

HUSK Å SKRU AV LYD OG KAMERA



**Norges
Håndballforbund**
Region Øst



Norges
Håndballforbund
Region Øst



Gjensidige

REMA 1000

Informasjonsmøte

INTERSPORT LOPPETASSEN
INTERSPORT 4'ER HÅNDBALL

6-7 ÅR + 8-9 ÅR

BARNEHÅNDBALL - AGENDA

1. Spilltilbudet 6-9 år
2. Hvem kan spille?
3. Påmelding/avmelding
4. Min Håndball / appen
5. Arrangement
6. SoMe og streaming
7. Intensjonen med barnehåndball
8. Barnehåndballens verdier
9. Trening og kamp
10. Spilleregler
11. Samarbeid med foresatte
12. Barnehåndball på nettet
13. Trenerkurs
14. Covid-19



**TOPPING AV LAG SKAL
IKKE FOREKOMME I
BARNEHÅNDBALLEN**

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play

Spilltilbudet 6-9 år: 4'er

Loppetassen

Klasser: B06 - født 2014

Klasser: J07, G07 og B07 - født: 2013

Intersport 4'er Håndball

Klasser: J08 og G08 - født 2012

Klasser: J09 og G09 - født 2011

Spilletid:

1 x 15 minutter | Faste kamptider i alle runder

Ballstørrelse:

6-7 år = 00/Mikro mykball

8-9 år = 00/Mikro

Husk riktig ballstørrelse i alle årsklasser

Bestill mykballer via NHF RØ:

nhf.ron@handball.no

BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT:

a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.

Spilltilbudet 6-9 år: 4'er

Rundedatoer Intersport Loppetassen

Bronserunde: 14. eller 15. november 2020

Sølvrunde: 16. eller 17. januar 2021

Gullrunde: 13. eller 14. februar 2021

Stjernerunde: 20. eller 21. mars 2021

Påmeldingsfrist

19.10.2020

01.12.2020

19.01.2021

16.02.2021

Rundedatoer Intersport 4'er

Runde 1: 19. eller 20. september 2020

Runde 2: 24. eller 25. oktober 2020

Runde 3: 21. eller 22. november 2020

Runde 4: 23. eller 24. januar 2021

Runde 5: 13. eller 14. mars 2021

Runde 6: 17. eller 18. april 2021

Påmeldingsfrist

27.08.2020

24.09.2020

27.10.2020

01.12.2020

26.01.2021

16.03.2021

Påmelding åpnet 3. august for alle rundene



Spilltilbudet 6-9 år: 4'er

Kom i god tid med
(riktig) utfylt spilleliste!

<https://www.handball.no/regioner/region-ost/kampaktivitet/barnehandball-6-12/loppetassen/#Spillerliste>

<https://www.handball.no/regioner/region-ost/kampaktivitet/barnehandball-6-12/intersport-4er/#Spillerliste>



SPILLERLISTE INTERSPORT LOPPETASSEN

Leveres i hovedsekretariatet ved ankomst

Husk:

- Forbered alle godt før kampene, send info som klubben mottar på mail – videre til foresatte, og sett et oppmøtetidspunkt for laget ditt som er i god tid før innmarsj
- Innmarsj formiddag: **09:40** | Innmarsj ettermiddag: **14:10**
- Innmarsj avslutning formiddag: **13:20** | Innmarsj avslutning ettermiddag: **17:50**
- Alle lag skal være med på innmarsj før kamper og premieutdeling etter kamper
- Dere kan ha med inntil åtte spillere per lag, vi anbefaler maks fem-seks
- Det registreres ikke mål eller resultat i barnehandball. Det skal heller ikke være fokus på dette internt i lagene. Foresatte og andre supportere må hjelpe trenerne med dette
- Foreldre skal være på tribunen for å heie på laget. Det er kun lagledere på benken som kommuniserer med spillerne på banen
- Ha en god dialog med de flinke og ferske dommerne 😊

LAG: _____ KOMMUNE: _____
(el. Bydel)

