



Norges
Håndballforbund
Region Sør



Norges
Håndballforbund
Region Sør

TRENER/LAGLEDERMØTE 9-10 ÅR

Høsten 2026

Del 1



AGENDA

- 5-er-håndball og spilltilbudet i Region Sør
- TA – Turnerings Admin
- Foreldremøte
- Rekruttering
- Trenerutdanning
- Nettsider
- Verdiløftet
- Diverse
- Eventuelt



Norges
Håndballforbund
Region Sør

VELKOMMEN

Hvem er jeg?

Vibeke Gretland Thoresen

Arbeidsområder:

Barnehåndball 6-10 år

Rema 1000 håndballskole

Kontaktinfo:

vibeke.thoresen@handball.no

Mobil: 95703747



Norges
Håndballforbund
Region Sør



5-ER-HÅNDBALL I REGION SØR



Norges
Håndballforbund
Region Sør

HVA ER 5-ER-HÅNDBALL?

- Spillform for 9-10 åringer
- 4 utespillere + målvakt på banen. Målvakta oppfordres til å være med opp i angrep så man spiller overtall 5 mot 4.
- Banen er ca 26 m lang og 20 m bred
- Det er tillatt med inntil 10 spillere pr kamp, men anbefales ikke mer enn maks 7 for at alle skal få mye spilletid.
- Det er kun ved avkast av kampen at man starter ved kampens midtpunkt.
- Ballstørrelser:
 - 9 år: vanlig håndball str 00/micro
 - 10 år: vanlig håndball str 0/mini
- Uten måltavle
- [Spilleregler 5-er-håndball](#)

SØNDAGSTURNERING I REGION SØR

- 9-10 åringene spiller alltid på søndager
- Spilletid: 2 x 15 min med 5 min pause
- 2 kamper pr kampdag
- Kampoppsettet publiseres fredag 2 uker før hver turnering. Oppsettene finner dere i appen «Min håndball»
- Dommerbetaling: 2 dommere pr kamp, som skal ha 150 kr hver pr kamp, dvs 75 kr hver fra hvert lag = utgift på 150 kr pr lag pr kamp.

Aldersklasser:

- G/J 9 år: født i 2017 (2018 kan delta)
- G/J 10 år: født i 2016 (2017 kan delta)

Det er kun lov til å spille en aldersklasse over sin egen.

BALLSTØRRELSER

Ballstørrelser

- J/G 9 år: Vanlig håndball str 00/micro
- J/G 10 år: Vanlig håndball str 0/mini

Om to lag er uenige om hvilken ball de skal spille med, dersom det står riktig størrelse på begge, så spill med den minste som flest mulig spillere får grep på. Men ikke pump den for hard!



TURNERINGSDATOER OG PÅMELDINGSFRISTER

TURNERINGSDATO	PÅMELDINGSFRIST
Søn 20. sept 2026	Man 24. aug 2026
Søn 18. okt 2026	Man 21. sept 2026
Søn 1. nov 2026	Man 5. okt 2026
Søn 22. nov 2026	Man 26. okt 2026
Søn 6. des 2026	Man 9. nov 2026
Søn 10. jan 2027	Man 7. des 2026
Søn 31. jan 2027	Man 4. jan 2027
Søn 14. feb 2027	Man 18. jan 2027
Søn 14. mars 2027	Man 15. feb 2027
Søn 11. april 2027	Man 8. mars 2027



PRAKTISK INFO

- Meld på nok lag til at alle får mye spilletid. Alle som er med skal ha minst 50 % av spilletiden, gjerne mer. En innbytter pr lag holder.
Det er fri spilleflyt mellom lag i samme klasse/kjønn så spillere fra et lag kan brukes som innbyttere på andre lag.
- Hvilke lag som havner i hvilke haller avgjøres når vi lager kampoppsettene. Målet (som ikke alltid lykkes) er at alle lag skal spille på hjemmebane minst en gang i løpet av sesongen. Dette kan føre til at noen lag spiller hjemme flere ganger enn andre lag fra samme klubb, da det er stor forskjell på antall lag i de forskjellige klassene.

