



SPILLERUTVIKLING (SPU)

REGION ØST / 2025-26



Norges
Håndballforbund
Region Øst

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play

INNHold

Spillerutvikling 2025-26	Side 3
Målsetting	Side 4
11-årsserien (Født 2014)	Side 6
Temaserien (Født 2010-2013)	Side 7
SPU 13 år (Født 2012)	Side 8
SPU 14 år (Født 2011)	Side 10
Regional Storsamling (Født 2011)	Side 12
SPU 15 år (Født 2010)	Side 13
Regional Bylagsturnering (Født 2010)	Side 14
Nasjonal Bylagsturnering (Født 2010)	Side 15
Regionalt landslagsmiljø/REG (Født 2007, 2008, 2009 og 2010)	Side 16
Målvaktsprosjekt (Født 2009-2011)	Side 17
Ferdighetskurs (Født 2007-2013)	Side 18
Lenker	Side 20
Kontaktinfo ansatte spillerutvikling Region Øst	Side 21

SPILLERUTVIKLING

SESONG 2025-26

Norges Håndballforbund Region Øst (heretter kalt RØ i dette dokumentet) ønsker via dette heftet å informere om de forskjellige utviklingstiltakene som utøvere og lag kan være med på i vår region. Heftet er ment som informasjon til både spillere, trenere, klubbledere, foresatte og andre interesserte.

Det er i RØ utarbeidet et utviklingsforløp for spillere fra klassen 11 år og opp til 18 år. Spillerutviklingstiltakene (heretter kalt SPU i dette dokumentet) er alt fra et breddetilbud til treningsmiljøer for de beste. RØ legger stor vekt på å ha miljøer for utvikling og mestring for den enkelte spiller. Det vil være utviklingsmiljø som spilleren blir tatt ut til å være med i av sin klubbtrener eller spillerutvikler i den årgangen, samt ulike typer samlinger den enkelte selv kan melde seg på.

I dette heftet vil det bli informert om utviklingstilbud vi har for spillere i de nevnte aldersklassene sesong 2025-26.



MÅLSETTING

REGIONENS OVERORDNEDE MÅLSETNING:

Vårt mål er flest mulig – lengst mulig – best mulig

I den forbindelse ønsker Norges Håndballforbund (NHF) at vi setter inn tiltak for trenerutvikling i oppstart av vår spillerutvikling da treneren er en meget viktig bidragsyter for at vi skal nå dette målet – sammen. Vi ønsker å øke kompetansen på trenerne i vår region fordi vi tror at dette vil bidra til at læringsmiljøet rundt spillerne blir best mulig. Vi starter med trener- og spillerutvikling i vår region allerede i 11-årsklassen, hvor det skal spilles utgruppert forsvar i første omgang. Det settes opp kurs i dette emnet som klubbtrenerne kan melde seg på og vi i regionen anbefaler dette til alle klubbtrenerne i J/G 11 år.

Videre har vi Temaserien fra 12-14 år som via workshops tar trenere gjennom ulike faser av håndballspillet. I etterkant av samlingen veileder trenerne laget sitt i de ulike temaene ut ifra hva som er rundes tema. Etter et par uker med trening møtes lagene for temaspill med gitte føringer fra regionen (se mer under avsnittet Temaserie).

I tillegg ønsker vi at trenere er til stede og aktive på øktene med spillerne sine på SPU 13 og SPU 14, slik at de kan bidra med kunnskap og også ta med inspirasjon tilbake til klubbhverdagen.

SPILLERUTVIKLING: (SPU)

- Gi mange spillere inspirasjon og motivasjon i treningshverdagen i et mestringsorientert miljø med fokus på individuell utvikling.

REGIONALT NIVÅ (RLM/RLK):

- Utøvere som har størst utviklingspotensial og kommet lengst i sin utvikling får tilbud om å delta i et godt og faglig utviklingsmiljø. Vi ønsker å både stimulere de som er kommet lengst i sin utvikling, samt legge til rette for utøvere som i et langsiktig perspektiv kan nå nasjonalt nivå.

LANDSLAGSNIVÅ (LM/LK):

- Finne og velge spillere som har utviklingspotensial i langsiktig perspektiv.



11 ÅR (f. 2014)

Ingen SPU for dette aldersskullet
11 årsserien med utgruppert forsvar
(påmelding lag)

12 ÅR (f. 2013)

Ingen SPU for dette aldersskullet
Temaserien (påmelding lag)
Ferdighetskurs (påmelding)

SPU 13 ÅR (f. 2012)

Samlinger (uttak av klubbtrener)
Temaserien (påmelding lag)
Ferdighetskurs (påmelding)

SPU 14 ÅR (f. 2011)

Samlinger (uttak av klubbtrener)
Regional storsamling (påmelding)
Temaserien (påmelding lag)
Målvaktsprosjekt (søknad)
Ferdighetskurs (påmelding)

SPU 15 ÅR (f. 2010)