Ansvarlig leder: _____ Telefon: _____

Leder: _____ Telefon: _____

FORNAVN (STORE BOKSTAVER)	FØDSELSÅR



SPILLERLISTE INTERSPORT 4'ER

Leveres i hovedsekretariatet ved ankomst

Husk:

- Forbered alle godt før kampene, send info som klubben mottar på mail – videre til foresatte, og sett et oppmøtetidspunkt for laget ditt som er i god tid før første kamp
- Alle lag skal være igjen for premieutdeling etter kamper i runde 3 og 6
- Dere kan ha med inntil åtte spillere per lag, vi anbefaler maks fem-seks
- Det registreres ikke mål eller resultat i barnehandball. Det skal heller ikke være fokus på dette internt i lagene. Foresatte og andre supportere må hjelpe trenerne med dette
- Foreldre skal være på tribunen for å heie på laget. Det er kun lagledere på benken som kommuniserer med spillerne på banen
- Ha en god dialog med de flinke og ferske dommerne 😊

LAG: _____ KOMMUNE: _____
(el. Bydel)

Ansvarlig leder: _____ Telefon: _____

Leder: _____ Telefon: _____

FORNAVN (STORE BOKSTAVER)	FØDSELSÅR

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 og 11

Yngre aldersbestemte klasser:

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



BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT:

c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangement i Norge, Norden og Barentsregionen

HVEM MELDER PÅ?

- Ha gode rutiner i klubben – f.eks. et Årshjul
- Gjerne en intern (tidligere) påmeldingsfrist
- Gjøres i TA og SA
- Påmelding gjøres av LEDER i klubb, ikke av lagledere eller trenere
- Fargebetegnelser på lagene: Jeg gjør endringer 😊
- Vi starter med kamp-bygging umiddelbart etter fristen
- Ventelister: Lag setter inn om andre trekker seg (Arr./Mix*)



TurneringsAdmin



SportsAdmin

- OG HVEM MELDER AV?

- Trekkingen gjøres av leder i klubb – eller denne på kopi
- Trekkingsgebyr 1000,- pr lag for trekking etter påmeldingsfristen – påmeldingsavgiften refunderes ikke
- Konsekvenser for alle om dere trekker lag
- Har dere med flere lag samme sted?
- **Arrangørlag/Mix**
- Regionen MÅ ha beskjed: Nhf.rom@handball.no
- Samme dag / kvelden i forveien; Både arrangør og NHF RØ
- Oppgi alltid klasse og pulje: F.eks. J08-31



MIN HÅNDBALL - APPEN DU MÅ SKAFFE DEG

Den enkleste måten å finne kampene på

- Spiller, trener, eller supporter
- Legg inn dine favorittlag
- Oppdatert informasjon om kommende kamper og endringer
- Synk med kalender på mobilen
- **Dersom du bruker appen uten å logge inn**, kan du velge å følge lag, og holde oversikt over lagenes kamper og resultater
- Melde skade via portalen til Gjensidige

Dersom du er pålogget med din Min idrett-bruker:

- Ha kontroll på spillerstaller og kamptropper, samt registrere resultat og mye mer.
- Krav om dette kommer først i J/G 13 år

← Haslum Blå ☆ 🏠			
Tabell	Kamper	Spillere	Info
▼ Dagens kamper			
<i>Ingen kamper i dag</i>			
▼ Kommende kamper			
Haslum Blå Gutter 08, Minirunde 2 - 10	Lørdag 26.10.19 10:40	Haslum Gul Gjønneshallen - Mini 1	
Njård Grønn Gutter 08, Minirunde 2 - 10	Lørdag 26.10.19 11:20	Haslum Blå Gjønneshallen - Mini 1	
Øvrevoll Hosle Gul Gutter 08, Minirunde 2 - 10	Lørdag 26.10.19 12:00	Haslum Blå Gjønneshallen - Mini 1	
Haslum Blå Gutter 08, Minirunde 2 - 10	Lørdag 26.10.19 12:40	Holmen Rød Gjønneshallen - Mini 1	



