

Oppstartsmøte 4-er-håndball 6-7 år



Norges
Håndballforbund
Region SørVest

Sesongen 2025-26

Agenda

- Verdiløftet
 - Trenerrollen
 - Hvordan kampene skal spilles
 - Kampveiledere
 - Organisering av 4-er-håndball i Region SørVest
 - Arrangement, samarbeid mellom klubber
 - Kampoppsett
-
- Tid, anslått fordeling:
 - 1 ½ time praksis
 - 45 min. teori
 - 45 min. «ringmøte»



En del av

#VERDILØFTET



Norsk Tipping



HÅNDBALLFORELDRE

Skap begeistring, vis respekt, bidra til fair play og vis innsatsvilje i oppgavene du får både på og utenfor banen. Da kan vi sammen bidra til at flest mulig blir i håndballen lengst mulig.

1. Jeg har ansvar for kampmiljøet.
2. Jeg viser begeistring og heler på alle spillere i med- og motgang.
3. Jeg er støttende på kamp og trening.
4. Jeg respekterer trenerens kampledelse.
5. Jeg respekterer dommerens avgjørelse.
6. Jeg viser begeistring for klubbens arbeid.
7. Husk at det er barna som spiller – ikke du!



En del av
#VERDILØFTET



HÅNDBALLSPILLEREN

Skap begeistring, vis respekt, bidra til fair play og vis innsatsvilje i oppgavene du får både på og utenfor banen. Da kan vi sammen bidra til at flest mulig blir i håndballen lengst mulig.

1. Jeg bidrar til at alle på mitt lag trives og har det gøy.
2. Jeg ønsker å utvikle meg sammen med andre.
3. Jeg snakker godt om mine med- og motspillere.
4. Jeg respekterer at alle kan gjøre feil, både jeg og andre.
5. Jeg viser begeistring for egen og andres utvikling.
6. Jeg bidrar til at laget fremstår positivt gjennom språkbruk, oppførsel og musikk.
7. Jeg viser innsatsvilje og er inkluderende både på og utenfor banen.



En del av
#VERDILØFTET



HÅNDBALLTRENEREN

Skap begeistring, vis respekt, bidra til fair play og vis innsatsvilje i oppgavene du får både på og utenfor banen. Da kan vi sammen bidra til at flest mulig blir i håndballen lengst mulig.

1. Jeg er bevisst på min rolle og hvordan jeg fremstår – både på og utenfor banen.
2. Jeg viser respekt ved å hilse på og kommunisere med kampens aktører.
3. Jeg viser begeistring over alle spilleres utvikling og innsats.
4. Jeg skal være et forbilde for mine spillere og en ambassadør for Fair Play.
5. Jeg bidrar til å skape trygge rammer og gode relasjoner under trening og kamp.
6. Jeg ønsker å bidra til å utvikle hele mennesket – ikke bare håndballspilleren.
7. Jeg gjør en innsats for å skape tilhørighet i et mestringsmiljø.



En del av
#VERDILØFTET



HÅNDBALLDOMMEREN

Skap begeistring, vis respekt, bidra til fair play og vis innsatsvilje i oppgavene du får både på og utenfor banen. Da kan vi sammen bidra til at flest mulig blir i håndballen lengst mulig.

1. Jeg viser respekt ved å hilse og kommunisere med kampens aktører.
2. Jeg leder kampen slik at den kan gjennomføres med begeistring.
3. Jeg viser innsats for at Fair Play er en del av dommingen.
4. Jeg bidrar til at alle kampens aktører viser respekt for hverandre.
5. Jeg er med på å skape trygge rammer og rettferdighet mellom lagene.
6. Jeg er bevisst på min rolle som dommer og hvordan jeg fremstår – både på og utenfor banen.
7. Jeg kommuniserer med de andre aktørene i kampen, slik jeg ønsker at de skal kommunisere med meg.



En del av
#VERDILØFTET



- 1. Jeg er bevisst på min rolle og hvordan jeg fremstår
- både på og utenfor banen.**
- 2. Jeg viser respekt ved å hilse på
og kommunisere med kampens aktører.**
- 3. Jeg viser begeistring over alle spilleres utvikling og innsats.**
- 4. Jeg skal være et forbilde for mine spillere
og en ambassadør for Fair Play.**
- 5. Jeg bidrar til å skape trygge rammer og
gode relasjoner under trening og kamp.**
- 6. Jeg ønsker å bidra til å utvikle hele mennesket
– ikke bare håndballspilleren.**
- 7. Jeg gjør en innsats for å skape
tilhørighet i et mestringsmiljø.**

RESPEKT OG FAIR PLAY

- Du er et forbilde for alle barn og unge i hallen!
 - Unngå hovering, ufinheter, stygge triks, farlig spill, eller usportsligheter.
 - Utøv Fair Play før, under og etter kamp.
- En inspirerende trener sørger for **gode opplevelser, trygge rammer, gode holdninger og positive tilbakemeldinger til egne spillere, motspillere, dommere og andre trenere.**



Fair Play-vert

- Hensikten med en Fair Play-vert, er at håndballkamper skal foregå i trygge rammer der mestringsglede og Fair Play står i fokus.
 - Fair Play-verten skal minne oss om verdiene til NHF: begeistring, innsatsvilje, respekt og Fair Play.
 - Alle skal ha Fair Play-vert på kampene.
-
- Instruks og info for Fair Play-vert
 - *Lenke til regionens landingsside for Fair Play-vert på handball.no*



Obligatorisk Trenerattest for alle trenere i norsk idrett

Vedtatt på Idrettstinget 2021

- 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 tre versjoner – én for trenere i barneidretten, én for trenere i ungdomsidretten og én for senior.
- Det tar inntil 20 minutter å gjennomføre den.
- Alle trener må gå inn på **trener.nif.no** og gjennomføre trenerattesten.