Fordeling av lag i hallene i 9-10 årsklassene:

- Om man melder på 3 eller flere lag i samme klasse og kjønn, så vil disse sannsynligvis bli splittet i mist to haller. Dette for at motstanderlagene skal ha mulighet til å møte flere klubber, og at man skal slippe mange internkamper.
- På turneringene i desember og april vil guttelagene i 9-10 årsklassene bli samlet i få haller. Hvilke haller det blir i desember avgjøres det når kampoppsettene lages, mens i april er det allerede bestemt at de spiller midt i Vestfold (området Tønsberg-Sandefjord) + Hønefoss hvis det kommer guttelag fra Hallingdal.
- Premiering i turneringene i desember og april.

DISPENSASJON – OVERÅRIGE SPILLERE

- Det kan søkes dispensasjon for inntil to overårige spillere dersom de ikke har spilltilbud i egen aldersklasse eller aldersklassen over sin egen. Dersom klubben ikke har lag i aldersklassen over, så kan man søke disp ned i aldersklassen under.
- Dersom man har 3 eller flere spillere i en aldersklasse (men likevel ikke nok til å stille lag), og klubben ikke har lag i aldersklassen over, så må man melde på lag i disse spillernes klasse og så fylle på med spillere fra årsklassen under.
- Dispensasjonsskjema ligger på barnehåndballsidene våre på handball.no , under «[Dispensasjon 6-10 år](#)».

TREKKING AV LAG

- Hvis man må trekke et lag FØR påmeldingsfristen har gått ut, så gjør man det selv i TA:
 - Klikk på laget du skal trekke, og deretter på «Påmeldte lag». Finn den turneringen du skal trekke laget fra, og klikk på «Fjern» helt til høyre på linja.
- Dersom påmeldingsfristen har gått ut må dere sende mail til Vibeke (vibeke.thoresen@handball.no) om at dere ønsker et å trekke laget. Husk da å skrive hvilken klubb, aldersklasse og kjønn det gjelder. Om man trekker lag etter at kampoppsettet er publisert så vil det bli laget nytt kampoppsett for den pulja det gjelder. Det sendes ut mail når det nye oppsettet er publisert.
- **OBS:** Dersom man må trekke et lag etter at Vibeke har gått fra jobb fredag før turneringshelg, så må dere selv kontakte arrangørklubben og gi beskjed. Dette for at de skal kunne lage nye oppsett for de gjenværende lagene. Kontaktinfo til arrangklubbene finner dere her:
<https://www.handball.no/regioner/region-sor/kampaktivitet/barn-6-12/barnehandballturneringer/retningslinjer-ved-pa--avmelding2/>

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 kampslutt
- 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. Vi verken reduserer eller øker antall spillere.

**Fokus på framgang,
ikke resultat**

RETNINGSLINJER FOR 5-ER-HÅNDBALL

- Alle på laget skal spille tilnærmet like mye og alle på laget kan spille målvakt i løpet av kampen. Det spilles ikke med egen draktfarge for målvakten.
- Det er avkast fra midten kun når omgangen starter.
- Etter skåring settes ballen alltid i spill fra målfeltet av målvakten, og IKKE fra midten.
- Kontringer er lov, men gjentatte kontringer bør begrenses.
- Skåring skal bare godkjennes når skuddet er avlevert fra forsvarende lags banehalvdel. Dette selv om målvakten ikke har kommet tilbake i målet, ved for eksempel kontring. Skåring fra egen banehalvdel blir ikke godkjent. Ballen settes da i gang med utkast fra motstanders målfelt.
- Det er lov å spille både utgruppert og nedgruppert i forsvar, men alt forsvarsspill skal være ball- og ballbaneorientert begrunnet ut fra et ønske om at de yngste skal jobbe aktivt for å erobre ballen i forsvar.
- Reglene om ballbehandling, tre skritt og tre sekunder, håndheves bare når spilleren har hatt vesentlig fordel av aksjonen.
- Når laget har ballen kan målvakta være med opp i angrep slik at man spiller i overtall.
- I 5-er-håndball kan advarsel og utvisning benyttes. Diskvalifikasjon skal ikke forekomme. En utvisning i 5-er-håndball er kun personlig, så lagledelsen kan sette inn en ny spiller til erstatning for den utviste. Den utviste spilleren er klar til ny deltakelse etter 2 minutter.

