

Først og fremst er det et godt tips å lage seg en oversikt på alle spillere og de ulike hvilke kamper de spiller (inkludert nivå), samlet i ett dokument. **Eksempel 1:**

NHF 1 (nivå 1) Avd. 31	NHF 2 (nivå 2) Avd. 45	NHF 1 (nivå 1) Avd. 31	NHF 2 (nivå 2) Avd. 45	NHF 2 (nivå 2) Avd. 45	NHF 3 (nivå 3) Avd. 51
05.01.26	05.01.26	12.01.26	13.01.26	14.01.26	17.01.26
12:00	14:00	12:00	14:00	15:00	18:30
Motstander	Motstander	Motstander	Motstander	Motstander	Motstander
Hallen	Hallen	Hallen	Hallen	Hallen	Hallen
Anna	Anna	Anna	Berit	Dorte	Amalie
Anne	Anne	Anne	Cecilie	Ellie	Aurora
Heidi	Heidi	Heidi	Ellen	Emma	Hege
Ingrid	Cecilie	Ingrid	Ingrid	Emmy	Madeleine
Kari	Ellen	Kari	Kari	Kamilla	Thea
Lena	Karianne	Lena	Lena	Lena	Vibeke
Lene	Leonora	Lene	Leonora	Marte	Mina
Lise	Mathea	Lise	Mathea	Lise	Sara
Mari	Mathilde	Mari	Mathilde	Mari	Sandra
Thea	Ruth	Thea	Ruth	Sandra	

Vi har gitt de tre nivåene og spillerne ulike fargekoder, slik at det er lett å se hvor de sist tilhørte. Merk at dette kun er eksempel på en kort periode for å vise bruk av spillere. Det er IKKE et eksempel på rettferdigheten av antall kamper pr spiller.

Lag 2 (nivå 2) Avd. 45	Lag 1 (nivå 1) Avd. 31	Lag 3 (nivå 2) Avd. 47
05.02.2026	05.02.2026	06.02.2026
12:00	14:00	12:00
Motstander	Motstander	Motstander
Hallen	Hallen	Hallen
Anna	Anna	Heidi
Anne	Anne	Aurora
Aurora	Heidi	Cecilie
Cecilie	Ingrid	Ellen
Ellen	Kari	Karianne
Karianne	Lena	Leonora
Leonora	Lene	Ellie
Mathea	Lise	Emma
Mathilde	Mari	Sara
Ruth	Thea	Sandra

Eksempel 2:

En klubb har ett lag i nivå 1, samt to lag i nivå 2. Samme helg har alle de tre lagene hver sin kamp. Vi tar høyde for at det er en time mellom («times-regelen») fra kampslutt til kampstart.

Det spiller ingen rolle når på dagen kampene går eller hvilken rekkefølge de spiller i.

Fra nivå 1-kampen, er det inntil tre spillere som kan spille på nivå 2. De tre spillerne må derfor fordeles på de to nivå 2-lagene, for eksempel: 2+1, 1+2, 3+0 eller 0+3.

På nivå 2 kan spillere fritt spille på begge lag, men merk times-regelen.