Trenerrollen

- Ofte den viktigste personen for barna som spiller håndball
- Trygghet + mestring = trivsel
- Håndball skal være for alle – inkludering
- Barnehåndball skal være sosialt, rekrutter hele året.
- Refleksjon over egen praksis:
 - Får alle like mye oppmerksomhet?
 - Tilrettelegger jeg nok aktivitet?
 - Viser jeg respekt for egen klubb, foresatte, dommere og motstandere?
 - Er jeg en god rollemodell?



Treneren – på trening

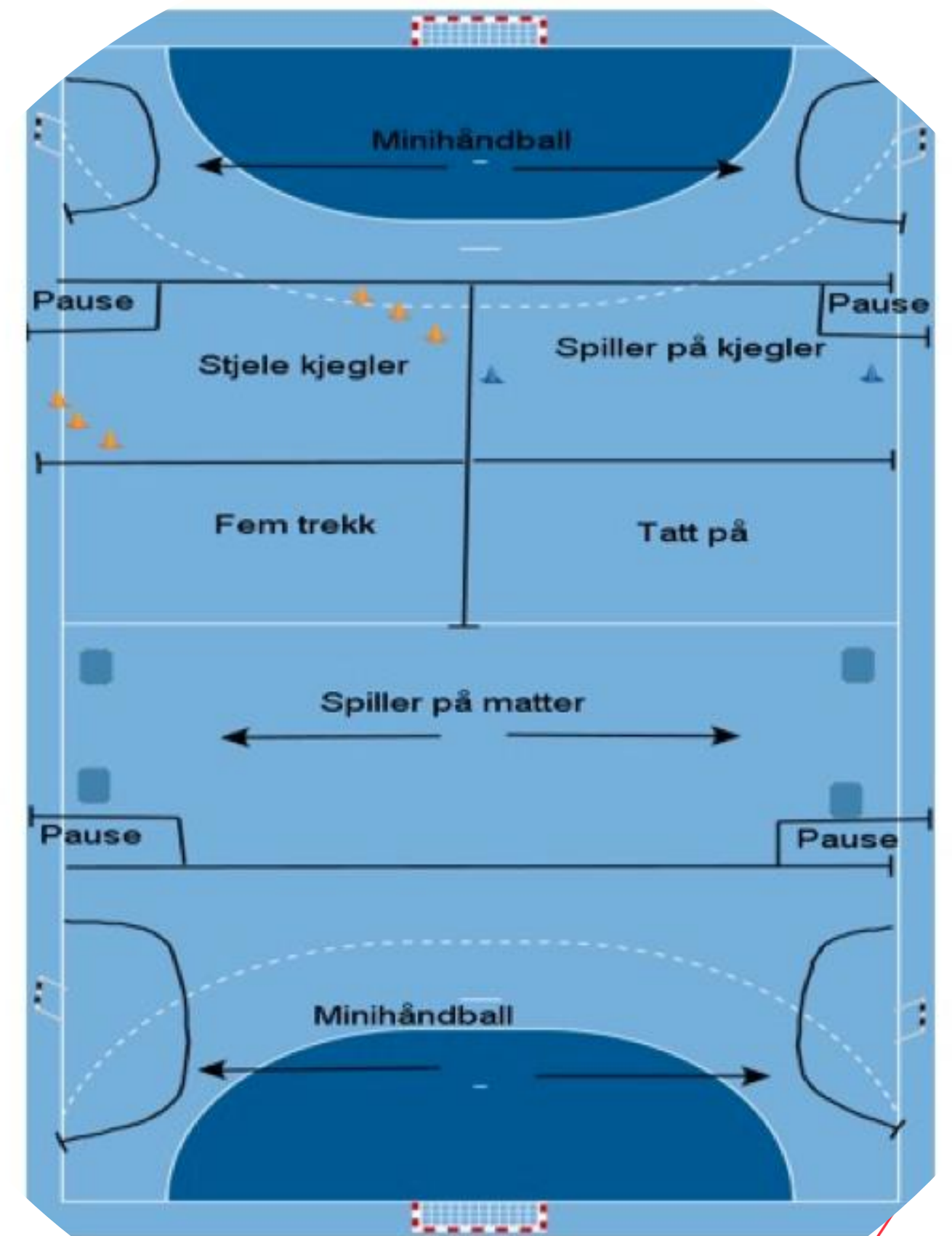
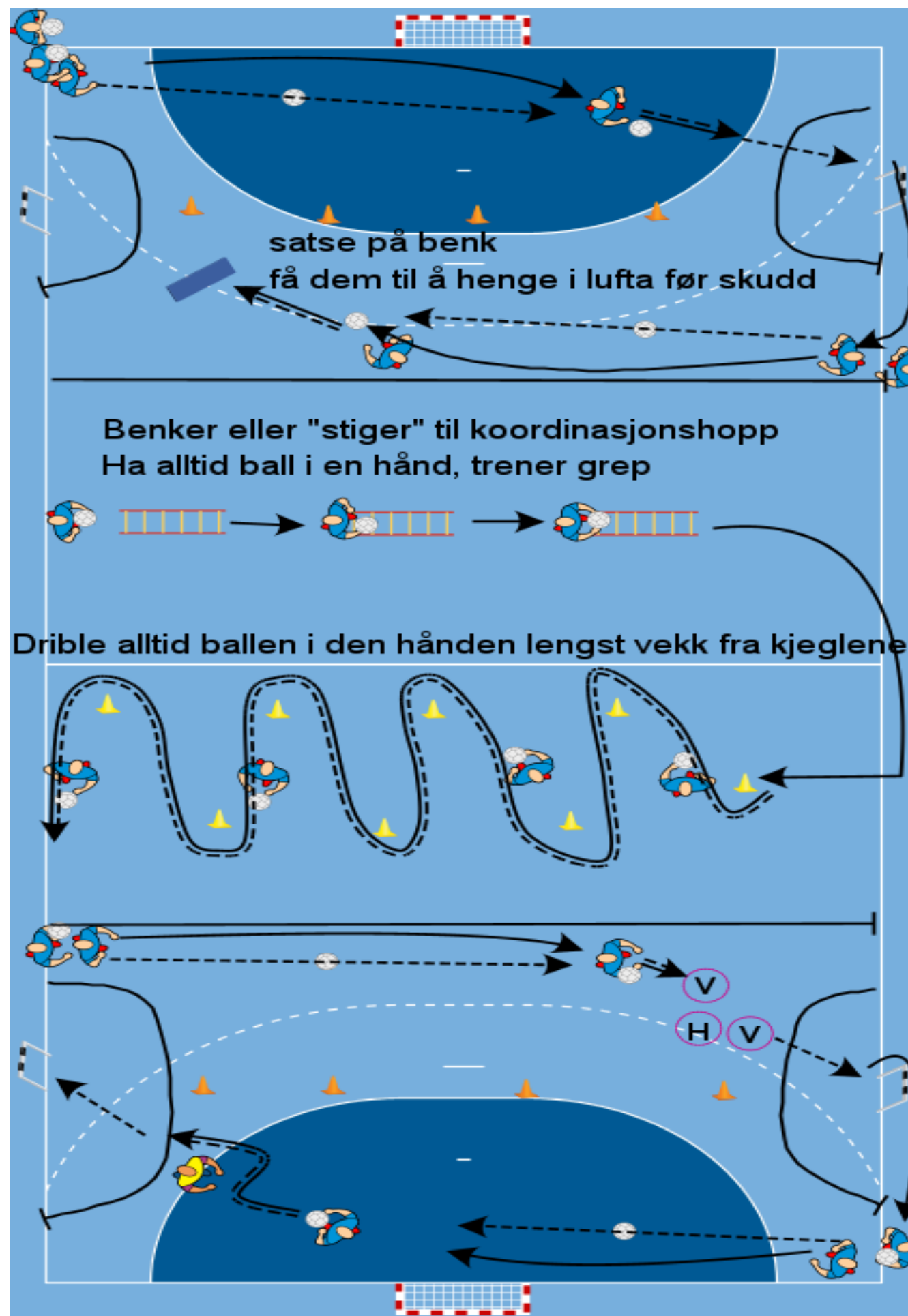
- Planlegg treningsøktene
- Skap stor aktivitet, fokus på lek og utvikling
- Trening bør inneholde
 - Individuelle balløvelser
 - Basisøvelser
 - Kast og mottak med ulike ballstørrelser
 - Småspill
 - Differensiert
- SKAP STOR AKTIVITET – UNNGÅ KØ



Hvordan skape mestring

- Oppgaver tilpasset ferdighetsnivå (*differensiering*).
- Små grupper – stasjoner (ca. 10 min pr. stasjon).
- Mestrings- og utviklingsfokus 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 å kaste med høy arm, gi tilbakemelding på det, ikke (så mye) annet.





