

Nyhetsbrev

Nr. 12 / 28.03.2020



Dommerpåmeldingen er åpen

Nå er dommerpåmeldingen åpen. Alle må melde inn navn, mail og telefonnummer på dommerkontakt. Vi ønsker å ha en dialog med alle dommerkontakter i tiden fremover. Fristen for innsending av avtaler og dommerpåmeldingen går ut 30. april.

Avslutning av sesongen 2019/20

NHF RØ har drøftet og vedtatt konsekvensene for avslutningene på det regionale seriespillet for 19/20. [Her](#) finner du avgjørelsen for senior (3.-6. div.) og [her](#) finner du avgjørelsen for aldersbestemte klasser.

Arrangør for de yngste?

Nå kan klubben søke om å få være vertskap for Loppetassen og Minirunder i sesongen 2020/2021. Fristen for å sende oss søkandsskjema er 1. juni 2020. For Oslo-klubbene er fristen 16. april 2020.

Treningsprogram

Vi i NHF Region Øst ønsker å tilby et treningsprogram for de ulike aldersklassene 13-14, 15-16 og 17-18 år. Her finner du en fire ukers plan for hver klasse, som inkluderer både styrke og intervaller.

Regionstinget er utsatt

Regionstinget som skulle funnet sted 8.-9. mai er utsatt inntil videre.

Webinar om sesongen 2020/21

De planlagte infomøtene ble avlyst - men nå kan vi endelig ønske velkommen til en god gjennomgang av sesongen 2020/2021 likevel. Merk at begge møtene avholdes allerede i uke 14. Vi har publisert spilltilbudet for neste sesong [her](#).

Registrering av koronavirkinger

Alle norske idrettslag mottok mandag 23. mars et rapporteringsskjema på e-post av Norges Idrettsforbund. Målet er å kartlegge de aktivitetsmessige og økonomiske konsekvensene koronaviruset får for idrettsbevegelsen og den frivillige sektoren. Klubbene oppfordres derfor til å svare på det digitale rapporteringsskjemaet.

Ta vare på spillerne og dommerne dine

Spør du spillerne/dommerne dine dette: **HVORDAN HAR DU DET?** Akkurat nå er det mange klubber, lag og trenere som deler gode treningsplaner og oppfordrer til egen trening. Hvordan kan trenerne og dommerkontakten i DIN KLUBB være et medmenneske og SE alle spillerne også i denne vanskelige tiden?