Samlinger (uttak)
Regional bylagscup (uttak)
Bylagsturnering (uttak)
Målvaktsprosjekt (søknad)
Ferdighetskurs (påmelding)

SPU 16 ÅR (f. 2009)

Ingen SPU for dette aldersskullet
Målvaktsprosjekt (søknad)
Ferdighetskurs (påmelding)

SPU 17 ÅR (f. 2008)

Ingen SPU for dette aldersskullet
Ferdighetskurs (påmelding)

SPU 18 ÅR (f. 2007)

Ingen SPU for dette aldersskullet
Ferdighetskurs (påmelding)

Regionale landslag

Regionalt landslagsmiljø (Født 2007)
Regionalt landslagsmiljø (Født 2008)
Regionalt landslagsmiljø (Født 2009)
Regionalt landslagsmiljø (Født 2010)

Landslag (yngre, rekrutt, senior)

11-ÅRSKLASSEN (FØDT 2014)

Spillernes første møte med spillerutvikling i RØ er i 11-årsklassen hvor det skal spilles utgruppert forsvar i første omgang. Laget skal via sin klubbtrener trenes i utgruppert forsvar gjennom sesongen.

Håndball som idrett er stadig i utvikling - hvor innstillingen til ulike forsvarsformasjoner er endret. Det er viktig at barn lærer å tenke og spille utgruppert forsvar i ung alder. Ved å lære utgruppert forsvar så må en tilpasse både spillet og bruk av spilleteyper, noe som gjør at spillerne får nye utfordringer, bredere erfaringsgrunnlag som igjen påvirker den individuelle spillerutviklingen positivt. Av den grunn har Norges Håndballforbund RØ inkludert dette i kampene som spilles i 11-årsklassen.

Spilletiden er 2 x 20 minutter med 10 minutters pause mellom omgangene, hvor det skal spilles «utgruppert forsvar» av begge lag i første omgang. Regionen legger ingen føringer for valg av forsvarsformasjon i andre omgang. Lagene har mulighet for en Time-Out i hver omgang.

På nivå 3 er det frivillig om laget vil spille utgruppert eller ikke i første omgang. Vi anbefaler at man prater med treneren på motstanderlaget før kampstart og at man har en god dialog underveis for at alle skal få en god kampopplevelse.

MED UTGRUPPERT FORSVAR ØNSKER VI Å:

- Utvikle håndballferdigheter hos hver enkelt utøver
- Skape bevegelse med og uten ball
- Skape rom for bevegelse
- Utvikle mer kant- og linjespill
- Involvere flere i angrepsspill
- Inspirere til å spille utgruppert forsvar
- Progresjon i arbeidet med spillerutvikling i regionen

I 11-årsklassen settes det opp kurs for trenere. Målet med kurset er å lære mer om hvordan man skal trene på utgruppert forsvar (spill-motspill) samt bli kjent med andre trenere i samme årskull.

TEMASERIEN (FØDT 2010-2013)

Temaserien er ikke et ekstra spilltilbud, men et utviklingstiltak for spillere, trenere og dommere. Temaene er lagt opp etter håndballens fasejul slik at spillerne kommer innom alle fasene i løpet av disse tre årene. Regionen inviterer til spill i nivå 1 og 2 både for jenter og gutter i alle aldersgrupper hvor lagene selv melder seg på. Det spilles fire kamper hver runde med avklarte føringer for poengoppnåelse. Det kåres rundens lag på hvert nivå.

FOR SESONGEN 2025-26 VIL TEMAENE DET SKAL TRENES I VÆRE:

12 år (3 runder):

- Utgruppert forsvar (3:2:1 forsvar)
- Overgangsspill mot utgruppert forsvar (3:2:1 forsvar)
- Linjespill

13 år (4 runder):

- Plasskifte og pådragsspill mot nedgruppert forsvar (6:0 forsvar)
- Kant- og bakspilleravslutninger
- Kontringsspill
- Målvakt (redning) kontring (fase 1-3)

14 år (3 runder):

- Nedgruppert forsvar - spill/motspill
- Utgruppert forsvar - unntatt halvbanepress - spill/motspill
- Kontringsangrep og returforsvar

J15 år (pilotprosjekt: 1 runde):

- Krysningsspill

RETNINGSLINJER FOR DELTAGELSE I TEMASERIEN

Det vil igjennom sesongen bli satt opp egne obligatoriske temaworkshops for trenerne til lag som har fått tildelt plass i Temaserien. Her vil de ulike emnene gjennomgås. Det forventes at lagene trener på temaet til hver runde og er godt forberedt når de møtes til kamper.



FASEHJULET

SPU 13 ÅR (FØDT 2012)

MÅLSETNING MED SPU 13 ÅR

SPU 13 år skal være en arena for mestring og utvikling for de spillerne som viser treningsvilje og er motivert for å tilegne seg håndballkunnskap og forbedre egne prestasjoner. SPU skal være et inspirerende miljø, hvor vi ønsker at motiverte spiller blir kjent med spillere fra klubber i nærheten i samme årsklasse – noe som gir inspirasjon.