Barnehåndballsiden i Region Sørvest

- Informasjon om barnehåndball i Region Sørvest
- Bruk "[Barnehåndball - NHF Sentralt](#)" for informasjon om bl. annet.:
 - Bestemmelser og spilleregler
 - Kamp- og konkurranseformer (jevnbyrdighet, topping, nivådeling)

 Norges
Håndballforbund
Region SørVest

Søk etter nyheter, artikler, turneringer, klubber og lag

REGIONEROM OSSKAMPAKTIVITETUTVIKLINGPRAKTISK INFO

NHF / [Region SørVest](#) / [Kampaktivitet](#) / Barnehåndball (6-12 År)



@janinge68photography

BARNEHÅNDBALL

Barnehåndball (6-12 år)

[INTERSPORT 4-ER-HÅNDBALL \(6-8ÅR\)](#)

[5'ER HÅNDBALL \(9-10ÅR\)](#)

[6'ER HÅNDBALL \(11-12ÅR\)](#)

[TEMASERIEN 12 ÅR](#)

[BARNEHÅNDBALL - NHF SENTRALT](#)

[BARNEHÅNDBALL - TRENING](#)

[VETTREGLER](#)

[ØVELSESBANKEN](#)



Spillregulerende regler for 5'er håndball

5'er håndball er nytt for mange, derfor ønsker vi å gi litt informasjon om snillformen her



Barnehåndball 6-12 år i Region SørVest

Norges Håndballforbund har revidert bestemmelsene for barnehåndballen i Norge



NIFs BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT

Håndballtrening - handball.no

 Øvelsesbanken

► Øvelser

► Mine økter

► Hjelp

Logg inn

Velg alder for å utforske øvelser:

6-9

10-12

13-15

16-20

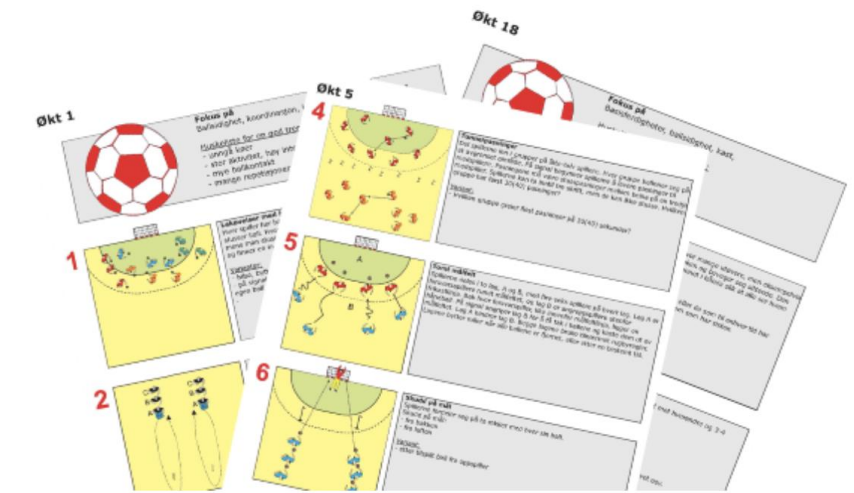
SETT SAMMEN ØKTER BLANT 1028 ØVELSER

Bli med!

Du må være logget inn for å kunne opprette økter og lagre øvelser i disse.

Registrer med Google

Allerede registrert? [Logg inn](#)



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 lpad`n din og ta med i hallen!

Økter for barnehåndball



Håndballguttas håndballskole 2017 10-12 år.pdf



Håndballguttas håndballskole 2017 13-16 år.pdf





Treneren – på kamp

- Det skal være gøy å spille håndball.
- Jevne kamper er gøyest.
- 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 gøy.
- Oppmuntre alle til å prøve å skyte.
- 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.



