

Oppstartsmøte

Intersport 4'er håndball 8 år



Norges
Håndballforbund
Region SørVest

Sesongen 2023-24

Mål for møtet

- God stemning i hallen
 - Fair Play
 - Barneidrettsbestemmelsene
 - Trenerrollen
 - Hvordan gi et godt tilbud til alle?
 - Differensiering
 - Topping
 - Organisering av Intersport 4'er håndball i region SørVest.
-
- Tid, anslått fordeling:
 - 1 ½ time praksis
 - 45 min. teori
 - 45 min. «ringmøte»



RESPEKT OG FAIR PLAY

- Som **voksen og trener** er du forbilde for alle barn og unge i hallen, og du har derfor ansvar for å vise god Fair Play-ånd.
Enkelt sagt er Fair Play "orden og oppførsel". Vi snakker om holdninger før kamp, i kamp og etter kamp. Det betyr fravær av elementer som hovering, ufinheter, stygge triks, farlig spill, eller usportsligheter under og etter kamp.
- Vær en inspirerende trener og legg vekt på at Fair Play og respekt etterleves. Sørg for **gode opplevelser, trygge rammer, gode holdninger og positive tilbakemeldinger**.
- I tillegg forventes det at **alle**, både på og utenfor banen, viser respekt for **motstanderlag** og **dommere**.



Respekt for dommeren

- De siste årene har NHF fått tydelige tilbakemeldinger på at verdiene respekt og Fair Play ikke alltid etterleves ute i hallene våre. Vi ser ofte at negativ oppførsel er rettet mot dommerne våre fra senior og helt ned i barnehåndballen.

Konsekvensen av slike holdninger og hendelser er at antall praktiserende dommere minker i alle årsklasser og regioner.

"Ingen dommer – ingen kamp!"

Vis at vi er en samlet håndballfamilie!



Fair Play vert



Skal bidra til at alle håndballkamper i klubbens regi, i alle aldersklasser, foregår i trygge rammer der mestringsglede og Fair Play står i fokus. Fair Play verten skal være en godt synlig person som sikrer at kampen gjennomføres i Fair Play-ånd både på og utenfor banen.

Gjennomføring:

En person fra arrangør er dagens vert.

Personen ifører seg NHFs Fair Play vest.

Det rulleres på hvem som er dagens vert, slik at mange får et forhold til dens oppgaver.

Oppgaver

- **Før kamp:**
Bidra til at det gjennomføres Fair Play hilsen der det er speakertjeneste.
Dele ut Foreldrevett-kort til publikum
- **Under kamp:**
Være godt synlig i nærheten av kamparenaen under kampen.
Ha positiv oppmerksomhet på begge foreldregruppene og lagledelsen.
Ta tak i uønsket opptreden fra den/de det måtte være under/etter kampen
- **Etter kampen:**
Kontakte Regionen dersom det har vært avvik fra ønsket adferd.

Foreldrevettregler

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



NHF Region SørVest vil dele ut Fair Play-vester, bannere, beachflagg, presentasjoner, plakater, foreldrevettregler osv. til alle klubber.

Fair Play

Norges Håndballforbund
og Intersport oppfordrer alle
her i dag om å ha en positiv
holdning og vise respekt til
spillere, dommere og alle andre.



Barneidrettsbestemmelsene

- Barn skal få en positiv opplevelse hver gang de er på trening eller i annen aktivitet. I idretten skal barna ha det sosialt, føle seg trygge, ønske å prøve nye ting og ikke være redde for å feile. Alle idrettstilbud for barn skal være åpne for alle som ønsker å være med.
- Barnas behov i fokus
- Trygghet
- Vennskap
- Trivsel
- Mestring
- Påvirkning
- På barns premisser



NORGES
IDRETTSFORBUND



IDRETTENS BARNERETTIGHETER
BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT

Vedtatt av Idrettstinget 2007. Revidert av Idrettstinget 2019

Barneidrettsbestemmelsenes utviklingsplan

- Som trener er du forpliktet til å følge barneidrettsbestemmelsene.

- Vektlegger viktigheten av allsidig trening fremfor tidlig spesialisering.

- Utvikingsplan 7–9 år:

Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring. Dette gir et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Slike aktiviteter kan drives innenfor én eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.