En av de aller viktigste ressursene i et lag er treneren og dens evne til å se sine utøvere samt gjøre øktene gode; både sportslig og sosialt sett. Vi ønsker at alle klubbtrenerne er tilstede og er aktive på øktene, slik at de kan bidra med kunnskap og ta med seg inspirasjon tilbake til sin klubbhverdag..

BESKRIVELSE AV TILTAK

SPU 13 år er et tilbud til spillere fra klubber i Norges Håndballforbund Region Øst (RØ). Regionen setter sammen grupper geografisk og hvert SPU-miljø vil på denne måten bestå av spillere fra ulike klubber. Geografisk inndeling gjøres for at vi ønsker å skape gode relasjoner i nærområdet og for å minske belastningen med for lang kjøring mellom treningsarenaer.

Det vil være ti SPU-miljøer for jentene, og fire-fem SPU-miljøer for guttene i sesong 2025-26. Det avholdes åtte treningssamlinger gjennom sesongen for hvert miljø, og hver SPU-gruppe vil bestå av ca. 25 utøvere hvorav tre-fire er målvakter. Gruppene ledes av en spillerutvikler fra RØ, og for at klubber skal få med spillere på SPU må klubbtrener stille som assistent de øktene som arrangeres på hjemmebane.

HVA ER VI PÅ JAKT ETTER? FOR HVEM ER TILTAKET?

Klubbtrener bes om å melde inn spillere fra sitt lag som han/hun mener oppfyller flere av påfølgende punkter, hvor det første bør være oppfylt for at alle skal ha utbytte av samlingen:

- **Spilleren må besitte grunnleggende ferdigheter når det gjelder kast og mottak**
- Er motivert til å trene utover eget lag
- Er ekstra treningsvillig med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse
- Viser håndballinteresse og har stor vinnervilje

KVOTE

Regionen gjør ingen uttak av spillere på SPU 13, men klubbtrener i samråd med sportslig leder i sin klubb gjør en prioritering i sitt lag og bestemmer selv hvilke spillere han/hun mener vil være best egnet for deltakelse til SPU.

Vi tar utgangspunkt i påmeldte lag i denne årsklassen når vi deler inn gruppene og antall lisensierte spillere i det aktuelle fødselsåret.

- | | |
|--|---------------|
| ● 1-12 lisensierte spillere født i 2012 | to spiller |
| ● 13-24 lisensierte spillere født i 2012 | tre spillere |
| ● 25-36 lisensierte spillere født i 2012 | fire spillere |

Dersom et lag ikke fyller sin tildelte kvote, vil RØ forbeholde seg retten til å kalle inn flere spillere fra et lag enn det kvoten tilsier. I tillegg er det noen områder i det gitte geografiske med færre lag som gjør at kvoten fravikes og lokale tilpassinger blir benyttet. Vi ønsker gjerne rulling på spillere på dette tiltaket, slik at flere får prøve seg og kjenne på å være på samling.

Lag påmeldt i nivå 3 er ikke medregnet i fordelingen, og får ikke tildelt kvoter på SPU 13 år. Vi tenker at nivå 3 er lag som har mindre erfaring med håndball av den grunn ikke er kandidater for SPU.

MÅLVAKTER

Målvaktene deltar da i tillegg til oppsatt kvote og på hver SPU-trening er det ønskelig med tre-fire målvakter. Vi ber klubber som har målvakter som er motiverte og ivrig i eget klubbtag om å melde inn dette på samme skjema som utespillerne slik at RØ kan lage en rulleringsliste blant de målvaktene som deltar.

FORVENTNINGER TIL SPILLERE SOM DELTAR PÅ SPU

- Spilleren må være skadefri, og skal delta for fullt på samlingen
- Spilleren skal møte 15 min. før treningstart og være ferdig skiftet til økten starter
- Spilleren skal stille i klubbdrakt og ha med seg ball og drikkeflaske
- Utespillerne må være åpen for andre spillplasser enn den man normalt har i klubb
- Spilleren skal lære seg å spille og samhandle med andre spillere enn i egen klubb

OPPSTART SPU 13

Det blir ingen felles oppstartsamling for alle spillerne i sesong 2025-26, men det legges opp til et oppstartsmøte med klubbtrenerne over Teams 10. september 2025. Deretter vil det åpnes for påmelding av spillere - før det lages en samlingsplan for alle SPU-gruppene.

PÅMELDING

Innmelding av spillere gjøres av lagets kontaktperson etter Teams-møtet. Skjema for utfylling vil bli sendt til klubbens epost og gjøres elektronisk. Her skal man oppgi informasjon om spilleren samt navn og kontaktinformasjon på hovedtrener. I tillegg skal påmeldingen inneholde lagets treningstid.