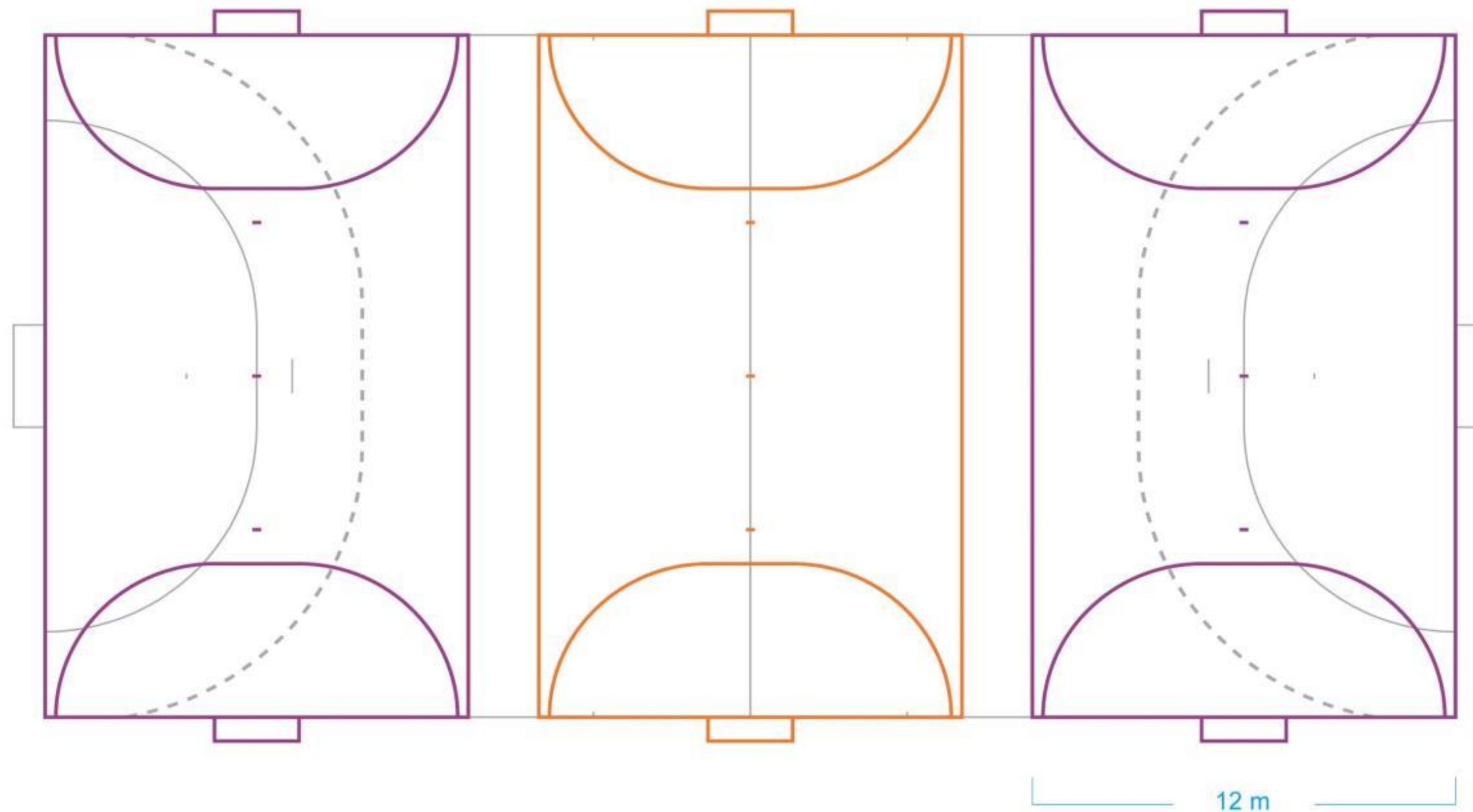
Foresatte som ressurs

- Involver de foresatte
 - 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?

