årslag	Ja
☐	Vestre Bærum LIL Blå - G07.1	LA02190060270	Lag	Særforbundslinje	Ja	Håndball	Gutter 07	Nei
☐	VB LIL Arrangerlag/Mix G08 - G08.4	LA02190060452	Lag	Særforbundslinje	Ja	Håndball	Gutter 08	Nei
☐	Vestre Bærum LIL Blå - G08.2	LA02190060260	Lag	Særforbundslinje	Ja	Håndball	Gutter 08	Nei

Registrering av kontaktinformasjon

- Klubbene registrerer selv trener(e) og/eller lagleder på hvert lag i SportsAdmin (SA) før hver sesong. Det samme bør gjøres i TA.
- Deretter må trener(e) og/eller lagleder gå inn på sin profil på *Min idrett* for å godkjenne publisering av kontaktinfo på internett (NIF IT jobber med saken...)
- Dette er nødvendig for lagene skal kunne komme i kontakt med hverandre
- Gjelder også dommere
- Lag/spillerstaller kan enkelt flyttes i TA; Husk å starte med øverste aldersbestemte klasse (J/G 20)

Klubbhuset nivå 1-3

- Kontroll på klubbens arbeidsoppgaver
- Langsiktig strukturering av klubben og dokumenter
- Bedre klubbhverdag for alle –skaper engasjement og inkludering
- Klubbdrift
- Sport
- Rekruttering
- Dommer
- Frivillighet/arrangement



Klubbhuset



**Over 175 klubber er allerede
sertifisert i hele Norge.**

**Ta kontakt med oss for å legge
en plan for klubben din.**

Klubbhuset nivå 1-3:

Mer informasjon - NHF RØ kontakt:
Monica.Berntsen@handball.no



Klubbhuset



KLUBBHUSERTIFISERINGEN HAR GITT OSS

EN GOD KVALITETSSIKRING AV KLUBBDRIFT

OG BIDRATT TIL GODE RUTINER FOR VEIEN VIDERE

LØRENSKOG HK

Kast ballen – en kickstart på rekruttering

Hva må klubb gjøre:

- Melde seg på *Kast ballen* og foreslå skoler i sitt nærområde
- Ha én kontaktperson i klubben som følger opp tiltaket
- Være synlige i perioden når ***Kast ballen*** gjennomføres
- Sende en kort evaluering til regionen etter tiltaket er ferdig

Skap en enkel vei fra skole til klubb:

- Arrangere åpen trening for nye barn
- Invitere til *Åpen dag* i klubben
- Vennetrening – ta med en venn
- Arrangere egen *Kast ballen-dag* i hallen
- Vær synlig i sosiale medier
- Oppfordre eksisterende spillere til å bruke klubbtoy på skolen

• Fair Play • Begeistring
• Innsatsvilje • Respekt



Norges
Håndballforbund
Region Øst