RETNINGSLINJER FOR DELTAGELSE PÅ SAMLING

I tillegg til at klubbtrenerne skal stille som assistent på øktene skal hvert lag frigi treningstid til samlinger 1-2 ganger i løpet av sesongen. Vi trenger halldag mandag til fredag i tidsrommet kl. 18:00 – 21:00 og treningsøktens varighet skal være 90 minutter.

Meld inn lagets treningstid samt hvilken hall laget trener i ved innmelding av spillere.

ARRANGØRKLUBB

- skal via klubbtrener kontakte SPU-trener noen dager før samling for å være forberedt til selve økten
- skal møte SPU-trenerne i hallen samlingsdagen
- skal stille med klubbtrener som skal være assistent for SPU-trener under hele økten
- skal stille med vester og kjegler/flatmarkører
- skal stille med medisnabag

SPU 14 ÅR (FØDT 2011)

MÅLSETNING

SPU 14 år skal være en arena for spillere med treningstalent og som innehar gode ferdigheter. Spillerne vil trene i et annet miljø enn det de gjør ellers i hverdagen og de får trene og bli kjent med spillere fra andre klubber.

Vi ønsker at alle klubbtrenerne er til stede og aktive på øktene slik at de kan bidra med kunnskap og tar med seg inspirasjon tilbake til sin klubbhverdag.

BESKRIVELSE AV TILTAK

SPU 14 år er et tilbud til spillere fra klubber i Norges Håndballforbund Region Øst (RØ). Det vil være ti SPU-miljøer for jentene, og fire-fem SPU-miljøer for guttene, med forbehold om antall påmeldte lag i denne årsklassen. Det vil avholdes sju-åtte treningssamlinger gjennom sesongen, cirka en gang i måneden fra september/oktober til april.

Hver SPU-gruppe vil bestå av ca. 25 utøvere hvorav tre-fire er målvakter. Vi vil ta noe hensyn til geografi, men vi vil også se på antall påmeldte lag i det geografiske området. På den måten vil hvert SPU-miljø bestå av spillere fra ulike klubber. Gruppene ledes av en spillerutvikler fra RØ, og for at klubber skal få med spillere på SPU må klubbtrener stille som assistent de øktene hvor klubben står som arrangør.

HVA ER VI PÅ JAKT ETTER? FOR HVEM ER TILTAKET?

Klubbtrener bes melde inn spillere fra sitt lag som han/hun mener oppfyller ett eller flere av følgende punkter:

- Er motiverte til å trene utover eget lag
- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse og lyst til å vinne
- Har spennende fysiske forutsetninger (eks. høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
Viser gode individuelle ferdigheter (eks. taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (eks. duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)

KVOTE / UTTAK?

Vi tar utgangspunkt i påmeldte lag i denne årsklassen når vi deler inn gruppene og lisensierte spillere i det aktuelle fødselsåret.

Til første og andre samling er kvoten låst og hvor mange av de innmeldte spillerne hvert lag får med seg fordeler vi etter følgende kvote:

- | | |
|--|---------------|
| • 1-12 lisensierte spillere født i 2011 | to spiller |
| • 13-24 lisensierte spillere født i 2011 | tre spillere |
| • 25-36 lisensierte spillere født i 2011 | fire spillere |

Av den grunn er det viktig at klubbtrener prioriterer/rangerer spillerne man melder inn til SPU ved første innmelding. Når lag ikke fyller sin tildelte kvote eller ikke overholder frister for innmelding av spillere, vil RØ forbeholde seg retten til å kalle inn flere spillere fra et lag enn det kvoten tilsier.

Lag påmeldt i nivå 3 er ikke medregnet i fordelingen, og får ikke tildelt kvoter på SPU 14 år. Vi tenker at nivå 3 er lag som er uerfarne eller lag som trener mindre og/eller har mindre erfaring med håndball og av den grunn ikke er kandidater for SPU.

MÅLVAKTER

På hver SPU-trening er det ønskelig med tre-fire målvakter. Vi ber klubber som har målvakter som er kandidater til SPU-sesongen 2025-26 om å melde inn dette på samme skjema som ved innmelding av utespillere.

FORVENTNINGER TIL SPILLER SOM DELTAR PÅ SPU

- Spilleren må være motivert og ivrig. Samt villig til å bruk mye tid på håndballen
- Spilleren må være skadefri, og skal delta for fullt på samlingen
- Spilleren skal møte 15 min. før treningstart og være ferdig skiftet til økten starter
- Spilleren skal stille i klubbdrakt og ha med seg ball og drikkeflaske
- Utespilleren må være åpen for andre spillplasser enn den man normalt har i klubb
- Spilleren skal lære seg å spille og samhandle med andre spillere enn i egen klubb

OPPSTART SPU 14

Det vil være et oppstartsmøte med klubbtrenerne over Teams 9. september. Deretter vil det lages en samlingsplan for alle SPU gruppene hvor oppstart av samlinger vil være i oktober.