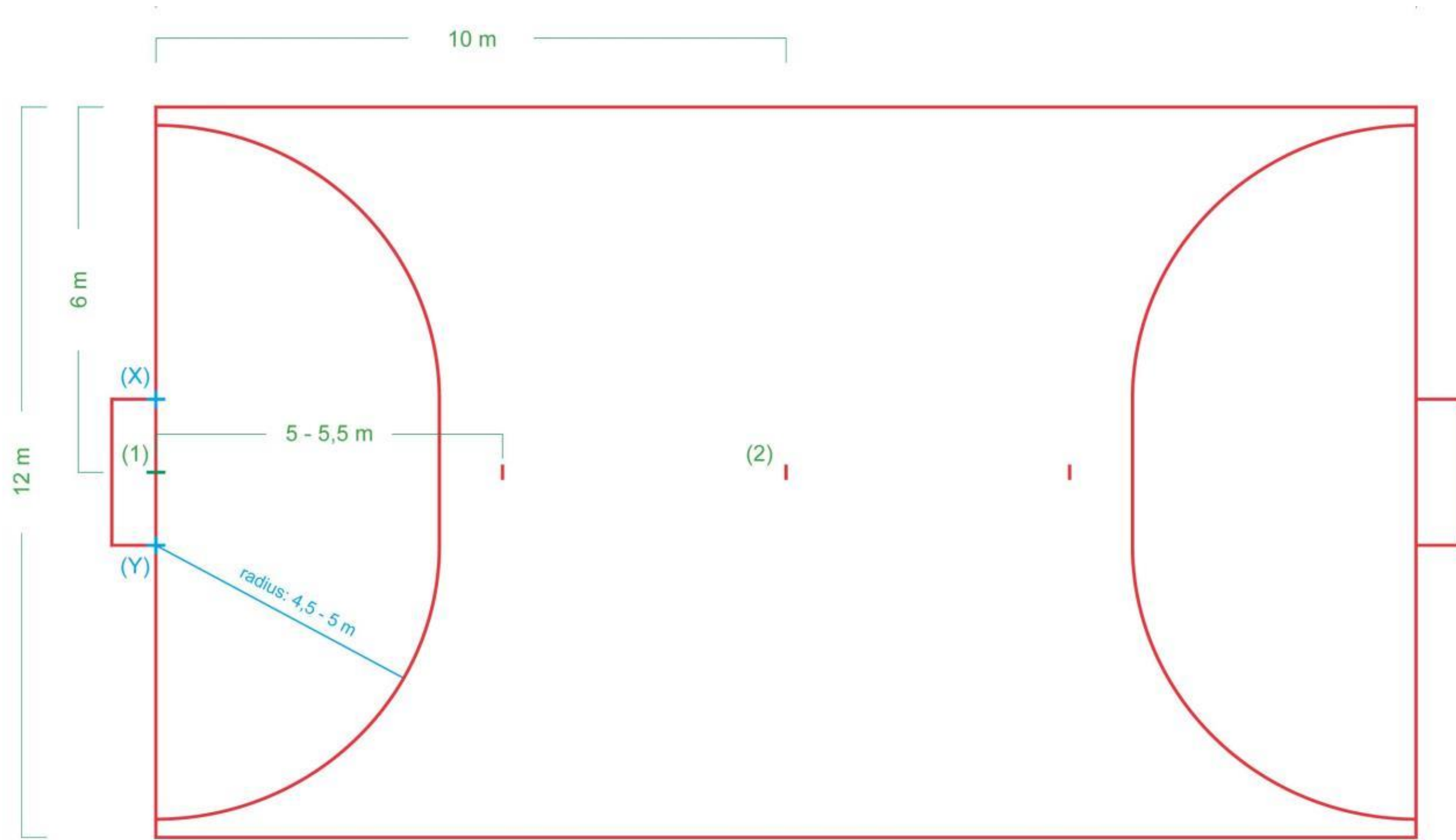


Plassering av baner i 4-er-håndball

Eksempel på hvordan det kan se ut
med 2 (fiolett), eller 3 (inkl. orange) baner



Slik merkes banen



Slik spiller vi

- Det er 4 spillere på hvert lag.
- Målvakt er med i angrep (har lik drakt.)
- Alle bør prøve seg som målvakt.
- Spillerne **SKAL** være **ballorienterte**.
- **La spillerne jakte ball over hele banen.**
- **NEI**, vi skal ikke **STÅ** inne på linjen i forsvar,
- **Vi skal SPILLE** forsvar og forsøke å ta ballen.
- Trekk inn spillerne hvis kampen er ujevn.
- **Unngå låsing/takling** - streb etter å få tak i ballen



Mykball

Det SKAL spilles med mykball i 6- og 7-årsserien.

- Ballstørrelse 00.
- Ikke pump ballene for mye, de skal være myke og kunne klemmes godt inn.
 - Bedre grep.
 - Bedre skuddteknikk.
 - Ufarlig å stå i mål.



Regler

Ja, men vurderes utfra ferdighetsnivået

- Det skal blåses for skritt.
- Det skal blåses for dobbelstuss.
- Det skal blåses for overtramp.
- 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, men vent til motstanderlaget har kommet over midten.
- Det er lov å snappe ball. Jobb inn og ut fra linjen.



Kampveiledere

- Det er klubbens ansvar å følge opp og utdanne dommere.
 - Du er voksen, kampveileder er ofte en ungdom.
 - Barna øver seg på å bli spillere, kampveiledere øver seg på å bli dommere.
 - Snakk med kampveileder før, under og etter kamp. Gi positive tilbakemeldinger. Be dem bli med å takke for kampen.
-
- **Veiledernes oppgaver:**
 - Må tørre å blåse i fløyten.
 - Være tydelig og bestemt, men hyggelig.
 - Motivere og skape trivsel.
 - Skal veilede spillerne ut i fra ferdighetene til spillerne.
 - Det skal dømmes på skritt, tramp og dobbelstuss,
 - men de skal vurdere ferdighetsnivået til spillerne.



Intersport 4-er-håndball i Region SørVest

- Blandet for 6-åringene, gutter og jenter sammen.
- 7 og 8 år: jenter og gutter i egne klasser (primært).
- Klubbene deles i ringer, med utgangspunkt i geografi og antall spillere.
- Hver ring består av ca. 100-200 spillere.
 - Avhengig av om det er 2 eller 3 4-er-håndballbaner tilgjengelig i hallene
- Antall klubber i ringen varierer.
- Alle spiller kamper mot jevnaldrende.
- Intersport 4-er-håndball er klubbaktivitet og arrangeres av klubbene.



Organisering Intersport 4-er-håndball

- 4 arrangement pr. sesong (november-april)
- 2 arrangement før, og 2 etter jul
- Arrangementene fordeles mellom deltagende klubber.
- Halltid er booket av Region SørVest.
- [Ringoppsettet finner du på hjemmesidene våre.](#)