ARRANGEMENT *L

- Frist for å søke: 1. juni hvert år / Oslo i april
- Ca. 80 arrangørklubber
- NHF RØ lager kampoppsett (fast)
- Høytidelige rammer med krav til arrangør
- Innmarsj - Kom alltid i tide - husk spillerlister
- **Utmarsj – Vær igjen til slutt**
- Kiosk og lekeområde
- Maskot og lotteri
- Det må søkes om egne turneringer (utenom sesong)



Tidspunkter:	Formiddag	Ettermiddag
Innmarsj:	09:40	14:10
Presentasjon av lagene:	09:45	14:15
Start kamp 1:	10:00	14:30
Start kamp 2:	10:20	14:50
Start kamp 3:	10:40	15:10
Start kamp 4:	11:00	15:30
Start kamp 5:	11:20	15:50
Start kamp 6:	11:40	16:10
Start kamp 7:	12:00	16:30
Start kamp 8:	12:20	16:50
Start kamp 9:	12:40	17:10
Start kamp 10:	13:00	17:30
Siste kamp slutt:	13:15	17:45
Ny innmarsj og oppstilling:	13:20	17:50
Medalje/premieutdeling:	13:25	17:55
Takk for i dag:	13:35	18:05

ARRANGEMENT * I

- Frist for å søke: 1. juni hvert år / Oslo i april
- Ca. 80 arrangørklubber
- NHF RØ lager kampoppsett (fast)
- Høytidelige rammer med krav til arrangør
- Kom alltid i tide – husk spillerlister
- **Premieutdeling runde 3 + 6: Vær igjen til slutt**
- Kiosk og gjerne lekeområde
- Maskot og lotteri
- Det må søkes om egne turneringer (utenom sesong)



Tidspunkter:	Formiddag	Ettermiddag
Start kamp 1:	10:00	14:15
Start kamp 2:	10:20	14:35
Start kamp 3:	10:40	14:55
Start kamp 4:	11:00	15:15
Start kamp 5:	11:20	15:35
Start kamp 6:	11:40	15:55
Start kamp 7:	12:00	16:15
Start kamp 8:	12:20	16:35
Start kamp 9:	12:40	16:55
Start kamp 10:	13:00	17:15

Premieutdeling i Intersport 4'er Runde 3 og 6

Bruk av sosiale medier

- Samtykke fra alle på bilde/video
- Bruk nettvett
- Fokuser på glede og utvikling, ikke resultater
- Ikke hets eller skriv nedlatende om andre
- NIF sitt regelverk må overholdes ved Streaming:
- <https://www.idrettsforbundet.no/om-nif/personvern-i-idretten/artikler/publisering-av-bilder-og-video-av-barn/>
- <https://www.idrettsforbundet.no/om-nif/personvern-i-idretten/artikler/streaming-og-live-oppdateringer-av-idrettsarrangement/>



KONKURRANSE – ÅRETS ARRANGØR



SESONGENS ARRANGØR AV INTERSPORT 4'ER:

I fire sesonger har nå *Sesongens Beste Arrangør av Minirunder* blitt kåret. Vi håper dette kan være med på å motivere klubbene til å skape et enda større engasjement rundt kampene for de aller yngste. **Avstemming på nett!**

Gjelder ikke Intersport Loppetassen



INTENSJONEN MED BARNEHÅNDBALL

- Det skal være inspirerende, motiverende og gøy å spille håndballkamp
- Ha fokus på innsatsvilje, prestasjoner og fremgang – ikke resultat, taktikk og «systemer»
- Jevne kamper er morsomt for begge lag, og ingen bør vinne med mer enn fem-seks mål
- Alle lagledere har ansvar for at begge lagene har scoret mål ved kampslett
- Lagleder for det dominerende laget har ansvar for at kampen blir jevn og morsom for begge lag
- Det er en målsetting at hver enkelt spiller skal ha flere ballkontroller i løpet av kampen, og at alle spillerne oppmuntres til å skyte mot mål
- Stor dominans fra enkeltspillere bør begrenses. Disse kan få ekstra utfordringer/oppgaver; spille fri andre, prøve nye spilleplasser, finter osv.