PÅMELDING

Innmelding av spillere gjøres av lagets kontaktperson. Skjema for utfylling vil bli sendt til klubbens epost. Her skal man oppgi informasjon om spilleren samt navn og kontaktinformasjon på hovedtrener. I tillegg skal påmeldingen inneholde lagets treningstid.

RETNINGSLINJER FOR DELTAGELSE PÅ SAMLING

I tillegg til at klubbtrenerne skal stille som assistent på øktene skal hvert lag frigi treningstid til samlinger 1-2 ganger i løpet av sesongen. Treningene vil da foregå på rundgang i de klubbene som er i samme gruppe.

Vi trenger halltid mandag til fredag i tidsrommet kl. 18:00 – 21:00 og treningsøktens varighet skal være 90 minutter. RØ ber derfor lagene gjøre en innsats med å bytte internt i egen klubb, om lagets treningstider normalt viker fra dette.

Meld inn lagets treningstid samt hvilken hall laget trener i ved innmelding av spillere.

ARRANGØRKLUBB

- skal møte SPU-trenerne i hallen samlingsdagen
- klubbtrener i arrangørklubb skal kontakte SPU-trener noen dager før samling for å være forberedt til selve økten
- skal stille med vester og kjepler/flatmarkører
- skal stille med medisinerbag



REGIONAL STORSAMLING (FØDT 2011)

BESKRIVELSE AV TILTAK

Mål og fokus med samlingen er å tilby spillerne treningsøkter av høy kvalitet hvor det vil være fokus på å utvikle individuelle ferdigheter, samspill, glede, mestring, samhold og nye vennskap. På storsamlingen vil utøvere møte ansatte fra RØ, spillerutviklere fra regionen og eksterne ressurspersoner. Vi vil på denne samlingen få muligheter til å bli kjent med spillere i dette årskullet. Samlingen gjennomføres 12.-14.06.2026. Mer informasjon om gjennomføring kommer nærmere samlingsdato.

PÅMELDING / UTTAK?

Det er kun spillere som har deltatt på SPU inneværende sesong som er aktuelle kandidater til å melde seg på denne samlingen.

RETNINGSLINJER FOR DELTAKELSE PÅ SAMLING

Samlingen vil inneholde både fysiske håndballøkter og teori. Den vil ha blant annet ha fokus på dueller og valgsituasjoner og skadeforebyggende trening. Målvaktene vil få oppfølging av målvaktstrener på denne samlingen.

Vi deler spillerne i grupper hvor noen trener fredag og lørdag, mens de resterende trener lørdag og søndag. Vi forventer at utøverne som deltar er motiverte og har et brennende ønske om å bruke mye tid på håndball, er ivrig og lyst til å lære. Det er viktig at spillerne er skadefrie og restituert fra skade før samling da vi vet av erfaring at spillere med kjent skade vil få problemer under slike samlinger. Det er begrenset antall plasser og spillerne som blir tatt ut må delta 100%.

PRISER FOR TILTAK

Region Øst dekker en del av den totale kostnaden ved samlingen, men det må påregnes en egenandel per spiller for å delta. Dette dekker halleie, trenerressurser og t-skjorte til deltakerne. Det vil komme mer informasjon om dette senere.

SPU 15 ÅR (FØDT 2010)

MÅLSETNING MED SPU 15 ÅR

SPU 15 år skal være en spisset treningsarena for de beste spillerne i denne aldersklassen i RØ. Vi ønsker å videreutvikle spillerens individuelle ferdigheter i henhold til spillerutviklingstrappa.

Deltakelse på SPU kan føre til uttak på andre regionale tiltak som Regional Bylagsturnering og regionalt landslag.

BESKRIVELSE AV TILTAK

Det vil være fire SPU-miljøer for jentene, og to SPU-miljøer for guttene. Det legges opp til seks samlinger hvor en av disse er en treningsamling med to økter i uke 39, og siste samling er Regional Bylagsturnering (les mer om den regionale turneringen på neste side).

HVA ER VI PÅ JAKT ETTER? FOR HVEM ER TILTAKET?

Spillere som deltar på SPU 15 år skal oppfylle flere av følgende punkter:

- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse og lyst til å vinne
- Har spennende fysiske forutsetninger (eks. høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (eks. taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (eks. duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)

PÅMELDING / UTTAK?

De som blir kalt inn på første samling tas ut på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet, men det er fullt mulig for en spiller som utvikler seg positivt i løpet av sesongen, og som oppfyller flere av de kriteriene som nevnt ovenfor, å komme med selv om han/hun ikke var med på første samling. På samme måte er det mulig å falle ut dersom trener for SPU-gruppen ikke ser den utviklingen som er ønsket. Selv om det er SPU-trener som gjør uttak til SPU 15 ønsker vi at klubbtrener opprettholder dialogen med regionskontoret og spillerutvikler. Vi ønsker blant annet at de har en dialog om spillere som har trappet ned og ikke deltar for fullt i klubblaget sitt, og/eller om spillere som ikke er motiverte.