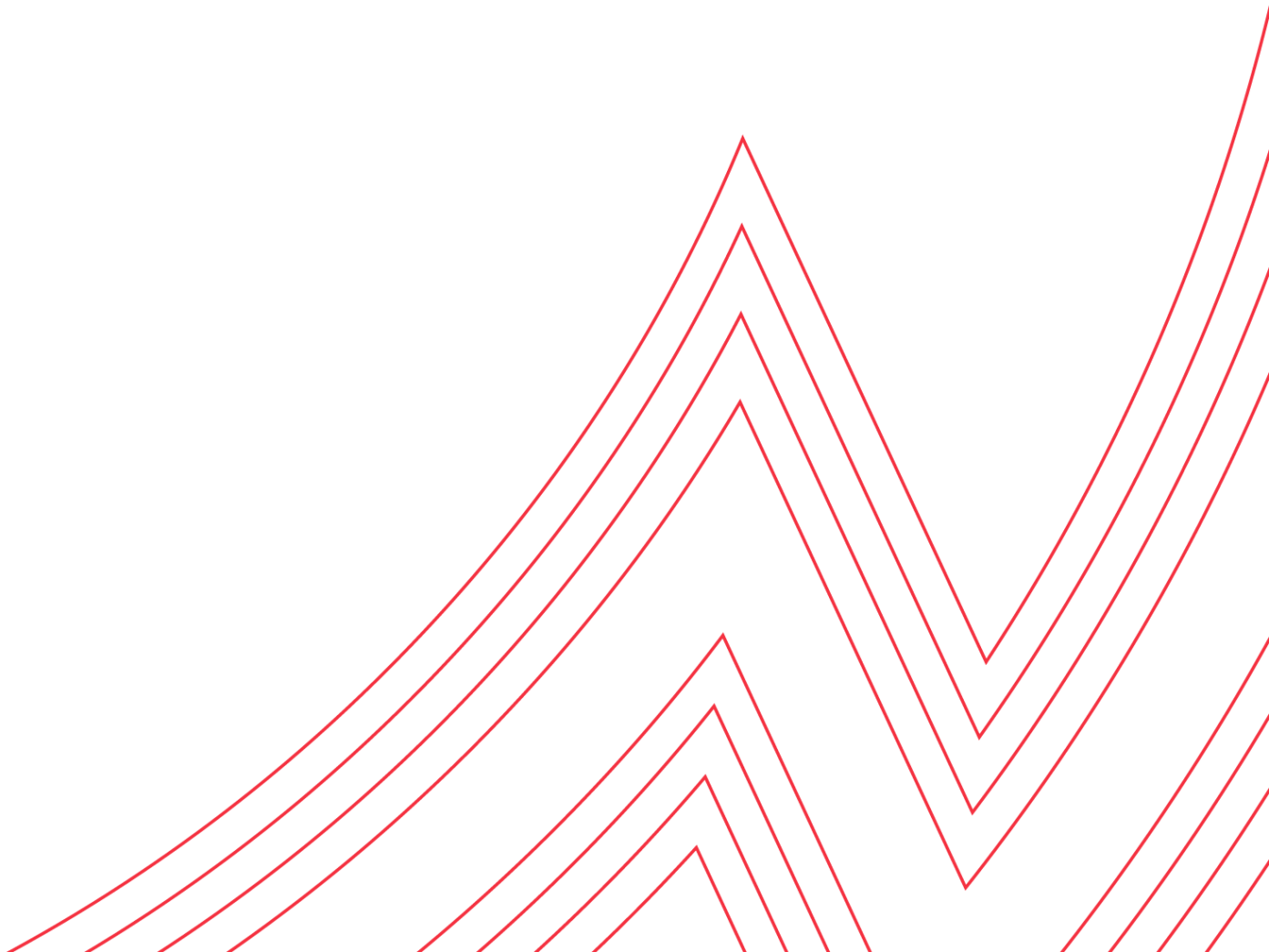
	Lagnavn	Ca antall	Dato	Hall	Klokkeslett	
Ring 6	Lura	14	08.11.2025	Lurahallen	10:00-14:30	NHF RSV 25-26 J7 Ring 6 4,5 t
	Riska	12	06.12.2025	Riskahallen	10:30-15:00	
	Austrått	10	11.01.2026	Austråttshallen	10:30-15:00	
	Ålgård	20	15.03.2026	Ålgårdhallen 1	10.00-14:30	
	Gaddal	30				
	Bogafjell	8				
	Sandnes	18				
	Figgjo	0				
	Totalt:		112			

Arrangørklubbens oppgaver i forkant av arrangement

- Sende ut invitasjon til klubbene i ringen 3-4 uker før.
- Påmeldingsfrist: ca. 2 uker før arrangementet.
- Lage kampoppsett etter region [SørVests mal](#).
- Kampoppsett sendes til klubbene ca. 10 dager før arrangementet.
- Bestille deltakerpremier som deles ut etter arrangementet. (Regionen har ikke dette, bestill hos premieleverandør.)
- Skaffe og **følge opp** kampveilederne.
- Ha folk til å styre klokken.
- Starte kampene på oppsatt tid.
- Skaffe folk til å administrere kiosk/kafé.
- Skape en hyggelig atmosfære rundt arrangementet. Fair Play-vert!
- Hver ring skal opprette en Facebookgruppe for kontaktpersoner (gjøres i dag på møtet).

36 lag - 3 kamper hver - 4,5 timer

	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						



Arrangementet

- Alle lag skal ha minimum 3 kamper
- Spilletid: 1*12 minutter
 - Kan økes til inntil 13 min. men det skal være én omgang uten sidebytte.
- Det skal IKKE være resultattavle eller registrering av resultater.
- Kampene spilles på 3, evt. 2 baner samtidig.
 - Spilles på tvers av ordinær bane.
 - Banen er 20*12 meter.
 - Baner kan merkes med tape eller kritt om dette ikke er merket fra før.
 - Det spilles med 4-er-håndballmål.
 - Det spilles med MYKball (Str. 00)

Utdanning og kompetanseheving

- Klubbene som rekrutterer flest utøvere, har kompetente trenere som stadig søker egen utvikling.
- Det finnes et bredt trenerutdanningstilbud i regionen: 4-er-håndballkurs, 5-er-håndball på kortbanekurs, 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.



