



Norges
Håndballforbund
Region Sør



Norges
Håndballforbund
Region Sør

Infomøte spillerutvikling

13 år spillere født i 2012



AGENDA

- Målsetting for spillerutvikling
- Begreper og forkortelser
- Innhold i skene
- Gjennomføring
- Trenerrollen
- Generel info fra Region Sør



Norges
Håndballforbund
Region Sør

Målsetting

- Vårt mål er flest mulig – lengst mulig – best mulig
- En helhetlig og langsiktig utviklingstrapp som skal gi spillere inspirasjon, stimulering og motivasjon via gode og faglig utviklingsmiljøer.
- Spillerutviklingen legger opp til at man alltid følger det året man er født

Begreper og forkortelser

- SPU= Spillerutvikling fra 13 år og opp til 15 år
- RLM= Regionalt landslagsmiljø
- LMY= Landslag menn yngre
- LKY= Landslag kvinner yngre

Innhold i øktene

- Temaer
 - Duellspill
 - Skudd
 - Valg
 - Forsvarsspill
- På alle økter
 - Fysisk del
 - Kast & mottak
 - Målvaktsteknikk
 - Avslutning på økten
 - Kontringsdel
 - Sonespill
 - Spilldel ?
 - Konkurransen

Gjennomføring

- 7 jentemiljø og 5 guttemiljø fordelt i regionen.
 - Basert på hvor spillere bor.
 - 25 spillere totalt inkl målvakter
 - Antall lisensierte spillere danne grunnlag for antall plasser
 - 8 samlinger fordelt gjennom sesongen.
 - Målvaktsressurs på 3 samlinger pr miljø.
- Alle miljøer har egen side på handball.no
- Felles soneturnering på Kr. Himmelfartsdag med fokus på utvikling
- Trenerutvikling

Trenerrollen

- Har du tatt utdanning?
 - [Treneren på lag i alderen 13-15år bør ha tatt, eller startet på utdanningen «Trener 2».](#)
- Trenerattesten
 - [Vedtatt obligatorisk for alle trenere i norsk idrett på idrettstinget 2021](#)
 - Husk at klubben din må godkjenne deg etter at du har tatt attesten.
- Bruk av video
 - [Oppdater deg på retningslinjer ved filming av kamper.](#)
- Som trener er det viktig huske:
 - Din oppførsel smitter over på spillere, dommere og tilskuere.
 - Verdsetter du god innsatsvilje
 - Heier du på de som tør å prøve?
 - Er du utviklingsorientert ?

TOTALBELASTNING

- **§ 20 Periodebegrensning**
- En spiller tilhørende klassene J/G14 (inklusive J/G13) – J/G18 kan delta i 4 nasjonale/regionale obligatoriske kamper for klubb over full tid i løpet av en uke. Perioden defineres som mandag til og med søndag.
- En spiller tilhørende J/G14 (inklusive J/G13) – J/G18 kan delta i 10 nasjonale/regionale obligatoriske kamper for klubb over full tid i løpet av en måned. Perioden defineres som første dato til siste dato i måneden.
- Begge de ovenstående begrensningene på deltakelse må til enhver tid overholdes.
- Regionene kan i helt spesielle tilfeller dispensere fra reglene ovenfor i regionalt kamptilbud.
- Det anbefales at samme spiller ikke deltar i mer enn 45 nasjonale/regionale obligatoriske kamper for klubb over full tid pr. sesong.

Treningsplanlegging

Teknisk-taktisk trening

- Utviklingstrappa
- Øvelsesbanken
- Valgskolen
- Forsvarsskolen
- Skuddskolen
- Målvaktskolen

Fysisk trening

- Håndballfysikk.no
- God og skadefri

Info fra Region Sør



Norges
Håndballforbund
Region Sør

UTSATTE TILTAK

- Målvaktsakademiet
- Temasamlinger
- Settes opp siste ½ del av sesongen 2025/26



Inviterer til Youth Camp i Oslo-området

- Under EM 2026 blir det Youth Camp
 - J/G 12-16 år.
 - Deltakerne får spille kamper,
 - De får se to EM-oppgjør.
 - Norge - Tsjekkia
- [Mere informasjon og påmelding](#)



Regelendringer

Vi setter opp to webinarer hvor endringer i spillereglene blir gjennomgått.

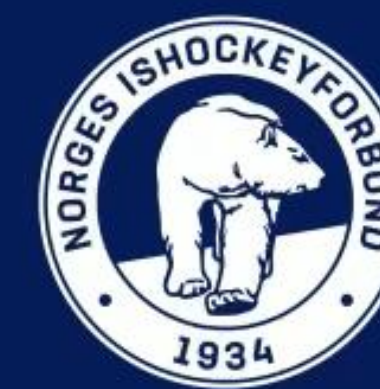
•Onsdag 10 September kl 12:30-13:30

•Tirsdag 16 september kl 20:00-21:00

En del av
#VERDILOFTET



Sammen om
RESPEKT!





**Norges
Håndballforbund**
Region Sør

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play