



Norges
Håndballforbund

TRENER OG LAGLEDERMØTE 11-12 ÅR

Sesongen 2026-2027

Presentasjonen blir sendt ut i etterkant av
møtet



HVEM ER VI....



Marianne Seljestad
Klubbrådgiver
Epost: marianne.seljestad@handball.no
Mobil: +4791323035

Arbeidsområde: Klubbhuset/klubbutvikling og rekruttering



Nina Haugen
Seksjonsleder
Epost: nina.haugen@handball.no
Mobil: +47 98 81 69 92

Arbeidsområde: Regionale kamptilbud, reglement, turneringssøknader, dispensasjoner, sammensatte lag, lisens, SA/TA

AGENDA

- TA/SA
- Omberamming av kamp, spillerstall
- Aktivitetsserie J/G 11 år
- Regionsserie J/G 12 år
- TemaCup
- GutteCup
- Bygge lag på og utenfor banen
- Trenerutdanning
- Trenerattesten
- Verdiløftet
- Klubbpakka
- Eventuelt



Norges
Håndballforbund



KONTAKTINFORMASJON

- Visning av kontaktinfo på handball.no/Min Håndball styres fra Min Idrett

Offentliggjør kontaktinfo til trener/lagleder for laget:

- Logg inn på profilen din i Min Idrett (minidrett.no). Klikk på:
- «Din profil» - «Personvern og innstillinger» - «Samtykker og reservasjoner» -

«Visning kontaktinfo»

- Her vil du se om du har reservert deg eller ikke.
- «Ikke reservert» = lys grå knapp = mobilnr. og mailadresse er synlig for andre på handball.no og i TA
- «Reservert» = svart knapp som da gjør at mobilnr og mailadresse er skjult for alle.
- www.minidrett.no/personvern/samtykker-reservasjoner/visning-kontaktinformasjon

 **Filming, strømming, bilder**
Her velger du innstillinger

 **Visning kontaktinfo**
Tillat visning på nettsteder

 **Enkeltsamtykker**
Arrangementer

Reservasjon mot visning av kontaktinformasjon (Marianne Seljestad)

Reservasjon mot visning av kontaktinfo for funksjonstyper tilknyttet TA

Ved å hake av under, reserverer du deg mot at din kontaktinformasjon (mobiltelefonnr. og/eller epostadresser) kan vises tilknyttet dine funksjoner knyttet opp mot særforbundene som bruker TurneringsAdmin (Norges Bandyforbund, Norges Basketballforbund, Norges Bedriftidrettsforbund, Norges Ishockeyforbund, Norges Håndballforbund og Norges Volleyballforbund) blir publisert.

Dette vil kun påvirke visning av dine mobiltelefonnr. og epostadresser, registrert i din Min Idrett profil, på de aktuelle særforbundenes websider og særforbundenes mobilapper (Min Bandy, Min Basketball, Min Bedriftsidrett, Min Ishockey, Min Håndball og Min Volleyball).

I tillegg kan det også gjelde på flater hos tredjeparter med integrasjons avtaler.

Hvilke mobilnumre og epostadresser du har registrert hos oss, finner du under Personopplysninger i din profil her på Min Idrett.

E-post

Telefon mobil

Ikke reservert

Ikke reservert

KJEKT Å VITE!

- Fri omberammingsperiode når terminlistene legges ut, to ganger i året
- Nye terminlister til jul – mulig med endring av nivå og påmelding av ekstra lag til vårsesongen.
- Frist for endringer er **15. november**
- Spillere født 2014 løser halv lisens fra 01.01.27 –*Gi beskjed i god tid om hvilke spillere i ditt lag som klubb skal opprette lisens på*





Norges
Håndballforbund

TA OG SA

TurneringsAdmin
SportsAdmin



TA - TURNERINGSADMIN

- TA – Kampadministrasjon – omberamninger – spillerstall

Lagleder

- Dersom du er tildelt en lagleder-funksjon for et lag, vil du automatisk få tilgang til å administrere laget ditt via både TA og app'en Min Håndball.