Trenerkurs sesongen 25/26



[Lenke til kurskatalogen](#)

KURSLISTE

Klikk på ønsket kurs for å komme direkte til kursinformasjon.
For å komme tilbake til denne siden, trykk på [tilbake til kursliste](#) knappen som er plassert øverst til høyre på hver side.

Velkommen! s. 3	Barne- og ungdomshåndball s. 4	Struktur trenerutdanning s. 5
Barnehåndballkurs miniHÅNDBALL 5'er-håndball 6'er-håndball s. 6–7	Trener 1 Trener 1 – modul 1-6 Trener 1 – modul 7-13 s. 8	Trener 2 s. 9
Beachhåndball Beachtrenerkurs Beachdommer s. 10	Dommerutdanning Dommer barnehåndball Dommerkurs 1, 2 og 3 s. 11	Dommerutvikler Utdannelse Dommerutvikler barnehåndball Dommerutvikler 1 og 2 Dommerutviklerkurs 3, 4 og 5 s. 12
Arrangementskurs Klubbhuset & Kontaktinfo s. 13–14	For å finne oversikten over kurs i NHF, kan du gå til kursoversikten på NHF sine hjemmesider.	

Tema i ringmøtet

1. Lag en Facebookgruppe med navnet som oppgis på neste side.
 - NHF RSV 25-26 B6 Ring 1
 - Vær nøye med store og små bokstaver og mellomrom.
 - Meld dere inn.
 - La gruppen være offentlig i starten, slik at alle kan melde seg inn. Få med flest mulig trenere for hvert lag.
2. Hvordan ønsker vi arrangementet i vår ring?
3. Premiering: Hva kjøper vi? Hvor mye?
4. Eventuelt

J/G 7 og 8 har facebook grupper fra forrige sesong. Disse kan oppdateres med nytt navn!

Navn på facebookgrupper 2025-26			
6-åringer	NHF RSV 25-26 B6 Ring 1		Gutter 7
	NHF RSV 25-26 B6 Ring 2		NHF RSV 25-26 G7 og G8 Ring 1
	NHF RSV 25-26 B6 Ring 3 og J7 Ring 4		NHF RSV 25-26 G7 Ring 2
	NHF RSV 25-26 B6 Ring 4		NHF RSV 25-26 G7 Ring 3
	NHF RSV 25-26 B6 Ring 5		NHF RSV 25-26 G7 Ring 4
	NHF RSV 25-26 B6 Ring 6		NHF RSV 25-26 G7 og G8 Ring 5
	NHF RSV 25-26 B6 og J7 Ring 7		
	NHF RSV 25-26 B6 Ring 8		Jenter 8
	NHF RSV 25-26 B6 Ring 9		NHF RSV 25-26 J8 Ring 1
			NHF RSV 25-26 J8 Ring 2
Jenter 7	NHF RSV 25-26 J7 Ring 1		NHF RSV 25-26 J8 Ring 3
	NHF RSV 25-26 J7 Ring 2		NHF RSV 25-26 J8 Ring 4
	NHF RSV 25-26 J7 Ring 3		NHF RSV 25-26 J8 Ring 5
	NHF RSV 25-26 B6 Ring 3 og J7 Ring 4		NHF RSV 25-26 J8 Ring 6
	NHF RSV 25-26 J7 Ring 5		NHF RSV 25-26 J8 Ring 7
	NHF RSV 25-26 J7 Ring 6		NHF RSV 25-26 J8 Ring 8
	NHF RSV 25-26 B6 og J7 Ring 7		NHF RSV 25-26 J8 Ring 9
	NHF RSV 25-26 J7 Ring 8		
	NHF RSV 25-26 J7 Ring 9		
			Gutter 8
			NHF RSV 25-26 G7 og G8 Ring 1
			NHF RSV 25-26 G8 Ring 2
			NHF RSV 25-26 G8 Ring 3
			NHF RSV 25-26 G8 Ring 4
			NHF RSV 25-26 G7 og G8 Ring 5



Bryne Håndball inviterer til

Minihåndball turnering i Timehallen

14.12.2019 klokken 10:00 - 14:30.

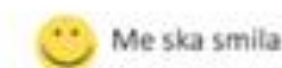
Påmeldingsfrist: 30.11.2019.

Det vil være 30 kr i inngangspenger.

Hilsen Bryne Håndball

Kontaktperson:

Nils-Fredrik Winther-Kolund, Tlf. 932 54 905 - E-post: nils-fredrik@maksimer.no



Kontakt med ringen

- Klubben som står øverst har ansvaret for å opprette en kommunikasjonsgruppe på Facebook.
- Dere MÅ bruke navnet i ringoppsettet (se tidligere bilde).
- Allerede eksisterende grupper kan videreføres, men navnet MÅ endres.
- Gruppen settes til offentlig, slik at alle kan melde seg inn.
- Invitasjoner til arrangement skal sendes her.
- Hver klubb svarer hvor mange lag og spillere man stiller med, slik at arrangør kan bestille nok premier og lage et godt oppsett.



Fair Play • Begeistring
Innsatsvilje • Respekt