SPILLEREGLER SOM IKKE FINNES

- Alle spillerne må IKKE ha vært borti ballen for at scoring skal godkjennes.
- Alle spillerne på laget må IKKE være over midten ved scoring. Kun personen som scorer.
- Målvakta trenger IKKE å ha kommet tilbake i målet for at mål skal godkjennes (så lenge skuddet er avlevert fra riktig banehalvdel).
- Det er ikke lov til å sette innpå en ekstra spiller, selv om det er nivåforskjell på lagene.
- Målvakta skal ikke ha egen draktfarge.

LÅSE MOTSPILLER

- Det er ikke ønskelig at man skal låse motspillere. Lær spillerne å jobbe etter ballen, grip den (ballen) om man har mulighet og jobb foran/rundt angrepsspilleren. Å låse fører bare til oppstykket spill, evt ikke spill i det hele tatt, og det er ikke ønskelig.
- Det skal være fokus på hva man ønsker at lagene skal gjøre, ikke hva de ikke får lov til:
 - *Det er lov å spille både utgruppert og nedgruppert i forsvar, men alt forsvarsspill skal være ball- og ballbaneorientert begrunnet ut fra et ønske om at de yngste skal jobbe aktivt for å erobre ballen i forsvar.*
 - Ved å låse blir forsvarsspillet orientert mot spiller og ikke mot ballen eller hvor jeg selv er på banen.
- - Det står i regelboka:

Regel 8 – Regelbrudd og usportslig opptreden

Regel 8.2 b og c

Regel 8.3

Regel 8.4 b



Norges
Håndballforbund
Region Sør

HVORDAN TILRETTELEGGE FOR GODE OPPLEVELSER FOR ALLE?

- Ha dialog med motstanderens lagleder både før, under og etter kampen.
- Holde igjen målvakta så man ikke spiller overtall
- Ikke jage ballen før hele motstanderlaget er over på deres banehalvdel
- Flate ned forsvaret slik at motstanderen både får spilt ballen rundt og kommet til skudd
- Begrense antall snappinger og påfølgende kontringer
- Begrense antall kontringer hvis motstander mister ballen
- Gode enkeltspillere bør få konkrete oppgaver de skal øve på, som f.eks å spille fri medspillere fremfor å skyte selv, øve på finter, nye pasningsvarianter, nye skuddvarianter.
- Lag som er mye bedre enn mange motstanderlag bør melde seg opp en aldersklasse.

DOMMERBETALING

- Gjøres i hallen på kampdag.
- Hver dommer skal ha 150 kr pr dømte 5-er kamp. Det skal være 2 dommer pr 5-er kamper.
- De spillende lagene spleiser på dommerne i egne kamper, så hvert lag skal betale 150 kr pr kamp de spiller.
- Lagene får kvittering fra arrangørklubben når de har betalt.
- Vipps eller kontant.
- Gjør det til en rutine og betal med en gang dere kommer til hallen.



TIPS PÅ KAMPDAG

- Møt opp i god tid.
- Meld i fra til arrangøren at dere har kommet.
- Betal arrangørklubben for dommerne.
- Vær klare ved banen i god tid før kampen starter.
- Ha dialog med motstanderes trener/lagleder før, under og etter kampen
- Ha med maks 10 spillere pr 5-er lag (det anbefales maks 7)
- Takk for kampen, både spillere og trenere

RUNDENS- OG SESONGENS ARRANGØR

- **Kåring av Rundens Arrangør og Sesongens Arrangør**
- Etter hver turneringshelg skal lagene kåre Rundens Arrangør. Dette gjøres ved å stemme på klubben de har spilt turnering hos dersom de er fornøyd med arrangementet de har vært på.
- Etter sesongen stemmes det blant rundevinnerne, slik at man står igjen med Sesongens Arrangør.
- Kriterier lagene bes tenke gjennom når de stemmer:
 - Musikk/speaker
 - Kioskutvalg
 - God stemning i hallen (både på banen og tribunen)
 - Hyggelige arrangører
 - Totalinntrykk