Hvorfor driver barn med idrett?

- Ha det gøy
- Være sammen med venner
- Konkurrere
- Lære seg nye ting (mestring)
- Kommer i form
- Bli god

- Eystein Enoksen, NIH



Hvorfor blir barn i idretten?

- De får påfyll av det som motiverer mest:
 - Ha det gøy
 - Være sammen med venner
 - Konkurrere
 - Lære nye ting
 - Komme i form
 - Bli god
- De tror at påfyllet av motivasjon vil fortsette i fremtiden



Trenerrollen

- Ofte den viktigste personen for barna som spiller håndball
- Trygghet + mestring = trivsel
- Håndball skal være for alle - inkludering
- Barnehåndball skal være sosialt
- Få med mange
- Jobbe og utvikle
- Skape treningsglede

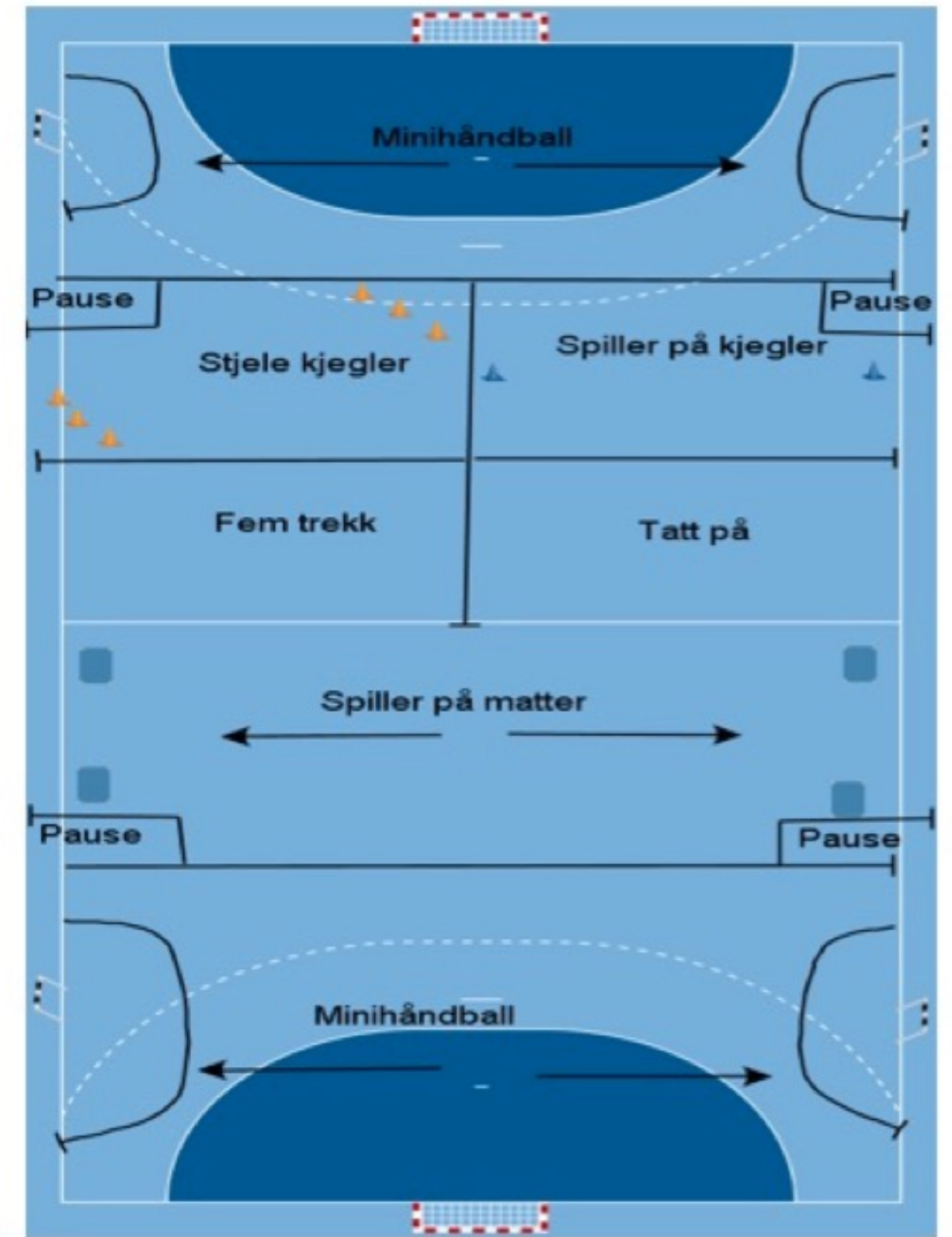
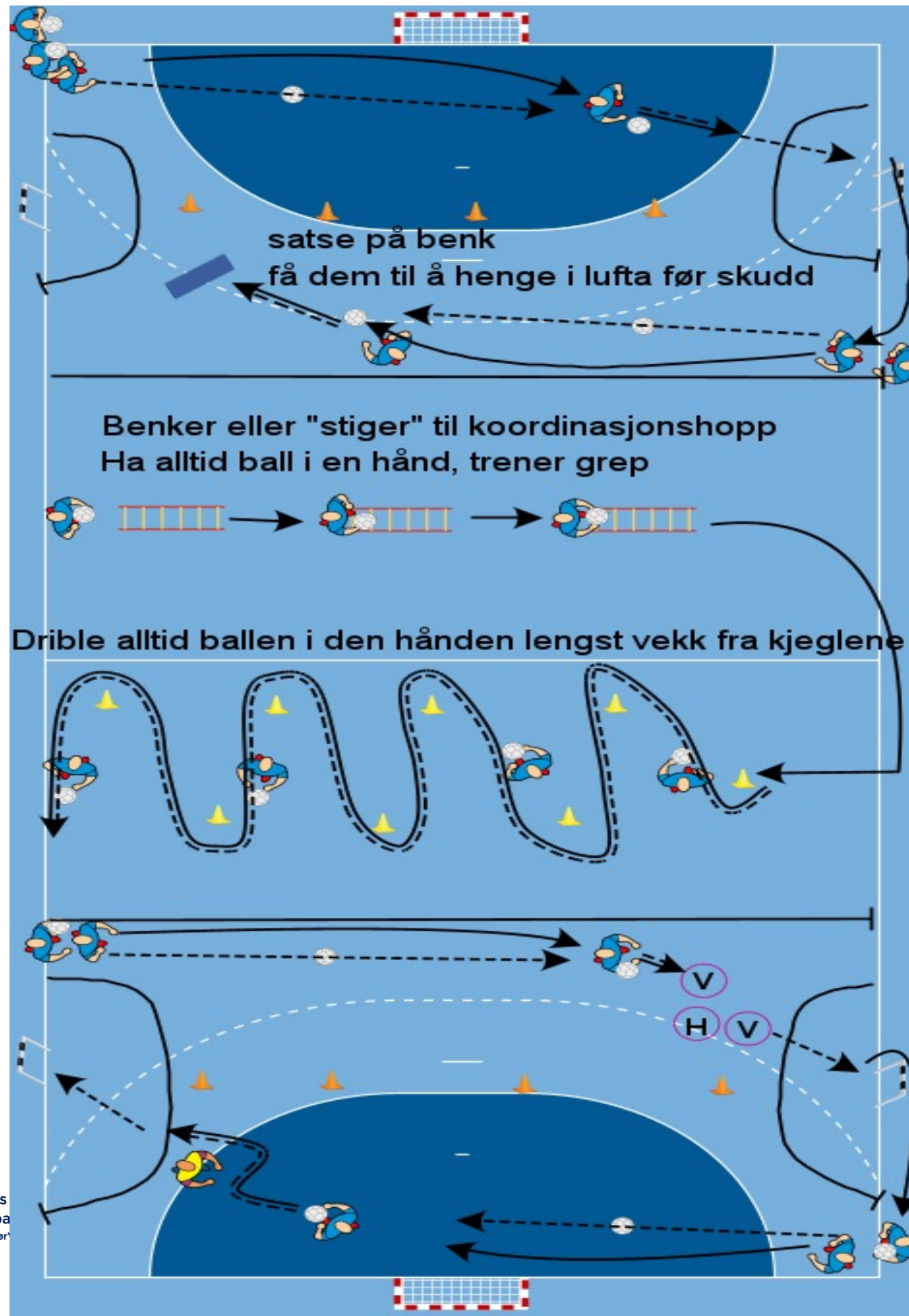




Treneren – på trening

- Planlegg treningsøktene
- Hva er **målet** med økten?
- Skap stor aktivitet, fokus på lek og utvikling
- Trening bør inneholde
 - Individuelle balløvelser
 - Basisøvelser
 - Kast og mottak
 - Småspill (små grupper maks 3 mot 3/ 4 mot 4)
 - Differensiert
- SKAP STOR AKTIVITET – UNNGÅ KØ





Planlegging - øktplan

Mål: Planlegg ut i fra MÅLET med økten.
Hva skal vi lære?