Klubbene kan også melde inn spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Det gjøres ved å sende en epost til nhf.ron@handball.no merk eposten «innmelding av spillere SPU 15».

FORVENTNINGER TIL SPILLERE SOM DELTAR PÅ SPU 15:

- Spilleren må være motivert og ivrig. Samt villig til å bruk mye tid på håndballen
- Spilleren må være skadefri, og må delta for fullt på samlingen
- Spilleren skal møte 15 min. før treningstart og være ferdig skiftet til økten starter
- Spilleren skal stille i klubbdrakt og ha med seg ball og drikkeflaske
- Spilleren må være åpen for andre spillplasser enn den man normalt har i klubb
- Spilleren skal lære seg å spille og samhandle med andre spillere enn i egen klubb

RETNINGSLINJER FOR DELTAKELSE PÅ SAMLING

Det er en forutsetning at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen. Utøvere med skader skal melde forfall til regionskontoret og SPU-trener. Disse spillerne vil ikke bli tatt ut til samling og opptrening skal følges opp av klubb. Når spillerne er skadefrie må klubbtrener eller spiller melde fra at han/hun er klar til trening igjen. Grunnet belastning ønsker vi ikke at utøverne går på klubbtrening eller kamp samme kveld som SPU-trening.

REGIONAL BYLAGSTURNERING (FØDT 2010)

BESKRIVELSE AV TILTAK

Regional Bylagsturnering er for J/G 15 år og må ikke forveksles med den nasjonale Bylagsturneringen. Dette er en regional turnering uten sluttspill som avholdes i Vestby Arena 10.01.2026.

UTTAK?

Regional Bylagsturnering er en del av kartleggingen på SPU 15. Spillerutviklerne og regionale trenere gjør et uttak av spillere og disse vil bli satt sammen i lag uavhengig av klubbtilhørighet. Det lages et kamppoppsett hvor alle lag får tre kamper på 25. minutter.

RETNINGSLINJER FOR DELTAKELSE PÅ SAMLING

- Utøveren skal være skadefri, og skal delta for fullt. Dersom man nylig har vært skade skal det
- avklares med helsepersonell at det er ok å delta
- Grunnet totalbelastning ønsker vi at klubbtrener tilpasser treningsopplegg i klubb i tiden før og
- rett etter turnering for utøvere som deltar på samling
- For å delta på Regional Bylagscup er det en forutsetning at dette er eneste aktivitet for
- utøveren denne dagen
- Utøveren må møte opp i god tid før samlingstart for oppvarming og prat med trener. Spilleren
- skal ha med seg mat, drikke, bekledning, ball og håndballsko.



Foto: Jane Bjørnstad (NHF)



NASJONAL BYLAGSTURNERING (FØDT 2010)

BESKRIVELSE AV TILTAK

Bylag jenter og bylag gutter er våre yngste representasjonslag og i sesongen 2025-26 er dette for jenter og gutter født i 2010. Lagene fra Region Øst deltar i Bylagsturnering som gjennomføres i Stavanger helgen 24.-26. april 2026. Antall lag har blitt fastsatt av Norges Håndballforbund og hvert lag består av 14 spillere. Lagene har stedsnavn, men hvert lag vil bestå av en mix av spillere fra hele regionen. Gruppene vil trene sammen før bylagsturneringen.

PÅMELDING / UTTAK?

Nivået og potensialet til hver enkelt spiller vil være avgjørende for om spilleren blir kalt inn til bylagssamlinger. Etter den regionale turneringen vil bylagstrenerne utarbeide en liste med alle de som er aktuelle → Bruttotropp. Med en bruttoliste (i motsetning til en uttaksliste) synliggjør vi hvem som kan være aktuelle til å bli tatt ut til Bylaget. Ved å ta ut en bruttotropp gir vi en anerkjennelse for prestasjon og treningsarbeid som er gjort de siste månedene.

Bruttotroppen skal ha et par treningssamlinger før den endelige troppen som skal representere RØ i Stavanger publiseres ca. 14 dager før avreise. Nettotroppen (14 spillere per lag) vil ha et par treninger sammen før turneringen.

Det er mange kamper i løpet av turneringshelgen og grunnet totalbelastning anbefaler RØ at det kun trenes fysisk dagen før avreise at spilleren tar fri fra trening eller trener alternativt dagen etter hjemkomst.

PRISER FOR TILTAK

For de spillerne som blir tatt ut til Hummel Bylagsturnering vil det komme en egenandel per spiller som faktureres klubb i etterkant av turneringen. Det vil komme mer informasjon om dette på et senere tidspunkt.

SAMLINGSDATOER JENTER OG GUTTER

Dato for samlingene legges ut på NHF RØ sin nettside under fanen Spillerutvikling -> SPU 15 -> Bylag.