TA - TURNERINGSADMIN



Norges
Håndballforbund
Region Sør

PÅMELDING TIL SØNDAGSTURNERING

- Påmeldingen foregår i TA (Turnerings Admin)
- For at lag skal kunne meldes på må klubben ha lagt inn både Trener og Lagleder for lagene.
- Logg deg inn i TA (ta.nif.no) og klikk på Logg inn med idrettens ID (brukernavn og passord som du bruker når du logger inn på Min Idrett).
- Klikk på laget du skal melde på, f.eks *Halsen – J08 1 (håndball)*. Klikk deretter på *Påmelding*.
- Nå får du opp oversikt over alle fremtidige turneringer dette laget kan meldes på i. Klikk på den turneringen du ønsker å melde laget på i, f.eks *8 år jenter: lør 17. okt 26*.
- Klikk på *Meld på lag*.
- Klikk på *Meld på lag* (en gang til).
- Nå kommer du automatisk inn på siden *Påmeldte lag*. Her får du opp alle turneringene dette laget er meldt på i så langt denne sesongen.
- Dersom du skal melde på flere lag, IKKE bruk funksjonen «Jeg vil melde på flere lag samtidig». Den fungerer ikke som den skal, og lager kluss i systemet. Meld på hvert enkelt lag hver for seg.

DOBBELTSJEKK DERETTER OM PÅMELDINGEN HAR GÅTT GJENNOM:

- Klikk på det grønne TA-symbolet så du kommer tilbake til forsiden.
- Klikk på laget du skal sjekke, og klikk på *Påmeldte lag*. Øverst på denne siden får du nå opp to rullgardiner. I den første skal det stå *Håndball*, i den andre *Håndballsesongen 2026/2027*. Nå vil du se hvilke turneringer laget er meldt på i. Om du savner en turnering du mener du har meldt på, så prøv å melde på en gang til..

REGISTRERE SPILLERSTALL

- Spillerstallen ligger i TA.
- Den er et levende dokument, dvs at om spillere starter eller slutter i løpet av sesongen så må dere oppdatere den.
- ALLE spillerne i en aldersklasse/kjønn skal legges inn på 1. laget!
- Spillerstallen har ingenting med hvilke spillere som spiller på hvilke lag i en turnering, det har kun med hvilke spillere som tilhører denne aldersklassen. Vi har med ande ord ikke kamptropper.
- Om du ikke finner en spiller så be foreldrene om å registrere barnet i Min Idrett (minidrett.no). Når de har gjort det vil du finne spilleren.

Registrere spillerstall i TA:

- Logg inn i TA (ta.nif.no)
- Merk 1. laget.
- Klikk på MINE LAG
- Klikk på Lagsnavnet og deretter på SPILLERSTALL.
- Klikk på LEGG TIL EKSTERNE og skriv inn navnet du skal legge inn. Huk av navnet med VELG og klikk på VELG 1 VALGTE.
- Nå ligger denne spilleren i spillerstallen.
- Gjenta med alle spillerne.

REGISTRERE SPILLERSTALL



Klubb

Rapport

Logget inn som
Vibeke Gretland Thoresen

Avdeling
Åssiden

«

<https://ta.nif.no/Team>

TurneringsAdmin

Mine organisasjoner

Åssiden Idrettsforening - Håndball

NHF Region Sør

Åssiden - G10 1 (Håndball)

Åssiden 2 - G10 2 (Håndball)

Åssiden 3 - G10 3 (Håndball)

Klubb

Terminliste

Resultatregistrering

Mine lag

Påmelding

Påmeldte lag

Omberammingssøknader

Hjemmebaner

Rapport

Banedagbok

Reservasjoner på baner

Profil

Logg av

Hjelp

REGISTRERE SPILLERSTALL

TA

Klubb

Rapport

Logget inn som
Vibeke Gretland Thoresen

Avdeling
Åssiden

Mine lag

Kortnavn for lag	Navn	Fullt navn	Klasse	Lagnummer	Orgnr.	Draktfarge trøye	Draktfarge bukse	Idrettsgren	Aktiv sesong
Åssiden	Åssiden	Åssiden - G10 1	Gutter 10	1	LA06020058425	Blå/hvit	Blå	Håndball	Ja