Tid:	Hva?	Hvordan?	Hvorfor?
5 min.	Hauk og due	Med ball	Starte med lek, morsomt. Bevegelse med ball/allkontroll.
20 min	Stasjonstrening	1. Kast og mottak 2. Finter 3. Småspill 2 mot 2 4. Aktivitetsløype	God måte å organisere trening. Kort tid på hver stasjon. Holde konsentrasjonen.

Hvordan differensiere?

Ut i fra interesse, ferdighet og modning.

Hovedmål: skape et god tilbud til alle

- Mange voksne på trening
- Skap gode treningsgrupper (mestring og trivsel for alle)
- Stasjoner; tilpass vanskegraden
- Skap variasjon – tilnærming til aktiviteten på ulike måter
- Rullerende grupper: 25 – 50 – 25

Barn bør trene med dem som er bedre enn seg selv, like god som seg selv og svakere enn dem selv.



Hvordan skape mestring?

- Oppgaver tilpasset ferdighetsnivå
- Differensiering
- Små grupper - stasjoner
- Mestringsfokus (og utvikling) fremfor resultatfokus
- Gi ros for forsøk, innsats, fremgang og utvikling
- Ikke fokuser på målscoreren, men på oppgaven
- Gi konkrete tilbakemeldinger på det laget øver på
 - Øver vi på finter, gi tilbakemelding på finter
 - Gode pasninger



Treneren – på kamp

- Det skal være gøy å spille håndball
- Jevne kamper er kjekkest
- Lagleder for det beste laget har ansvar for at kampen blir jevn og morsom for begge lag
- Alle på laget skal være med og bør spille like mye
- Innbytterne skal også ha det kjekt
- Oppmuntre alle til å prøve å score
- De beste spillerne kan få andre utfordringer
 - Spille de andre fri
 - Lære nye finter som de må bruke for å få skyte
- Gi ros for gode prestasjoner, fremgang og forsøk



Topping

- Topping i barneidretten skal IKKE forekomme.
- Har du mange gode spillere, fordel dem på flere lag.
- Ungene har lært å bli opptatt av resultatfokus.
- Hvilket fokus ønsker du å ha?
- Hvem bestemmer hvilket fokus spillerne dine skal ha?
- Hvordan får du foreldrene med på disse tankene?



Til ettertanke:

- **Norges kvinnelandslag i håndball er opptatt av prestasjon, fremgang og utvikling. Hvorfor opplever mange da at barnehåndballen har et resultatfokus hvor suksess måles i antall scorede mål eller om det ble seier eller tap?**

Foreldre som ressurs

Involver foreldrene

- Hvordan ønsker vi at minihåndballen i vår klubb skal være?
- Informer om klubbens organisering og retningslinjer
- Hva er fokuset i laget, hva skal foreldrene fokusere på?

Gi foreldrene "skryte-oppgaver"

- Vi har øvd på å kaste til dem som er ledig for å gi dem en god målsjanse, gi spillerne tilbakemelding på det
- Vi jobber med å være ballorienterte i forsvar, gi tilbakemeldinger på det

Treneren som trener. Deleger bort andre oppgaver:

- Hvem er lagleder?
- Hvem er kioskansvarlig?
- Hvem lager kampoppsettet til turneringene?

Hvordan skal vi spille?