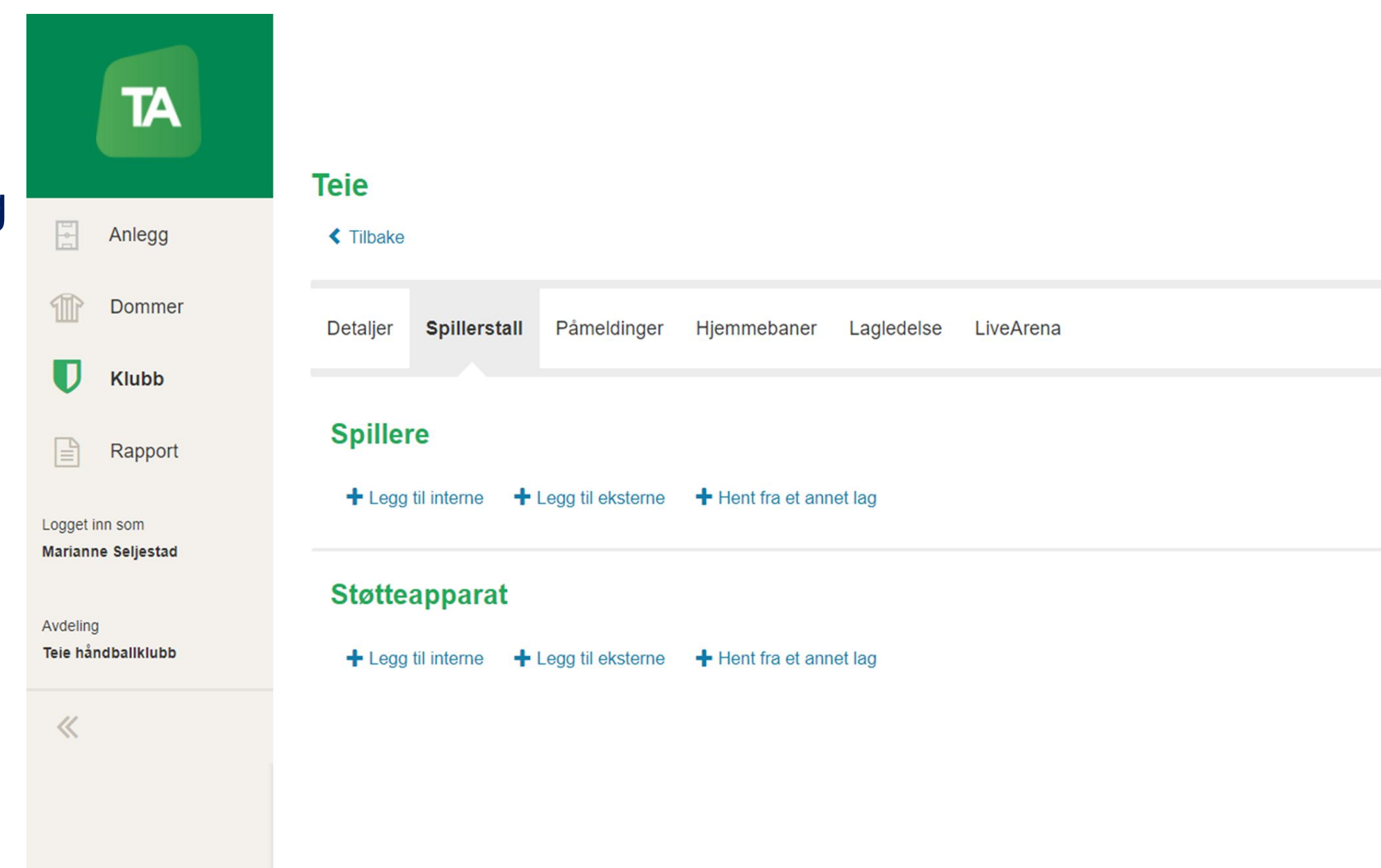
Dommer i TA

- Dommeroppdrag, sperrer

Klubb i TA

De ulike funksjonstypene som gir ulike klubbtilgang i TA er:

- Leder
- Daglig leder
- Kampansvarlig (klubb)
- Dommerkontakt
- Tilgangsmatrise:
<https://www.idrettsforbundet.no/digital/ta/artikler/tilgangsmatriseta/>



OMBERAMMINGSSØKNADER

- 11-årskamper omberammes via e-post
- 12-årskamper omberammes elektronisk I TA (krever funksjonen "lagleder" eller "kampansvarlig")
- Kontaktinfo tilgjengelig i Min Håndball eller handball.no
- Ordinær omberamming 10 dager før kamp. Egne frister for skoletur, sykdom, etc.