Viser 1 til 1 av 1 elementer

REGISTRERE SPILLERSTALL

TA

Klubb

Rapport

Logget inn som
Vibeke Gretland Thoresen

Avdeling
Åssiden 2

<<

Åssiden

< Tilbake

Detaljer **Spillerstall** Påmeldinger Hjemmebaner Lagledelse LiveArena

Spillere

+ Legg til interne

+ Legg til eksterne

+ Hent fra et annet lag

Støtteapparat

+ Legg til interne

+ Legg til eksterne

+ Hent fra et annet lag

KONTAKTINFORMASJON TIL TRENERE/LAGLEDERE

- Logg deg inn i Min Idrett (minidrett.no)
- Klikk på “Min Side” øverst i det blå feltet
- Klikk på “Personopplysninger” og deretter på “Personvern og innstillinger”
- Klikk på “Samtykker og reservasjoner”
- Klikk på “Visning kontaktinfo – tillat visninger på nettsteder”

Tilbake

Samtykker og reservasjoner

← n
ier

Filming, strømming, bilder
Her velger du innstillinger

Visning kontaktinfo
Tillat visning på nettsteder

Enkeltstående
Arrangementer

For
San

Reservasjon mot visning av kontaktinformasjon (Vibeke Gretland Thoresen)

Reservasjon mot visning av kontaktinfo for funksjonstyper tilknyttet TA

Ved å velge Kontaktinformasjon vises ikke under, reserverer du deg mot at din kontaktinformasjon (mobiltelefonnumre og/eller epostadresser) kan vises tilknyttet dine roller knyttet opp mot særforbundene som bruker TurneringsAdmin. Dette gjelder da Norges Bandyforbund, Norges Basketballforbund, Norges Bedriftsidrettsforbund, Norges Ishockeyforbund, Norges Håndballforbund og Norges Volleyballforbund.

Dette vil kun påvirke visning av mobiltelefonnumre og epostadresser du har registrert her i din Min Idrett profil. Og da visningen kun på de aktuelle særforbundenes websider og i deres [mobilapper](#) (Min Bandy, Min Basketball, Min Bedriftsidrett, Min Ishockey, Min Håndball og Min Volleyball).

Velger du å reservere deg mot visning av både mobiltelefonnumre og epostadresser, vil kun navnet ditt vises der du har rolle som nevnt over. Merk at dommeres kontaktinformasjon på kamper vil alltid vises i mobilapp'ene nevnt over, men kun når en er logget inn i app'en og har rolle tilknyttet kampen.

Les om [personvern i idretten](#).

E-post

Kontaktinformasjon vises

Telefon mobil

Kontaktinformasjon vises ikke

Vises

Vises ikke

FORELDREMØTE



Norges
Håndballforbund
Region Sør

AVHOLD FORELDREMØTE

- Foreldre får en god velkomst
- Klubben får gitt informasjonen om hva det innebærer å være medlem i klubben

Klubben får presentert:

- Klubbens ledelse, holdninger og verdier
- Klubbens sportslig plan (bredde/topping/turneringer)
- Lagets kamp- og treningsplan
- Økonomisk (kontingent/utstyr/reiser/støtteordninger)
- Dugnad (klubb/lag)
- Rekruttering av foreldretrener-/leder (gode lagsmiljø)
- Verdiløftet



FORELDREVETTREGLER

Foresatte, foreldre, besteforeldre og andre interesserte er viktige ressurser for norsk håndball. Derfor er det også viktig at de bidrar til Fair play og trivsel i håndballmiljøet.