- 3 BANER
- Målvakt er med i angrep (4 mot 3 overtall)
 - Lettere å score.
- Alle bør prøve seg som målvakt.
- Lær spillerne og SPILLE forsvar, ikke STÅ
 - i forsvar
- **Spillerne skal være ballorienterte,**
 - **La dem jakte ball over hele banen.**
- Jobb fra 4,5 meters linjen, ut for å forsøke å ta ball, og inn igjen. Ikke bli liggende ute for å fiske.
- NB! Stimuler til rekruttering hele året,
 - **MELD PÅ NYE LAG NÅR DET KOMMER FLERE SPILLERE!**



Organisering i Region SørVest

- Mini blandet for 6 -åringene
- 7 og 8 år: Jenter og Gutter i egne klasser.
- Klubbene deles i ringer, med utgangspunkt i geografi og antall spillere.
- Hver ring består av ca. 100-170 spillere
- Antall klubber i ringen varierer
- Alle spiller kamper mot jevnaldrende



Arrangement

- 4 arrangement i hver ring fordeles mellom klubbene
- Halltid er booket av Regionen
- Arrangørklubben sine oppgaver
 - Sende ut invitasjon til klubbene i ringen 3-4 uker før
 - Påmeldingsfrist: ca. 2 uker før arrangementet.
 - Lage kampoppsett etter regionens mal
 - Kampoppsett sendes til klubbene ca. 10 dager før arrangementet
 - Skaffe og følge opp kampveiledere
 - Bestille premier som deles ut etter arrangementet
 - Skaffe folk til å administrere kiosk/kafé
 - Skape en hyggelig atmosfære rundt arrangementet. Fair Play vert.
 - Start kampene på oppsatt tid.
- Hver ring har en Facebookgruppe for kontaktpersoner



Arrangement

- Alle lag skal ha minimum 3 kamper
- Spilletid: 1*12 minutter
 - Inntil 13 min. men det skal være én omgang uten sidebytte
- Kampene spilles på 3 baner samtidig.
 - Spilles på tvers av ordinær bane.
 - Banen er 20*12 meter.
 - En 5 meters buet linje over banen markerer målgården.
 - Baner kan merkes med tape eller kritt.
 - Det spilles med Minihåndballmål.
 - **Ballstørrelsen skal være 00, vanlig ball (J/G 8-9)**
- Det skal IKKE være resultattavle eller registrering av resultater i barnehåndballen.



Reglement

- Det skal blåses for skritt.
 - Vurdere ut i fra ferdighetsnivået til spillerne
- Det skal blåses for dobbelstuss.
 - Vurdere ut i fra ferdighetsnivået til spillerne
- Det skal blåses for overtramp.
 - Vurdere ut i fra ferdighetsnivået til spillerne
- Ballen må passere midten før skudd.
- Det tas utkast fra målvakt hver gang ballen har vært over kortlinjen.
- Ved mål tas utkast fra målvakt. Forsvar trekker inn på egen banehalvdel.
- Forsvarsspill skal være ballorientert.
- Det er lov å snappe ball. Vi i regionen ØNSKER at spillerne har ballfokus! Jobb inn og ut fra linjen.



Kampveilederne

- Husk at det klubbens ansvar å følge opp, utdanne og få frem dommere.
 - Du er voksen, kampveileder er ofte en ungdom.
 - Barna øver seg på å bli spillere.
 - Kampveileder øver seg på å bli dommer.
 - Snakk med kampveileder. Gi positive tilbakemeldinger.
-
- Veilederne sine oppgaver:
 - Må tørre å blåse i fløyten.
 - Skal veilede spillerne ut i fra ferdighetene til spillerne.
 - Det skal dømmes på skritt, tramp og dobbelstuss,
 - Men vurdere ferdighetsnivået til spillerne.
 - Godt humør.
 - Motivere og skape trivsel.
 - Være tydelig og bestemt.



36 lag, 3 kamper hver på 4,5 time?