Bruerveiledning på handball.no:

https://www.handball.no/regioner/region-sor/praktisk-info/lover-og-regler/seriebestemmelser/#Omberamming_av_kamp

Omberammingssøknader

+ Opprett ny søknad

Datofilter: 25.02.2019 -

Ubehandlet Godkjent Avvist Alle

Kamp nr.	Kampdato	Hjemmelag	Bortelag	Bane	Søker	Søknadsdato	Status	Behandlet av	Bel
612420080	31.03.2019	Søreide	Kjøkkelvik/Sotra	Olsvikhallen	Sebastian Aam	19.03.2019	Godkjent	Svein Erik Mjeldheim	19.

SPORTSADMIN - SA

- Sportsadmin er en nasjonal idrettsadministrativ løsning, laget av og for norsk idrett
- Innlogging med idrettens ID - <https://www.idrettsforbundet.no/digital/idrettens-id/>
- Tilgang basert på din rolle i idretten.
- Oversikt over medlemskaps- og organisasjonsopplysninger.
- Oversikt og administrasjon av lisenser.
- Administrasjon av arrangement og deltagere.
- Kommunikasjon og distribusjon av informasjon.
- Spillemidler til utstyr
- Sportsadmin er laget for å støtte alle organisatoriske og administrative nivåer i norsk idrett.



Norges
Håndballforbund

AKTIVITETSSERIEN J/G 11 ÅR



AKTIVITETSSERIEN J/G 11 ÅR

- Tre nivåer
- Spiller 6' er håndball (fem utespillere + målvakt) med nedsenket tverrligger
- Spilletiden er 2 x 20 minutter
- Ballstørrelse 0
- Det føres ikke tabell i 11 årsklassen
- Det er ikke avkast etter mål
- Det er tillatt med én timeout pr.omgang
- LIVE enkel
- Klubb setter opp dommere





Norges
Håndballforbund

REGIONSSERIEN J/G 12 ÅR



REGIONSSERIEN J/G 12 ÅR

- Tre nivåer
- Det spilles 6'er håndball (fem utespillere + målvakt) med standard målhøyde
- Spilletiden er 2 x 20 minutter
- Ballstørrelse 0
- Det er ikke avkast. Kun ved start av omgangene
- Det er tillatt med én timeout pr.omgang
- Det føres ikke tabell i 12 års-serien
- **LIVE enkel** (<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/praktisk-info/brukerveiledninger/brukerveiledning-handball-live/live-enkel/>)



TEMACUP

11- OG 12 -ÅRSLAG



Norges
Håndballforbund



TEMACUP

- Vi inviterer 11- og 12-årslag til TemaCup **14.nov**(J/G 11år) 2026, **21.nov** (J/G 12 år)
- Tema Cup er et ekstra spilltilbud som fokuserer på utviklingstiltak for spillere, trenere og dommere.
- Foregår på den måten at dere får et bestemt tema i forkant av kamprunden. Informasjon på et Teamsmøte som er obligatorisk. Fokus på utvikling og ikke resultat!
- Tema for runden kommer nærmere
- Spilletid: 1 x 20 minutter -Tre kamper per lag -Maks 12 spillere per lag. Vi anbefaler 8-10 spillere.
- Dommere og trenere blir coachet av instruktører i forbindelse med kampene.
- Er du nysgjerrig på mer info? Les her: <https://www.handball.no/regioner/region-sor/kampaktivitet/andre-tilbud/temacup/>
- Påmeldingen kommer snart i TurneringsAdmin.
- Informasjonsvideo: <https://vimeo.com/1107747566/ba977dc352>