Fair Play • Begeistring
Innsatsvilje • Respekt



BARNEHÅNDBALLENS VERDIER

- **Håndball for alle!**
- Alle skal få et godt håndballtilbud tilpasset sitt behov, modning og ferdigheter
- Alle spillere er like mye verdt
- **Mestring** og læring – både alene og i samspill med andre
- **Barnehåndball skal være sosialt 😊 = Sosial kompetanse**
- Dyrke vennskap og knytte sterkere sosiale bånd mellom barn
- Felleskap utenfor banen. Samhold og miljø. Harmoni og trivsel
- Dette er viktige punkter å vektlegge som trener, lagleder og forelder
- **Barnehåndball skal være trygt!**
- Nulltoleranse for mobbing
- Alle skal vite at de er velkommen til håndballaget
- Alle trenger oppmerksomhet, noen mer enn andre
- Alle skal bli sett, verdsettes og ivaretatt
- **Som trener må du ta deg tid til å bli kjent med hver enkelt**



I ARBEID MED BARN ER
DET AVGJØRENDE Å
TILPASSE AKTIVITETENE
SLIK AT SPILLERNE
OPPLEVER MESTRING

Les også
Norges Idrettsforbunds
bestemmelser om barneidrett

BARNEHÅNDBALLENS VERDIER



- **Fokus på lek og utvikling og ferdigheter over tid**
 - Alle i aktivitet, unngå kø. Alle skal ha det GØY
 - Fokus på stafetter, balleker, morsomme konkurranser og masse småspill!
 - Ikke vektlegge innøving av «systemer» og andre øvelser med få ballberøringer
 - Utvikling av ballfølelse, teknikk, koordinasjon og samspill gjennom lekende øvelser
 - Mange ballberøringer pr spiller.
 - Trener bør kunne være aktivitetsleder og organisator fremfor fagperson i håndball
-
- **Fair Play – er en kjerneverdi i håndball – både på og utenfor banen**
 - Vise respekt og sørge for gode opplevelser. Barna skal huske deg som voksen
 - Ros og tilbakemeldinger
 - Toleranse, respekt, likeverd og menneskeverd
 - Har du en trenerfilosofi?
 - Hvilke verdier ønsker du at kjennetegner deg som trener?

**Fokus på framgang,
ikke resultat**

HÅNDBALLUNGER PÅ TRENING OG KAMP

BARN ER
UTÅLMODIGE OG
ØNSKER FART!

Fair Play • Begeistring
Innsatsvilje • Respekt

- PLANLEGG og lag varierte treninger.
- Tilpass aktiviteten, slik at alle føler mestring og organiser treningene i mindre grupper * UNNGÅ KØ – Ha stasjonstreninger

- Hver trening bør inneholde:

- *Individuelle balløvelser:* Ballbehandling og teknikk
- *Basisøvelser:* Balanse, koordinasjon og bevegelighet
- *Småspill:* To mot to, tre mot tre, fire mot tre og fire mot fire
- *Kast og mottak:* I ulike variasjoner – høy arm
- Varier gruppesammensetningene
- Morsom avslutning
- Aktive trenere som ser alle!

EM U18 herrer 2016:
16 spillere.

Da disse guttene var U12 i
sesongen 2010-2011, var det
ca. 690 lag = 6870 spillere.

Med andre ord:
0,23% ble U-landslagsspillere

HÅNDBALLUNGER PÅ TRENING OG KAMP



- Gjennom sesongen spiller barna med og mot spillere med ulikt ferdighetsnivå.
- Eget alderslag er det viktigste og bør ha førsteprioritet. Hospitering (trening og spill med eldre lag) er ingen nødvendighet. Sett gjerne sammen differensierte smågrupper på trening, det bidrar til at alle spillerne opplever mestring og utfordring, og dermed lærer mer.
- Det samme gjør motstandere, og det gir gode og jevne kamper på sikt.
- Vi beholder store årskull/klasser og nivået blir jevnt høyt i hele regionen.