	Bane 1		Bane 2		Bane 3		
kl. 10.00	Lag 1	Lag 2	Lag 3	Lag 4	Lag 5	Lag 6	
kl. 10.15	Lag 7	Lag 8	Lag 9	Lag 10	Lag 11	Lag 12	
kl. 10.30	Lag 1	Lag 3	Lag 2	Lag 5	Lag 4	Lag 6	
kl. 10.45	Lag 13	Lag 14	Lag 15	Lag 16	Lag 17	Lag 18	
kl. 11.00	Lag 7	Lag 9	Lag 8	Lag 11	Lag 10	Lag 12	
kl. 11.15	Lag 13	Lag 15	Lag 14	Lag 17	Lag 16	Lag 18	
kl. 11.30	Lag 1	Lag 4	Lag 2	Lag 6	Lag 3	Lag 5	Ferdig
kl. 11.45	Lag 7	Lag 10	Lag 8	Lag 12	Lag 9	Lag 11	Ferdig
kl. 12.00	Lag 13	Lag 16	Lag 14	Lag 18	Lag 15	Lag 17	Ferdig
kl. 12.15	Gjenta med lag 19-36						
kl. 12.30							
kl. 12.45							
kl. 13.00							
kl. 13.15							
kl. 13.30							
kl. 13.45							Ferdig
kl. 14.00							Ferdig
Kl. 14.15							Ferdig
KL. 14.30	S L U T T						

Utdanning og kompetanseheving

- De beste lagene har kompetente trenere som stadig søker egen utvikling.
- Det finnes et bredt trenerutdanningstilbud i regionen: Minihåndballkurs, Kortbanekurs, Barnehåndballkurs, Trener 1 og Trener 2.
- Gjennom utdanning får du:
 - Større trygghet i rollen som leder
 - Tips og øvelser til bruk i trening
 - Møte andre med felles interesse, som du kan utveksle erfaringer med



Obligatorisk Trenerattest for alle trenere i norsk idrett

På Idrettstinget 2021 ble det bestemt at Trenerattesten blir obligatorisk for alle trenere i barne- og ungdomsidretten.

- Trenerattesten skal sikre at barn og unge møter et likere og mer helhetlig kvalitetstilbud uavhengig av trener, idrett og klubb.
- Det skal bli enklere og mer oversiktlig for trenerne, hva som er de viktigste oppgavene som skal løses. Dette skal gi en felles grunnforståelse og forventningsavklaring for alle involverte.
- Trenerattesten kommer i to versjoner – én for trenere i barneidretten og én for trenere i ungdomsidretten.
- Det tar inntil 20 minutter å gjennomføre den.
- Alle trenere må gå inn på **trener.nif.no** og gjennomføre trenerattesten.

Gi barn og unge idrettsglede
i et trygt treningsmiljø.
Ta trenerattesten!



Har alle trenere i ditt idrettslag fullført Trenerattesten?

Leder, nestleder, daglig leder, sportslig leder, adm. leder (ansatt), ansvarlig politiattest, medlemsansvarlig eller org. ansvarlig klubb må gjøre følgende:

- Gå inn på minidrett.no/trener
- Verifiser trenere som har fullført Trenerattesten (se bruksanvisning)
- Send påminnelse til trenere som ikke har fullført.

Trenerutvikling

Kurskatalog gir oversikt over alle kurs [her](#).
Påmelding via Min idrett.



Kursliste

Klikk på kurs av interesse og dokumentet går til den siden. For å komme tilbake til denne siden trykk på [tilbake til kursliste](#) knapp plassert øverst til høyre på hver side.

s.3

Velkommen!

Gode trenere og ledereutvikler håndballen!

s.4

Struktur trenerutdanning

Trenerutdanning intro
Trenerattesten

s.5-6

minihåndballkurs

miniHÅNDBALL
5'er Håndball

s.7

Trener 1

Trener 1-Barnehåndball
Trener 1-Ungdomshåndball

s.8

Trener 2

Trener 2
Trener2-kurs

s.9

Beachhåndball

Beachtrenerkurs
Beachdommer

s.10

Dommerutdanning

Dommer barnehåndball
Dommer 1, 2 og 3-kurs

s.11

Dommerutvikler utdanning

Dommerutvikler barnehåndball
Dommerutvikler 1 kurs

s.12-14

**Arrangementskurs
Klubbhuset & Kontakt info**

Barnehåndballtrenerseminar 16-17. februar

Thorir Hergeirsson;

- Motspill til ballorientert forsvarsspill i barnehåndballen.

Frank Abrahamsen:

- Bevisst og ubevisst rangering.
- Hvordan bygge et godt lagsmiljø i barnehåndballen.
- Hetlandshallen og Scandic City Stavanger.
- Påmelding i desember.