- **Ta ansvaret og tenk over følgende:**
- Din interesse og oppfølging betyr mye for barn og unge.
- Likeverd, aksept og inkludering gjelder alle.
- Resultatet må ikke bli for viktig – den enkeltes mestring har stor betydning.
- Ha tillit til treneren og klubben.
- Oppmuntre alle spillere – ikke bare de du kjenner.
- Stimuler til å delta uten press.
- Verdsett opplevelse, god oppførsel og lagånd.
- Det viktigste er å støtte laget – uansett resultat.
- Respekter trenerens bruk av spillere – ikke kritiser avgjørelsen.
- Respekter dommeravgjørelser – alle prøver å gjøre sitt beste på banen.
- Ta initiativ til å bidra på foreldremøter – avklar holdninger og ambisjoner.

https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/praktisk-info/lover-og-regler/fair-play/#For_foresatte_og_foreldre

Foreldrevettregler

1. Vi har alle ansvar for kampmiljøet.
Gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair play
2. Gi oppmuntring til alle spillere i med- og motgang.
Dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i håndballfamilien lenge.
3. Møt frem til kamper og treninger.
Du er viktig både for spillerne og miljøet.
4. Respekter trenerens kampløp.
Konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
5. Respekter dommerens avgjørelse.
Selv om du av og til er uenig.
6. Støtt opp om klubbens arbeid.
Gjennom foreldremøter forankres håndballen og klubbens verdisyn.
7. Det er ditt barn som spiller håndball -
Opptre positiv og støttende.
Da er du en god medspiller.

NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPIATOPPEN HAR ET FELLES BUDSKAP TIL ALLE IDRETTSFORELDRE!

«Hvordan være en god idrettsforelder?»

Som trener er en avhengig av å ha gode foreldregrupper rundt seg!

Vektlegge
idrettsglede

La barna
oppleve
mestring

La barnet
velge

Vær en
støttende
tilskuer og vis
god sportsånd

Støtt treneren

Vær en god
rollemodell

Støtt
idrettslagets
arbeid

[Les hele foreldreguiden her!](#)

REKRUTTERING



Norges
Håndballforbund
Region Sør

REKRUTTERING

Hvordan rekruttere:

- Dialog med andre idretter, planlegging av treningstid slik at det ikke kolliderer med andre idretter i nærområdet/i samme klubb
- Gjøre håndballen attraktiv
- Få med alle som har lyst
- Unngå kø, stasjoner – bruke foreldrene aktivt på stasjonene
- MYE spilletid på turnering – minimum 50% av kampene -> melde på nok antall lag
- Ta kontakt med regionen om dere sliter. Marianne jobber med rekruttering og kan bistå dere:
- marianne.seljestad@handball.no

Tips:

- Ranselpost
- Skolen sender ut via skolesystemet, f.eks Vigilo
- Klassesider på f.eks fb
- Klubbside på sosiale medeier
- Oppheng i butikk
- Lapper i postkasse der man vet det bor barn
- Ta med en venn
- Åpen trening/åpen hall
- Klubben kan arranger håndballskole
- Få skolen til å melde seg på [Kast ballen](#) (1.-3. klasse) - hver høst uke 37-39
- Få skolen til å melde seg på [Skolehåndballturnering](#) (5.-7. Klasse)

Hvordan får vi tak i flere spillere??

TRENERUTDANNING



Norges
Håndballforbund
Region Sør

TRENERATTESTEN

- Ble vedtatt, obligatorisk for alle trenere i norsk idrett på Idrettstinget våren 2021.
- Trenerattesten tar deg gjennom de viktigste oppgavene og forventningene som stilles til deg som trener, og kommer i to versjoner – én for trenere i barneidretten og én for trenere i ungdomsidretten.
- Når du har fullført Trenerattesten blir kompetansen synlig på din idretts-CV.
- Idrettslaget får en enkel oversikt over status på trenerattest og politiattest, grafisk fremstilt i statistikken.
- Link: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/trener/>