På kamp:

- * Å spille håndballkamper er det morsomste!
- * Få vise frem ferdigheter
- * Meld på så mange lag som mulig, få innbyttere
- * Del inn i jevne lag - Vekt på mestring, ikke resultater
- * Alle skal spille mye
- * Oppmuntre til at alle utfordrer sine egne grenser og gi ros til alle gode forsøk

**IKKE SETT
SPILLERNE I BÅS**

BARNEHÅNDBALL PÅ HANDBALL.NO



Norges Håndballforbund

Søk etter nyheter, artikler, turneringer, klubber og lag

REGIONER OM OSS KAMPAKTIVITET UTVIKLING PRAKTISK INFO BILLETTER

NHF / Norges Håndballforbund / Utvikling / Håndballtrening / Barnehåndball



BARNEHÅNDBALL

Siden for deg som trener de yngste

Det sier seg selv at små hender og korte armer og bein ikke passer inn i det voksne håndballspillet. Derfor må vi tilpasse banestørrelse, målet, ballen og reglene forøvrig, slik at barna opplever mestring gjennom tilpassede utfordringer. Spillet i Barnehåndball bør skille seg fra det ferdige spillet og det bør være en naturlig progresjon i forhold til utfordringer, vanskegrad, kompleksitet osv. Spillet vi tilbyr barna må gi stor grad av involvering og ikke minst ballkontakt. De konkurranseformene vi tilbyr er derfor helt avgjørende.



Nye bestemmelser i barnehåndballen

Norges Håndballforbund har revidert bestemmelsene for barnehåndballen i Norge.



Startpakka rundt 1000 brukere

I disse dager rundt e-læringskurset «Startpakka» sine første 1000 innmeldte brukere.



TEKNIKKEMERKE

For de minste



NIFs BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT

LEKER OG STAFETTER

TEKNISK TRENING

FYSISKE ØVELSER

SMÅSPILL

AKTIVITETSLØYPE

REGIONAL KAMPAKTIVITET 6 - 12 ÅR



INTRODUKSJON Barnehåndball

Tips til barnehåndballtreneren



RETNINGSLINJER Barnehåndball

Barnehåndballens retningslinjer



KONKURRANSEFORMER Barnehåndball

Konkurranseformer i barnehåndballen



SPILLEREGLER Barnehåndball

Spilleregler i barnehåndballen



5'er håndball på kortbane

Hensikten med 5'er håndball på kortbane er at utviklingen av håndballspillet vil skje gradvis og således klargjøre spillere, trenere og foreldre ti...



Thorir om barnehåndball

Klar for ny sesong i barnehåndballen? Thorir har noen tips til trenere i barnehåndballen.

Vis mer

Er du nysgjerrig på hva Norges Håndballforbund sier om nivåinndeling (i kamp fra 10 år):

[LINK](#)

Barnehåndball i Region Øst:

[LINK](#)

SPILLEREGLER

- Avkast ved start fra midtbanen. Utkast fra målgården
- Fire spillere på banen av gangen. Målvakten blir med i angrep
- *Snapping* av ball er lov – snapping er ikke det samme som *fisking*. Men trenerne bør i perioder unngå dette om eget lag blir for dominerende
- Det er lov å spille offensivt forsvar for å få tak i ballen: Ballorientert på egen banehalvdel
- Skåring godkjennes kun fra forsvarende lags banehalvdel
- Alle må ikke være nær ballen før skudd
- Skritt, spark, stygt spill skal dømmes med skjønn og etter ferdighet. Lagleder har ansvar!
- Reglene om ballbehandling; Tre skritt og tre sekunder, håndheves bare når spilleren har vesentlig fordel av aksjonen, det samme med dobbeltstuss
- Innkast dømmes
- Veiledning er viktig 😊

HÅNDBALL
MED STIL



**Dommeren er
også fersk!**

SAMARBEID MED FORESATTE

- God dialog med foresatte – Skap/organiser et lag for fremtiden!
- Lag rutiner fra start som involverer alle foreldrene
- Vær **klubbstyrt**, ikke la foreldrene ha egen agenda
- Lag faste punkter til foresatte-møte

KLUBBENS FORELDREKODE:

Fem konkrete handlinger foreldre skal etterleve for å støtte klubbens kultur og som du som trener ønsker å skape i klubben:

Utsagn fra et barn om sin pappa:

«Han ser så sur ut at jeg er redd for å snakke med han. Armene er i kors og ansiktsuttrykket...- Jeg gruer meg til å sitte i bilen etterpå...»