Håndballtrening – Barnehåndball



Norges
Håndballforbund

Søk etter nyheter, artikler, turneringer, klubber og lag



REGIONER

OM OSS

KAMPAKTIVITET

UTVIKLING

PRAKTISK INFO

BILLETTER

[NHF](#) / [Norges Håndballforbund](#) / [Utvikling](#) / [Håndballtrening](#) / Barnehåndball



BARNEHÅNDBALL

Siden for deg som trener de yngste

Det sier seg selv at små hender og korte armer og bein ikke passer inn i det voksne håndballspillet. Derfor må vi tilpasse banestørrelse, målet, ballen og reglene forøvrig, slik at barna opplever mestring gjennom tilpassede utfordringer. Spillet i barnehåndball bør skille seg fra det ferdige spillet, og det bør være en naturlig progresjon i forhold til utfordringer, vanskegrad, kompleksitet osv. Spillet vi tilbyr barna, må gi stor grad av involvering og ikke minst ballkontakt. Konkurransenformene vi tilbyr, er derfor helt avgjørende.

LEKER OG STAFETTER

TEKNISK TRENING

FYSISKE ØVELSER

SMÅSPILL

AKTIVITETSLØYPE

FERDIGE ØKTER

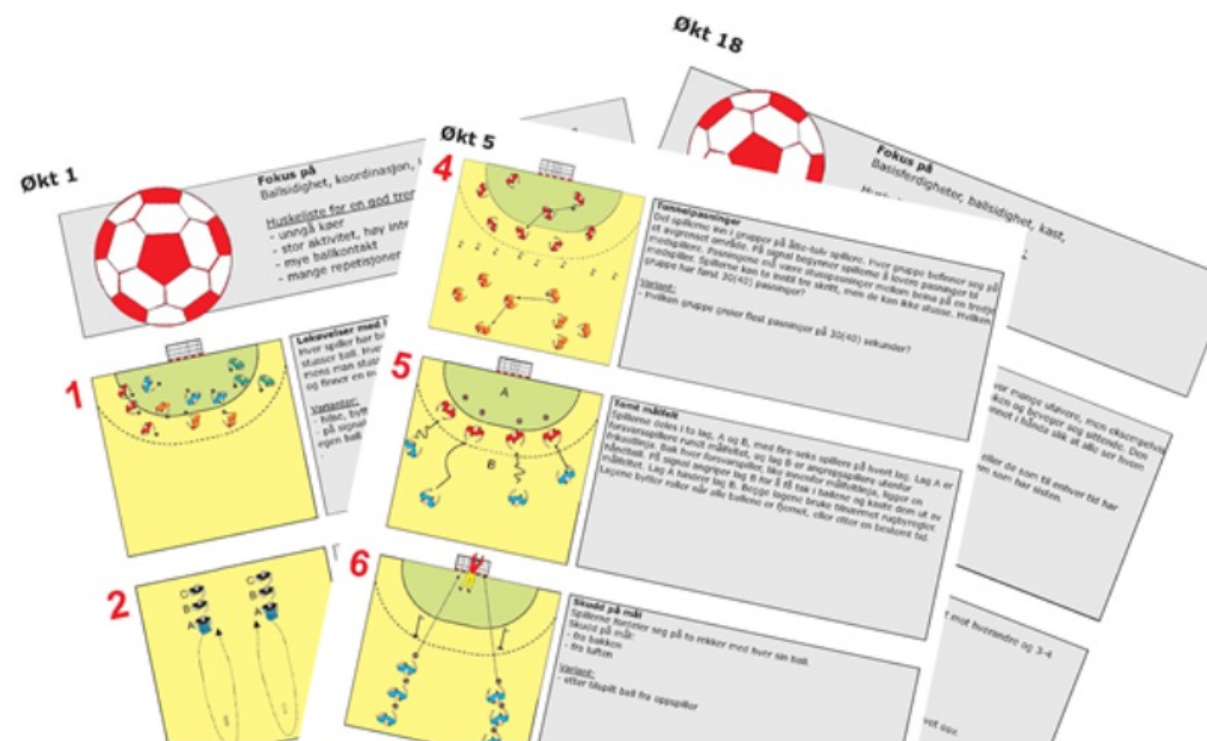
TEKNIKKMERKET

REGIONAL KAMPAKTIVITET 6 - 12 ÅR

Ferdige økter



Ferdige økter



Ferdige økter

Har du lyst til å være litt mer forberedt, men tiden strekker ikke til? Se ulike økter til aldersgruppen 6-16 år.