Norges
Håndballforbund





Norges
Håndballforbund

GUTTECUP

12-15 år



GUTTECUP

- For å sette fokus på guttehandballen arrangerer NHF Region Sør Guttecup for 12-15 år
 - Dato: **12.-13. desember**
 - Sted: Sandefjord
 - Turneringen er nivådelt, A- og B-nivå.
 - Påmeldingfrist: 30. november
-
- <https://www.handball.no/regioner/region-sor/kampaktivitet/andre-tilbud/guttecup-13--14-ar/>

 Norges
Håndballforbund
Region Sør

Gutter 12 - 15 år

GUTTE Cup

12.-13. desember 2026

Jotunhallen & Bugårdshallen

- Minst 3 kamper per lag
- Sluttspill
- Kun kamper lørdag for 12-årsklassen
- Maks 12 spillere per lag (anbefalt 8-10)
- GRATIS inngang SH - DHK

*Påmeldingsfrist
30. november*

 *Meld på
laget i dag!*

ELKJOP
LIGAEN

Ekstra opplevelse
Se live i Jotunhallen når
Sandefjord møter Drammen
til lokaloppgjør. Alle deltagende
lag får gratis billetter!

GutteCup samler gutter i alderen
12-15 år til en helg med håndball,
utviklig og gode opplevelser.
Turneringen er nivådelt med
A- og B-nivå, slik at lagene får jevn
motstand og et best mulig
sportslig utbytte.

Seriekamper kan omberammes gebyrfritt ved kollisjon.
Fullstendig turneringsinformasjon og regler finnes i TurneringsAdmin.



Norges
Håndballforbund

BYGGE LAG

På og utenfor banen



PÅ BANEN

I 11-12-årsalderen skal det sportslige fundamentet legges, men det må skje på en måte som ivaretar alle.

- **Mestring foran resultat:** Fokuser på spillernes utvikling og innsats fremfor om dere vinner eller taper kampen. Feil er en nødvendig del av læringen.
- **Allsidighet og rotasjon:** La alle spillerne prøve seg i ulike posisjoner
- **Høyt aktivitetsnivå på trening:** Unngå lange køer. Bruk småspill (f.eks. 3:2, 4:4) og stasjonsmetoden slik at alle berører ballen ofte og holder seg varme.
- **Differensiering, ikke seleksjon:** Tilpass utfordringene til den enkelte spiller på trening, men hold gruppen samlet.

VI MÅ TØRRE Å BEHANDLE UTØVERE ULIKT FOR Å GI DEM LIKE MULIGHETER TIL Å LYKKES

- **Tydelige og positive rammer:** Det er dere trenere som har ansvaret for det som skjer på 20x40. Ha klare kjøreregler for treningene (f.eks. hør etter når treneren snakker). Gi masse ros når du ser positiv oppførsel og godt samarbeid



UTENFOR BANEN-LAGÅND OG TILHØRIGHET

Det som skjer utenfor banen, er ofte det som avgjør om barna fortsetter med håndball i ungdomsårene.

- **Sosiale kvelder uten håndball:** Arranger pizzakvelder, se landskamp sammen, elitekamper, filmkvelder eller felles overnatting i hallen/klubbhuset. Dette bygger relasjoner på tvers av de vanlige skole klikkene.
- **Inkluderende lagsreiser:** Dra på cup med overnatting. Dette er ofte årets høydepunkt og skaper minner for livet. Sørg for at det finnes økonomiske støtteordninger så alle kan bli med.
- **"Se" alle spillerne:** Sørg for at dere trenerne og laglederne snakker med hver enkelt spiller på hver trening. Et enkelt "Hei, hvordan har du det i dag?" betyr enormt mye.
- **Lagsidentitet:** Skap en felles lagfølelse gjennom enkle ting som et eget felles morsomt kamprop.



Norges
Håndballforbund

FORELDREROLLEN

Foreldregruppen er en enorm ressurs hvis de blir brukt riktig. For å unngå "klaging på sidelinjen" må de involveres og ansvarlig gjøres.