- ☐ Delta på foreldremøter
- ☐ Delta på dugnader
- ☐ Være med på kamper
- ☐ Ta oppgaver rundt laget med et smiiiiil 😊
- ☐ Ha tillit til treneren OG klubben



FORELDREVETTREGLER

- Gi oppmuntring til alle spillerne under kamp og trening
- Støtt dommeren - ikke kritiser dommeravgjørelser
- Respekter lagleders bruk av spillere
- Gi oppmuntring både i medgang og motgang - IKKE gi kritikk
- Hjelp barna å tåle både seier og tap
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør - tilby din hjelp
- Møt opp på trening og kamper - barna ønsker det
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball - IKKE du

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play

INFORMASJON FRA NHF Region Øst

Vi ønsker at klubbene skal bli flinkere til å dele informasjon som kommer på mail til trenere og lagledere.

Sett dere også godt inn i nyttige linker:

- [Utdanning](#)
- [Handball.no/Region Øst](#)
- [Intersport Loppetassen](#)
- [Intersport 4'er håndball](#)
- [NIF Barneidrett](#)
- [Årshjul](#)
- [Nyhetsbrev](#)
- [Startpakka](#)
- [Min Idrett](#)

Følg oss på
facebook
Norges
Håndballforbund
Region Øst

KLUBBENS NAVN OG LOGO



ROLLEFORDELING – HVERT ÅRSKULL BØR INNEHA FORESATTE SOM KAN LØSE DIVERSE OPPGAVER:

Oppgaver tittel	Kompetanse	Beskrivelse / hvor / når	Antall
HÅNDBALL-TRENINGER	Noe håndballfaglig kompetanse. Ønske om å ta trener-kurs	En trener pr hver 7-8 spillere. En med hovedansvar. Med flere trenere trenger man ikke møte på hver trening	Hovedtrener + assistenter
TRENINGER ØVRIG	Treningsglede	Ta i bruk uteområder: Løpetrener, skadeforebyggende, variasjon	1-2 foreldre
Laginnndeling og planlegging av deltakelse i spilltilbudet (NHF RØ)	Kjennskap til laget/barna	Sette sammen lag på tvers av klasser og skoler. Kan variere fra runde til runde.	Hovedtrener + oppmann
Vedlikeholde/utvikle aktivitetsplanen	Håndballfaglig kompetanse	Løpende: notere hva funker, hva funker ikke. Regeldringer?	Hovedtrener
HOVEDOPPMANN	Være ryddig i bruk av informasjonsflyt og e-post	Lagets kontaktpunkt mot klubben og Regionskontoret: NHF RØ. Informasjonsansvarlig. Kontaktpunkt mot foreldrene, e-post, Facebook osv.	1 - forelder
LAGLEDERE	God på planlegging, ta initiativ – ha full oversikt kampdag	En pr lag. Helst i tillegg til trenere. Følge opp foreldre i forkant slik at alle vet når og hvor de skal møte til kamp. Hvis forfall, bytte med andre osv. Samle spillere, bistå trenere	1 pr lag - forelder
ØKONOMIANSVARLIG	Glad i tall	Avgrenset rolle de første årene	1 - forelder
ARRANGEMENTS-ANSVARLIG	God på logistikk	Sette opp vakter i NNhallen, begrenset de første årene – med unntak om man velger å arrangere Loppetassen og Minirunder*	1 - forelder
Planlegge/koordinere egne arrangement *Loppetassen og Intersport 4'er	Bør ha vært med på å arrangere lignende tidligere	Planlegging, formøte, vaktfordeling, bakelister+++, sende ut info, være til stedet på vår runde	Fire-fem foreldre + Styret
SOSIALANSVARLIG	Kreativ	Finne på sosiale aktiviteter	2 - foreldre
UTSTYRSANSVARLIG	God på logistikk	Drakter/utstyr/ baller Planlegge ved oppstart, løpende kontakt med KLUBBEN	1 - forelder
CUP-ANSVARLIG	God på logistikk	Finne cup etter anbefalinger fra klubben. Sørg for påmelding og gjennomføring	1 - forelder



STARTPAKKA -

<https://www.handball.no/nyheter/2019/09/bedre-barnehandball-med-startpakka/>



Norges
Håndballforbund
Region Øst



Gjensidige



REMA 1000

Trenerutdanning

Hvorfor ta utdanning?