REGIONALT LANDSLAGSMILJØ (REG) FØDT 2007-2010

BESKRIVELSE AV TILTAK

Regionalt landslagsmiljø er kartleggingssamlinger for de av våre utøvere som kan sees på som aktuelle for sentrale landslag. Norges Håndballforbund Region Øst (RØ) har en gruppe for jentene og en gruppe for guttene. Hver sesong er det regionale knyttet opp mot de fire yngre landslagene våre. Alle landslag har oppstart i partall som betyr at LK08 (langslag kvinner)/ LMO8 (langslag menn) vil bestå av spillere født i 2008 og 2009.

Tidligere har de regionale miljøene bestått av to årganger, men fra 2024-25 sesongen ble hver årgang satt opp til sitt regionale miljø. Det betyr at vi for sesongen 2025-26 vil ha følgende regionale landslagsmiljø:

- RLK 07 (jenter)
- RLM 07 (gutter)
- RLK 08 (jenter)
- RLM 08 (gutter)
- RLK 09 (jenter)
- RLM 09 (gutter)
- RLK 10 (jenter)
- RLM 10 (gutter)

Hvert miljø har i utgangspunktet fire dagsamlinger gjennom sesongen, men det kan forekomme kveldsamlinger. Ved dagsamlinger innebærer det at spillere som blir tatt ut til dette tiltaket må ha fri fra skolen de dagene det er regional landslagssamling. Landslagstrener i årgangen er tilstede på to samlinger, henholdsvis en før jul og en etter jul.

UTTAK/HVILKE SPILLERE BLIR KALT INN?

De regionale landslagstrenerne har kontakt med SPU-trenere (SPU 15) og de sentrale landslagstrenerne, og tar ut spillere til samlingene på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet, innspill og observasjoner.

RETNINGSLINJER FOR DELTAKELSE PÅ SAMLING

Forutsetning for å delta på disse samlingene er at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen. Dersom spilleren er skadet skal utøver melde forfall direkte til de regionale trenerne så tidlig som mulig etter skadeomfanget er kjent. Det er også en forutsetning at dette er eneste aktivitet for utøverne denne dagen da spillerne har to treningsøkter i løpet av samlingstidspunktet. Det betyr at spillere som deltar på Regional landslagssamling på dagtid, ikke skal delta på klubbtrening eller kamp samme dag grunnet totalbelastning for utøveren.

SAMLINGSDATOER:

Alle samlinger foregår på dagtid og aktivitetsplan med datoer og sted til publiseres på vår nettside under Spillerutvikling -> Regionalt landslagsmiljø.



MÅLVAKTSPROSJEKT (FØDT 2009-2011)

BESKRIVELSE AV TILTAK

Hovedmålet for prosjektet er å bevisstgjøre målvaktene i planlegging og kartlegging av sin egen hverdag. I tillegg til teknisk og taktisk målvaktstrening vil de få en innføring i ernæring, mental trening, fysisk trening og bevegelighets- og koordinasjonstrening. Dette prosjektet har levert målvakter til yngre landslag hver eneste sesong. Målvaktene som deltar følges opp med fem felles-samlinger i tillegg til klubbetilknytning.

PÅMELDING

Egen invitasjon kommer. Informasjon om hvordan målvakter kan søke publiseres på nettsiden vår, i tillegg til at det sendes en epost til klubbene i oppstarten av sesongen. Det er målvaktene selv som sender inn en søknad.

UTTAK

Det er et ønske at målvaktene som søker på dette prosjektet har et brennende ønske om å lære mer og bruke tid på håndballen. Ut fra søknadene vil det plukkes ut tolv lovende målvakter i alderen 14-16 år; seks jenter og seks gutter.

PRISER FOR TILTAK

For de spillerne som blir tatt ut til målvaktsprosjektet vil det være en egenandel per spiller og denne faktureres klubb.

FERDIGHETSKURS: (FØDT 2007-2013)

Målvakt

Stabilitet og bevegelighet
Styrke og eksplosivitet
Fotarbeid, motorikk og koordinasjon
Grunnteknikker i de ulike målvaktsfasene



BESKRIVELSE AV TILTAK

Dette utdanningsløpet er først og fremst et praksiskurs for målvakter, men vi ønsker at trenere(n) til påmeldte målvakter også skal delta. Instruktørene vil på kursene presentere egnede øvelser, forklare treningsfokus og veilede målvaktene gjennom øvelsene. Deltakende trenere skal følge instruktørene «på gulvet» og vil gjennom dialog og praktiske oppgaver få en god innsikt i alderstilpasset målvaktstrening basert på NHF sin målvaktskole.

PÅMELDING / UTTAK?

Det er førstemann til mølla prinsippet som gjelder og det er plass til 24 målvakter pr. kurs. Det er ingen begrensning for antall trenere.

PRISER FOR TILTAK

Det vil være en egenandel per spiller som melder seg på. Det vil komme mer informasjon om dette senere.