Foreldre + håndball = SANT

- **Foreldremøte:** Hold et foreldremøte tidlig i sesongen der dere blir enige om «kjørereglene» i og utenfor laget. Bruk Verdiløftet sine vettregler
- **Positiv tribuneadferd:** Foreldre skal heie på hele laget, ikke bare egne barn. De skal juble for gode prestasjoner (også hos motstanderen) og aldri kritisere dommeren (som ofte også er unge dommere i utvikling).
- **Opprett en foreldreressurs gruppe:** La foreldrene ta ansvar for det sosiale, økonomien, dugnader, og kjøring til kamper. Når dere trenerne slipper det administrative arbeid, får dere mer energi til barna.
- **Skape en sosial foreldregruppe:** Hvis foreldrene trives sammen og tar en kaffe på tribunen, smitter det over på barna. Arranger en uformell foreldresamling eller involver dem i avslutningene.
- **Støtt opp om klubbens verdier:** Foreldrene må hjelpe til med å fjerne prestasjonspress hjemme. Spør barna "Hadde du det gøy?" i stedet for "Hvor mange mål scoret du?" etter kampen.





Norges
Håndballforbund

TRENERUTDANNING



TRENERATTEST

- Trenerattesten er en **obligatorisk** e-læring for alle trenere i norsk idrett. Den tar deg gjennom de viktigste oppgavene og forventningene som stilles til deg som trener, enten du skal være barne-, ungdoms- eller voksentrener.
- 10-20 minutter for gjennomgang. I tillegg er det en ressursside som kan benyttes etter eget behov.
- Når du har fullført Trenerattesten blir kompetansen synlig på din idretts-CV.
- Idrettslaget får en enkel oversikt over status på trenerattest og politiattest.
- Logg deg inn i 



NORGES
IDRETTSFORBUND

TrenerAttest

Gi barn og unge idrettsglede
i et trygt treningsmiljø.

Ta trenerattesten!

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. Start **nov 2026**
- Beachhåndballutdanning for trenere - Beachhåndballtrener(4 moduler à 3 timer)
- Utdanningsansvarlig i Region Sør:
Vilde Bakås – vilde.bakas@handball.no



TRENERKURS

Modul 5-13, Tjølling

12.10.2026 KI 1730-2130 Tjøllinghallen-M13

Modul 1-13, Lier

04.10.2026	kl 0930-1330 Tranbyhallen	M5
04.10.2026	kl 1330-1730 Tranbyhallen	M6
08.10.2026	KI 1800-2200 Tranbyhallen	M7
22.10.2026	KI 1800-2200 Tranbyhallen	M8
05.11.2026	KI 1800-2200 Tranbyhallen	M9
26.11.2026	KI 1800-2200 Tranbyhallen	M10
10.12.2026	KI 1800-2200 Tranbyhallen	M11

ALT DU TRENGER I DIN TRENINGSPANLEGGING



Norges
Håndballforbund

ALT TIL HÅNDBALLTRENINGEN!

- Skuddskolen - <https://www.skuddskolen.no/>

-Alt man trenger for å utvikle gode skudd, enten du driver innlæring av grunnleggende ferdigheter eller videreutvikling av spillere som allerede kan mye.

- Målvaktskolen - <https://www.xn--mlvaktsskolen-tcb.no/>

-Spesifikke målvaktsferdigheter innen fysisk-, teknisk- og taktisk trening.

- Angrepsteknikk - <https://www.angrepsteknikk.no/>

-Tar utgangspunkt i tekniske ferdigheter og ser på hvordan vi kan utvikle det tekniske repertoaret til en spiller.

- Valgskolen – <https://www.valgskolen.no/>

-Fokuserer på å utvikle evnen til å ta beslutninger og forutse situasjoner i spillet.

- Håndballfysikk - <https://www.xn--hndballfysikk-pfb.no/>

-Innholdet i kapitlene er tilpasset de enkelte alderstrinnene og er delt inn i vekst og modning, formålet med den fysiske treningen, hvilke fysiske egenskaper som har høyest prioritet, anbefalt treningsvolum, eksempler på treningsuker, treningsinnhold og videoer med øvelser og treningsøker.