- Kompetanse
- Planlegge – HVORFOR?
- Faglig trygghet
- Motiverende for både deg og utøverne

Konkretisering
Aktivering
Motivering
Progresjon
Variasjon
Individualisering
Samarbeid
Evaluering

Olympiatoppen; Utøvere sier at en god trener er en som -:

- 1) er **DYKTIG**
- 2) har et **VARIERT & LYSTBETONT**
- 3) har en **MILJØSKAPENDE**
- 4) er flink til å **MOTIVERE**



Ekstrand J. , Lundqvist D., Lagerback L., et al. (2018) –
«Spillernes treningsdeltakelse er høyere i lag hvor trenere gir oppmuntring og anerkjennelse, oppmuntring til nyskapende tenkning, danner tillit og samarbeid og står frem som en rollemodell».

Breivik, G. Gilberg, R. – Forskning viser at treneren en har i ung alder er en viktig person under oppveksten. Eks. på utsagn av utøver:

“Han var veldig avgjørende, vil jeg si, for alt jeg gjorde som liten. Han guidet meg liksom gjennom oppveksten på en måte, idrettslig.”

Trenerkurs i Region Øst

- Barnehåndballtrener
- Trener 1
- Trener 2
- [Påmeldingsrutiner](#) - Utdanningskalenderen
- Autorisasjon
- Oversikten over dine fullførte kurs – IdrettsCV



Mer Info rundt Trenerutdanning finner du her

- <https://www.handball.no/regioner/region-ost/utvikling/utdanning/kalender-trenerkurs-nhf-region-ost/>
- <https://www.handball.no/regioner/region-ost/utvikling/utdanning/trener/>

Ønsker din klubb å arrangere kurs?

Kontakt regionen for mer informasjon – nhf.ron@handball.no eller iver.stolen@handall.no

Covid-19

**Som alt annet i samfunnet akkurat nå:
Vi følger fortsatt myndighetens anbefalinger og
føringer tett.**

**Alle frister og datoer kan endres i den
ene eller andre enden 😊**

HÅNDBALLAKTIVITET I KORONAENS TEGN

– en kort oversikt

TOPPHÅNDBALLEN

Kan trene med
nærkontakt.
Kan spille kamper.

Protokoll for trening.
Protokoll for kamp.

Protokoll for landslagene.

BREDDE-/VOKSEN HÅNDBALLEN

Kan **ikke** trene med
nærkontakt.
Kan **ikke** spille kamper.

Følger protokoll for
barne- og
ungdomshåndballen med
unntak av nærkontakt.

BARNE- OG UNGDOMS HÅNDBALLEN

Kan trene med
nærkontakt.
Kan spille kamper innad i
egen region.

Protokoll for trening og
kamp.
Veileder for arrangement.

Det viktigste av det viktigste

1. Om du er syk – hold deg hjemme
2. God hånd- og hostehygiene praktiseres på trening og på kamp
3. Hold avstand og unngå nærkontakt utenfor trening og kamp
4. Sørg for god informasjon til foreldrene

Vi gjør særskilt oppmerksom på at kommunene kan innføre strengere smittevernregler enn hva som er fastsatt av NHF/nasjonale helsemyndigheter. Dette med bakgrunn i smittesituasjonen i den enkelte kommune.