Utespillere

Region Øst har de siste årene tatt opp hyppigheten på ferdighetskurs for de ulike spillerposisjonene. Kursene er spesifikke for det gitte tema og tar for seg både teknikker og ferdigheter, samt fysiske krav. Alle kursene er praktiske kurs for den enkelte utøver, men det er også åpnet opp for trenere å delta. Vi oppfordrer sterkt at trener er med utøver på disse kursene!

Det er instruktører med spesialkompetanse innenfor de ulike temaene. Instruktørene vil på de ulike kursene presentere egnede øvelser, forklare treningsfokus og veilede både spillere, ekstra målvakter og trenere gjennom kurset. Deltakende trenere skal følge instruktørene «på gulvet» og vil gjennom dialog og praktiske oppgaver få god innsikt i alderstilpasset trening.

Under øktene blir det gått igjennom:

Linjespiller

Posisjonsesifikk fysisk trening
Skuddtyper
Innhopp
Plassering
Sperrer
Mottak
Fotarbeid og motorikk

Kantspiller

Posisjonsesifikk fysisk trening
Skuddtyper
Innhopp
Plassering
Fotarbeid, motorikk og koordinasjon

Finteteknikk

Timing
Taktskifte
Finter ut fra ulike landinger
Ulike typer finter
Fotarbeid, motorikk og koordinasjon

Valgferdigheter

Timing
Bevegelse og posisjonering
Oversikt før mottak (romorientering)
Fotarbeid, motorikk og koordinasjon
Vurderingsevne
Pådrag/viderespill

Skuddferdigheter for bakspillere

Fysisk trening mtp skuddferdigheter
Grunnleggende teknikk fra gulvet og fra lufta
Grunnleggende fallteknikk
Skuddteknikk fra bakspillerposisjon

Individuelle forsvars- ferdigheter

Beredsskapsstilling
Forflytning
Snappe ball (pasninger, innspill, i stuss)
Stenge, sikre og presse
Blokkere

Alle kursene går igjennom det samme hver gang og en kan være med på ett kurs ila en sesong. Under kursene for utespillere er det åpnet opp noen få plasser til målvaktene. Til tider får vi på plass målvaktstrenere som følger opp disse målvaktene selv om kurset er for andre spillposisjoner. Ikke bare er det en fordel for de andre på kurset at det er målvakter som stiller opp, men målvaktene vil også få spesifikke skudd fra de ulike posisjonene.

De mer spesifikke målvaktskursene står spesifikt beskrevet på forrige side.

Vi er avhengig av halltilgang og vi bruker ofte Ekeberg som et alternativ da vi har ledig tid der gjennom SPU. Har dere kanskje ledig tid til rådighet i egen hall? Ta kontakt med:
elisabethrustad.edwardsen@handball.no

PÅMELDING / UTTAK?

Det er førstemann til mølla prinsippet som gjelder og det er plass til 24 spillere pr. kurs. Det er ingen begrensning for antall trenere.

PRISER FOR TILTAK

Det vil være en egenandel per spiller som melder seg på. Det vil komme mer informasjon om dette senere.

LENKER

11-årsserien Region Øst:

<https://www.handball.no/regioner/region-ost/kampaktivitet/barnehandball-6-12/11-ars-serien/>

Temaserien Region Øst:

<https://www.handball.no/regioner/region-ost/kampaktivitet/ungdomshandball/temaserien/>

Spillerutvikling Region Øst:

<https://www.handball.no/regioner/region-ost/utvikling/spillerutvikling/>

NHFs fagsider:

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

Spillerutviklingstrapp:

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

Forsvarsskolen:

<https://www.forsvarsskolen.no/>

Målvaktskolen:

<http://www.målvaktskolen.no/>

Skuddskolen:

<http://www.skuddskolen.no/>

GO`OG SKADEFRI:

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

Sunn Idrett:

<https://sunnidrett.no/>

Ren utøver:

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/praktisk-info/praktiske-verktoy/ren-utover/>

Kontaktdata spill og trening



Tom Fokstuen
Utviklingsavdelingen

E-post: tom.fokstuen@handball.no
Mobil: 459 06 571

Spillerutvikling



Trine Sneeggen Fors
Utviklingsavdelingen

Epost: trine.sneeggenfors@handball.no
Mobil: 913 72 361

Spillerutvikling



Iver Godal Stølen
Utviklingsavdelingen

Epost: iver.stolen@handball.no
Mobil: 459 04 519

Utdanning (trenere/instruktører) - Temaserien -
Trenerkurs og seminarer - Ferdighetskurs



Elisabeth Rustad Edvardsen
Utviklingsavdelingen

Epost: elisabethrustad.edvardsen@handball.no
Mobil: 902 18 759

Utdanning (trenere/instruktører) - Temaserien -
Trenerkurs og seminarer - Ferdighetskurs



Marianne Aarønes
Seksjonsleder Utviklingsavdelingen

Epost: marianne.aarones@handball.no
Mobil: 915 95 484

Overordnet ansvar Utviklingsavdelingen -
Inkludering - Søknader / Offentlige midler

Innsættsvilje • Fair Play • Begeistring
Respekt •