Øktene inneholder forslag til lek, teknikktraining og spill - både individuelle, par og spilløvelser. Print de ut eller ha de på Ipad`n din og ta med i hallen!

Økter for barnehåndball



Håndballguttas håndballskole 2017 10-12 år.pdf



Håndballguttas håndballskole 2017 13-16 år.pdf



Kontakt med ringen - facebook

- Klubben som står øverst (eller nest øverst) har ansvar for å opprette en kommunikasjonsgruppe på facebook.
- Navn på gruppen finner du på neste side.
- Allerede eksisterende grupper kan videreføres, men navnet må endres.
- Gruppen settes til **offentlig**, slik at alle kan melde seg inn. (Kan evt. lukkes etter hvert)
- Invitasjoner legges ut på denne gruppen.
- Man svarer på hvor mange spillere/lag man kommer med til arrangement, slik at det kan bestilles premier osv.



Bryne Håndball inviterer til

Minihåndball turnering i Timehallen

14.12.2019 klokken 10:00 - 14:30.

Påmeldingsfrist: 30.11.2019.

Det vil være 30 kr i inngangspenger.

Hilsen Bryne Håndball

Kontaktperson:
Nils-Fredrik Winther-Kolund, Tlf: 932 54 955 - E-post: nils-fredrik@maksimer.no

😊 Me ska smila



Navn på facebookgrupper 2023-24

6-åringer

NHF RSVN 23-24 JG6 Ring 1
 NHF RSVN 23-24 JG6 Ring 2
 NHF RSVN 23-24 JG6 Ring 3 og J7 Ring 4
 NHF RSVN 23-24 JG6 Ring 4
 NHF RSVN 23-24 JG6 Ring 5
 NHF RSVN 23-24 JG6 Ring 6
 NHF RSVN 23-24 JG6 og J7 Ring 7
 NHF RSVN 23-24 JG6 Ring 8
 NHF RSVN 23-24 JG6 Ring 9

Jenter 7

NHF RSVN 23-24 J7 Ring 1
 NHF RSVN 23-24 J7 Ring 2
 NHF RSVN 23-24 J7 Ring 3
 NHF RSVN 23-24 JG6 Ring 3 og J7 Ring 4
 NHF RSVN 23-24 J7 Ring 5
 NHF RSVN 23-24 J7 Ring 6
 NHF RSVN 23-24 JG6 og J7 Ring 7
 NHF RSVN 23-24 J7 Ring 8
 NHF RSVN 23-24 J7 Ring 9
 NHF RSVN 23-24 J7 Ring 10

Gutter 7

NHF RSVN 23-24 G7 og G8 Ring 1
 NHF RSVN 23-24 G7 Ring 2
 NHF RSVN 23-24 G7 Ring 3
 NHF RSVN 23-24 G7 Ring 4
 NHF RSVN 23-24 G7 og G8 Ring 5

Jenter 8

NHF RSVN 23-24 J8 Ring 1
 NHF RSVN 23-24 J8 Ring 2
 NHF RSVN 23-24 J8 Ring 3
 NHF RSVN 23-24 J8 Ring 4
 NHF RSVN 23-24 J8 Ring 5
 NHF RSVN 23-24 J8 Ring 6
 NHF RSVN 23-24 J8 Ring 7
 NHF RSVN 23-24 J8 Ring 8
 NHF RSVN 23-24 J8 Ring 9

Gutter 8

NHF RSVN 23-24 G7 og G8 Ring 1
 NHF RSVN 23-24 G8 Ring 2
 NHF RSVN 23-24 G8 Ring 3
 NHF RSVN 23-24 G8 Ring 4
 NHF RSVN 23-24 G7 og G8 Ring 5

Tema i ringmøtet

1. Lag en facebookgruppe
 - (se navn på forrige side.)
2. Utveksle kontaktinfo
 - Navn, e-post og telefon
 - (del gjerne på facebookgruppen)
3. Premiering: Hva? Hvordan? Når?
4. Hvordan ønsker vi våre arrangement?
5. Eventuelt



Fair Play • Begeistring
Innsatsvilje • Respekt