Protokoll for barne- og ungdomshåndballen

PÅ TRENING

- Spillere som møter på trening med symptomer skal sendes hjem
- Spillerne skal **holde 1 meters avstand** før og etter trening. Trener over 20 år skal holde avstand til spillere også under trening
- Hendene skal vaskes eller desinfiseres før og etter treningen – og ved lengre opphold i treningen
- Det anbefales en gruppestørrelse på 20 spillere, og gruppene bør i størst mulig grad være de samme, men spillere kan delta på tvers av lag/idretter
- Flere grupper på 20 personer kan trene samtidig dersom gruppene holdes adskilt og de enkeltvis og samlet overholder smittevern rådene. Her kan det være avvik fra kommune til kommune
- Unngå kontakt med andre lag som skal inn og ut av hall / treningsareal og husk å avslutte treningen i tide, slik at alle er ute før neste lag skal starte

Relevante dokumenter

Det er trenerens ansvar å planlegge og gjennomføre aktivitet som er i samsvar med de gitte retningslinjene. Det er spiller og spillers foresatte/verger som er ansvarlig for at den enkelte spiller retter seg etter de krav som stilles for deltakelse i aktivitet.

[Protokoll for barne- og ungdomshåndballen](#)

Klubbens leder / arrangementsansvarlig har blitt invitert til et eget møte for gjennomgang av kamp- og arrangementsveilederen og er ansvarlig for å sette seg inn i denne. Møtet ble avholdt i to omganger tirsdag 1. september.

[Kamp- og arrangementsveileder](#)

Protokoll for barne- og ungdomshåndball

PÅ TRENING

- Spillerne skal ha med egen vannflaske og det anbefales at spillerne har med egen ball
- Ansvar for håndtering/plassering av utstyr under treningen (som f.eks. kjepler) fordeles slik at så få personer som mulig bærer/flytter på utstyret. Rengjør utstyret før ny gruppe skal ta det i bruk
- Det skal ikke være andre til stede på/i/ved treningsarealet enn de som tilhører den treningsgruppen som skal trene (unntak kan være små barn som ved oppstart har særskilt behov for å ha én foresatt tilstede)
- Før liste over hvem som har vært med på trening; oppbevares i minimum 10 dager
- Vask av flater og toaletter før dere forlater hallen og slipper til neste lag

Protokoll for barne- og ungdomshåndball

PÅ KAMP

- Det er tillatt å spille kamper innenfor regionens grenser
- SAMLE LAGET UMIDDELBART ETTER KAMP (gikk fint i runde 1)
- Det er kun på banen og under oppvarming 1-meters regelen kan fravikes
- Det skal være 1-meters avstand på spillerbenken (bruk gulvet dersom det ikke er nok plass på benk)
- Hendene skal vaskes eller desinfiseres før og etter kamp
- Unngå håndhilsning, klemming og annen unødvendig fysisk kontakt
- Takk for kampen uten å ta hverandre i hendene
- Forlat spillebanen raskt, slik at arrangøren kan desinfisere flatene
- Spill på lag med foreldre – disse må forstå at de må holde seg unna spillerne så mye som mulig
- Foresatte registrerer seg som publikum enten i forkant eller på kampdagen – QR-kode el.

Protokoll for barne- og ungdomshåndball

Ta idrettens koronavettkurs!



- Kurset er for utøvere fra 13 år og oppover og foreldre eller foresatte til utøvere opp til 12 år.
Foresatte må legge inn egne barn i sin profil i *Min idrett* for at utøvere på under 13 år skal kunne ta kurset.
- Kurset tar ca. 10 minutter å gjennomføre.
- Kunnskap om smittevern i idrettsdeltakelse er et effektivt våpen mot smittespredning og avgjørende for at vi kan ha idretten i gang over hele landet.

- <https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/koronavettkurs/>

Sykdom i laget – hva gjør jeg?

- Spillere/trenere med symptomer på sykdom skal ikke delta på kamp eller trening
- Dersom trener/spiller er syk, men ikke har påvist Covid-19, kan øvrige spillere/trenere delta på trening og kamp
- Personen som er syk eller har hatt symptomer kan ikke delta i klubbens aktiviteter før en - 1 dag etter at personen er symptomfri
- Dersom spiller eller trener får påvist Covid-19, så skal all aktivitet stoppes og helsemyndighetene kontaktes for videre rådgøring (følg retningslinjene i punkt 2.2 i protokollen for barne- og ungdomshåndball)
- Ingen mulighet til å omberamme kamper i 4'er håndball



A circular logo on a dark blue background. The logo consists of four German words arranged in a circle, separated by red dots. The words 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