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

-Grundig metodisk innføring i hva slags elementer forsvarsspill i håndball er bygget opp av og hvordan du kan jobbe for å utvikle de ulike momentene.



Alle øvelsene finner du i ØVELSESBANKEN hvor du kan lage økter. Øvelsesbanken blir kontinuerlig oppdatert!

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

En del av #VERDILØFTET



En del av

#VERDILOFTET

«Håndballfamilien»

- Vi er alle ansvarlig for å skape et godt håndballmiljø.
- Vi har derfor laget noen huskereglar som bør deles på foreldremøter i klubb og henge rundt i hallen som en påminnelse .

GRØNN FLØYTE

- Grønn fløyte – «Er fløyta grønn – Vis ekstra skjønn!»
- Dette tiltaket er innført for å sikre respektfull oppførsel fra trenere, spillere og publikum mot unge dommere som gjør sitt beste.
- Dommere må, uavhengig av alder og nivå, ta en avgjørelse på kort tid og med det grunnlaget de har.
- Det å vise respekt for dommeren betyr ikke nødvendigvis at man er enig i alle avgjørelser, eller at dommeren aldri tar feil. Det handler om å kommunisere og handle overfor hverandre på en respektfull måte.
- Det er viktig å verdsette og ta vare på dommerne våre, da vi ikke har noen å miste.

Uten dommere blir det ingen kamp!



FAIR PLAY VERT

Fair Play-verter i hallene våre, er at håndballkamper i alle klasser skal foregå i trygge rammer der mestringsglede og Fair Play står i fokus.

Den gule Fair Play-vesten skal minne alle aktører på hvilke verdier vi står for i norsk håndball.

Dommere, spillere, trenere og foreldre skal sammen bidra til gode opplevelser i hallen - med begeistring, respekt, innsatsvilje og fair play!

- [Alle kamper bør ha en Fair Play-vert](https://www.handball.no/regioner/region-sor/om-oss/visjon-og-verdier/fair-play/fair-play-vert/)

<https://www.handball.no/regioner/region-sor/om-oss/visjon-og-verdier/fair-play/fair-play-vert/>



KLUBBPAKKA

Vi har samlet informasjon, verktøy og ressurser på ett sted, slik at personer i ulike roller i klubben raskt finner det de trenger.

- ✓ Enklere klubbdrift
 - ✓ Nyttige verktøy og ressurser
 - ✓ Oppdatert informasjon og gjeldende praksis
 - ✓ Støtte til å bygge sterke, inkluderende og bærekraftige håndballmiljøer
- https://www.handball.no/regioner/region-sor/praktisk-info/klubbpakke_rekruttering/



Velkommen til Klubbpakka - alt samlet på et sted

Målet med Klubbpakka er enkelt: Å gjøre klubbhverdagen litt enklere.

Vi vet at håndballklubbene drives av engasjerte frivillige som bruker av fritiden sin for å skape gode tilbud for barn, unge og voksne – samtidig som jobb, familie og andre forpliktelser skal gå opp.

Derfor har vi samlet informasjon, verktøy og ressurser på ett sted, slik at personer i ulike roller i klubben raskt finner det de trenger.

- ✓ Enklere klubbdrift
- ✓ Nyttige verktøy og ressurser
- ✓ Oppdatert informasjon og gjeldende praksis
- ✓ Støtte til å bygge sterke, inkluderende og bærekraftige håndballmiljøer

Klubbpakka vil oppdateres fortløpende, slik at innholdet alltid er relevant og nyttig for klubbene.

KLUBBDRIFT OG ORGANISERING

REKRUTTERING

KLUBBKULTUR

GUTTELØFTET

HÅNDBALLTRENING

TRENERUTVIKLING

SPILLERUTVIKLING

KLUBBHUSET

Tittel

FØLG REGION SØR PÅ SOME



Insta



Facebook



Mail



Nyhetsbrev



Norges
Håndballforbund

**LYKKE TIL MED
HÅNDBALL SESONGEN!**

HA DET GØY! 😊



Norges
Håndballforbund



Norges
Håndballforbund

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play