TRENERUTDANNING I NHF

- Innføringskurs i barnehåndball: aktivitetsskurs i klubb for helt nye trenere og trenere som ønsker inspirasjon til øvelser/økter. Settes opp i samarbeid med klubb
- Barnehåndballtrener/NIFs fellesemner + modul 6 (6 moduler à 2-3 timer) – De seks første modulene på Trener 1
- Trener 1 (13 moduler à 2-3 timer) Settes opp i samarbeid med klubb (Modul 1-6 er NIFs fellesemner + modul 6)
- Trener 2 (20 moduler à 3 timer, hvor fire av modulene er E-læringsmoduler) settes opp av regionen en gang pr sesong.
- Beachhåndballutdanning for trenere - Beachhåndballtrener (4 moduler à 3 timer)
<https://www.handball.no/regioner/region-sor/utvikling/beachhandball/>

Utdanningsansvarlig i Region Sør

- Vilde Bakås

Epost: utvikling.rsn@handball.no

Mobil: 93656322

TRENERUTDANNING - NETTSIDER

- Utdanningssiden ligger på Region Sør sin side på handball.no, under Utvikling:
<https://www.handball.no/regioner/region-sor/utvikling/>
 - Klikk deg inn på «Utdanning», deretter på «Trener», og så på «Regional trenerutdanning».
 - Under «Trener 1» og «Trener 2» finner du oversikt over de kursene som er satt opp. Så fort nye kurs blir satt opp oppdateres sidene. Kursene settes opp på forespørsel fra klubbene. Noen av modulene er på Teams, andre i hall med fysisk oppmøte.

OPPSATTE TRENERKURS PR. 7.9.26

Trener 1:

- Teams: modul 1-4
- Hønefoss – modul 8-13
- Lier – modul 1-13 (oppstart 10. sept)
- Tjølling – modul 5-13
- Planlagt: modul 5-13 hos HK-72 Sande fra oktober

Trener 2

- Oppstart 7. November

TRENER-/LAGLEDERMØTER DEL 2

- Trenerutviklingsøkt i hall
- Gratis
- Tema for 9-10 år: Forsvarsferdigheter
- [Onsdag 14.10.26](#) kl. 1845-2015 Trenermøte Del 2 Solberghallen
- [Tirsdag 20.10.26](#) kl. 1845-2015 Trenermøte Del 2 Vearhallen
- [Torsdag 22.10.26](#) kl. 1845-2015 Trenermøte Del 2 Haugsbygd Arena
- [Torsdag 29.10.26](#) kl. 1845-2015 Trenermøte Del 2 Porsgrunn Arena

Klikk på datoen du ønsker å delta for å melde deg på.

NETTSIDER



Norges
Håndballforbund
Region Sør

HANDBALL.NO

[HTTPS://WWW.HANDBALL.NO/REGIONER/REGION-SOR](https://www.handball.no/regioner/region-sor)

- For å komme til barnehåndballsidene våre klikker du på “Meny”, deretter “Kampaktivitet”, “Barn 6-12 år”, og til slutt “Barnehåndball 6-10 år”.

 Norges
Håndballforbund

Søk...

Favoritter

Meny

< Region Sør



Barnehåndball 6-10 år

Spillet i Barnehåndball bør skille seg fra det ferdige spillet og det bør være en naturlig progresjon i forhold til utfordringer og nivå. Spillet vi tilbyr barna må gi stor grad av involvering og ikke minst ballkontakt. De konkurranseformene vi tilbyr er derfor helt avgjørende. På denne siden finner du informasjon om Region Sør sine tilbud til de yngste spillerne sesongen 2026/2027.



Så langt kan du reise for å delta på cup

Fra sesongen 2024/25 gjelder nye regler for hvor langt barnehåndballag kan reise for å delta på cup.



Spilletilbud 2026-2027

Region Sør har følgende tilbud til de yngste spillerne (6-8 og 9-10 år) sesongen 2026/2027:

PÅMELDING OG FRISTER

ARRANGØRSTEDER OG DATOER

KAMPOPPSETT

TREKKING AV LAG 6-10 ÅR

DISPENSASJON 6-10 ÅR

DOMMERE BARNEHÅNDBALL

BARNEHÅNDBALLPLAKATER

SPILLEREGLER 4-ER-HÅNDBALL

SPILLEREGLER 5-ER-HÅNDBALL

HUSKELISTE FOR ARRANGØRER

HUSKELISTE FOR DELTAKERLAG

OFTTE STILTE SPØRSMÅL

NHF FAGSTOFF TIL TRENERE OG SPILLERE

HÅNDBALLTRENING

Teknisk-taktisk trening

Valgskolen
Forsvarsskolen
Målvaktskolen
Skuddskolen
Kast ballen

Teknisk-taktisk trening

Valgskolen
Forsvarsskolen
Målvaktskolen
Skuddskolen
Kast ballen

Fysisk trening

God og skadefri
Håndballfysisk trening

Alle øvelsene finner du i [Øvelsesbanken](#) hvor du kan lage økter

NETTSIDER

- Barnehåndball – sentral side:
<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/barnehandball/>
- Handballtrening – generelt:
<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/>
- Følg oss gjerne i sosiale medier:
Facebook <https://www.facebook.com/regionsor>
Instagram - følg **handballsor**

VERDILOFTET



Norges
Håndballforbund
Region Sør

HVA ER VERDILØFTET?

- Verdiløftet er et prosjekt som skal fremme håndballens verdier – for alle som tilhører håndballfamilien. Håndballen skal være en plass å høre til – i trygge rammer!
- Verdiløftet skal gi håndballfamilien et aktivt forhold til betydningen av verdiene våre og forebygge uønskede hendelser ute i hallene. For å oppnå dette, ønsker vi å formidle våre verdier på nye og oppsiktsvekkende måter.
- Uavhengig av hvilken rolle man bekler, skal man vite hva som forventes av deg når du representerer håndballen. Dette gjelder alle; spillere, trenere, dommere, foreldre og de som oppholder seg i hallene våre!
- <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/verdiloftet/>



DIVERSE



Norges
Håndballforbund
Region Sør

SÅ LANGT KAN DU REISE FOR Å DELTA PÅ CUP 6-8 ÅR

I Norges Håndballforbund gjelder følgende for spillere fra det året de fyller 6 år til og med det året de fyller 8 år:

3a)

- Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år. Lokalt vil til enhver tid være den definerte «sonestrukturen» regionen har fastsatt, og som klubben tilhører.
- I enkelte tilfeller kan deltakelse også omfatte nabosonen og/eller naboregionen, forutsatt at det foreligger et formalisert samarbeid om spilltilbudet mellom sonene/regionene.
- Deltakelse i turneringer skal primært skje innenfor klubbens definerte sonestruktur. I enkelte tilfeller kan deltakelse skje i nabosonen eller naboregion, dersom reisevei og kostnader samlet sett er lavere enn innenfor egen sone/region.
- Region Sør er delt i to soner:
 - Sone 1: Buskerud (utenom Hallingdal), Vestfold og Telemark
 - Sone 2: Hallingdal
- <https://www.handball.no/nyheter/2026/08/nye-retningslinjer-for-arrangementer-i-barnehandballen/>

SÅ LANGT KAN DU REISE FOR Å DELTA PÅ CUP 9-10 ÅR

I Norges Håndballforbund gjelder følgende for spillere fra det året de fyller 9 år til og med det året de fyller 10 år:

3b)

- Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år. Regionalt er deltakelse innad i egen region, samt deltakelse i naboregionen der det foreligger et formalisert samarbeid om spilltilbudet mellom regionene.
- Det enkelte lag kan delta i turneringer utenfor egen region, begrenset til én turnering per sesong. Dette forutsetter at turneringen arrangeres i en naboregion, og at reisevei og kostnader er forsvarlige og tilpasset barnas alder.
- <https://www.handball.no/nyheter/2026/08/nye-retningslinjer-for-arrangementer-i-barnehandballen/>

EVENTUELT

Spørsmål fra møtet:

- Kan flere spillere ha samme draktnummer?
 - Ja det går fint i barnehåndballturneringene.
- Må hjelpetrenerne også levere politiattest? Hva med foreldre som bare bistår av og til?
 - Faste hjelpetrenerne bør levere det. Hør uansett med klubben hvordan de praktiserer dette.
- Har dere spørsmål er det bare å ta kontakt.



Norges
Håndballforbund
Region Sør

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play

