

KULS KATLOG

SESONG 2019/20



Norges
Håndballforbund
Region SørVest

handball.no

KURSliste

KLIKK PÅ KURS AV INTERESSE OG PDF GÅR TIL DEN SIDEN. *TILBAKE TIL KURS-*
LISTE-LENKE ER PlassER ØVERST TIL HØYRE PÅ HVER SIDE.
ELLERS SCROLL NED OG OPP-GJENNOM DOKUMENTET SOM PASSER ENESELV.

s3

VELKOMMEN!

GODE TRENERE OG LEDERE
UTVIKLER HÅNDBALLEN!

s4

STRUKTUR

TRENERUTDANNING INTRO

s5

miniHÅNDBALLKURS

MINIHÅNDBALL
KORTBANEHÅNDBALL

s7

TRENER 1

TRENER 1-BARNEHÅNDBALL
TRENER 1-UNGDOMSHÅNDBALL

s9

TRENER 2

TRENER2-KURS

s11

DOMMERUTDANNING

DOMMERTRINN 1-KURS
DOMMERTRINN 2-KURS
DOMMERTRINN 3-KURS

s13

OBSERVATØRUTDANNELSE

LIVE- TIDTAKER OG
SERKRETÆR KURS

s14

KLUBBHUSET

s15

KONTAKT INFO



[↑ tilbake til kursliste](#)

Gode trenere og ledere UTVIKLER HÅNDBALLEN!



Sett av tid til å ta kurs! Vi lover at du får nye impulser og nye kontakter. Du gir et bidrag til å utvikle håndballen i regionen og i klubb ved å heve din egen kompetanse!

NHF Region SørVest arrangerer inneværende sesong flere kurs tilpasset ulike nivåer. Om du er en forelder som har sagt ja til å trene et lag for første gang eller har trent lag i flere sesonger, så vil du finne kurs her som vil være med på å øke kompetansen din.

Bli med på en faglig utvikling og vær forberedt til nye utfordringer.

Henriette Henriksen Løge
Leder Spill og trening NHF Region SørVest



[↑ tilbake til kursliste](#)

STRUKTUR trenerutdanning

GRUNNUTDANNING FOR TRENERE:

TRENER 1 (12 moduler á 4 timer) — ➔ TRENER 2 (20 moduler á 4 timer)

TOPPUTDANNING FOR TRENERE:

TRENER 3 (Topptrenerutdanning) — ➔ TRENER 4 (Toppåhåndballutdanning)

MODULER TRENER 1:	
1. Treningsøkta	7. Forsvarsteknikker
2. Kompis med kroppen	8. Spillsituasjoner-småspill
3. Kast og mottak	9. Kontra og retur
4. Kampaktivitet-verdier	10. Teknisk trening målvakt
5. Skudd	11. Fysisk trening
6. Finter og sperrer	12. Trenerrollen

MODULER TRENER 2:	
1. Treningsplanlegging for uke-, periode og årsplan	11. Bakspiller teknikk/spillsituasjoner
2. Fysisk trening - utholdenhet	12. Kantspiller teknikk/spillsituasjoner
3. Fysisk trening-styrke	13. Linjespiller teknikk/spillsituasjoner
4. Fysisk trening-spenst og hurtighet	14. Overgangsspill
5. Nedgruppert forsvar	15. Opprullings- og kryssningsspill
6. Utgruppert forsvar	16. Kontrings- og returspill
7. Ledelse og instruksjon	17. Kosthold og doping
8. Håndballskader og teiping	18. Reglement
9. Mentale ferdigheter	19. Lagledelsen
10. Målvakt	20. Kampanalysen



[↑ tilbake til kursliste](#)

miniHÅNDBALLKURS

- Forkunnskaper

Ingen
- Kursinnhold

Minihåndballkurs er **OBLIGATORISK** for alle trenere i Minihåndball. Her får man en innføring i Minihåndballens egenart, spilltilbud, maler for kampoppsett, «Fair Play møter» og annen viktig informasjon for hvordan skape gode arrangementer. I tillegg er det en praktisk del hvor man får innføring i hvordan skape stor aktivitet på treningene.
- Omfang timer

3 timer
- Pris

Gratis
- Påmelding

Påmelding på minidrett.nif.no

OPPSTARTSMØTER MINIHÅNDBALL

MODUL	DATO	TID	STED
Minihåndballkurs	02.10.2019	1800-1930 Hall 1930-2100 Teori	Kåsen IL
Minihåndballkurs	30.09.2019	1800-1930 Hall 1930-2100 Teori	Gjesdalhallen 1
Minihåndballkurs	01.10.2019	1800-1930 Hall 1930-2100 Teori	Sola
Minihåndballkurs	03.10.2019	1800-1930 Hall 1930-2100 Teori	Brodd
Minihåndballkurs	01.10.2019	1800-1930 Hall 1930-2100 Teori	Norheimshallen
Minihåndballkurs	10.10.2019	1800-1930 Hall 1930-2100 Teori	Sukkevannhallen
Minihåndballkurs	09.10.2019	1800-1930 Hall 1930-2100 Teori	Nedeneshallen
Minihåndballkurs	8.10.2019	1800-1930 Hall 1930-2100 Teori	Lindesneshallen



[↑ tilbake til kursliste](#)

kortbaneHÅNDBALL

- Forkunnskaper Ingen
- Kursinnhold Med 5'er håndball på kortbane vil utviklingen av håndballspillet skje gradvis og således klargjøre spillere, trenere og foreldre til ordinært spill på stor bane.

Kurset vil gi en innføring i spillet på kortbane og ha fokus på teknisk trening.

For mer informasjon gå til: <https://www.....5er-handball-pa-kortbane/>
- Omfang timer 3 timer
- Pris 200,- kr
- Påmelding Påmelding på minidrett.nif.no

MODUL	DATO	TID	STED
Kortbanehåndball	19.11.2019	1800-1930 Hall 1930-2100 Teori	Kåsen IL
Kortbanehåndball	12.11.2019	1800-1930 Hall 1930-2100 Teori	Åsenhallen
Kortbanehåndball	14.11.2019	1800-1930 Hall 1930-2100 Teori	Norheimshallen
Kortbanehåndball	14.11.2019	1800-1930 Hall 1930-2100 Teori	Sør Amfi Arendal
Kortbanehåndball	18.11.2019	1800-1930 Hall 1930-2100 Teori	Karusshallen
Kortbanehåndball	13.11.2019	1800-1930 Hall 1930-2100 Teori	Lindesneshallen



[↑ tilbake til kursliste](#)

TRENER 1

- Forkunnskaper Ingen
- Kursinnhold Hovedfokus mot teknisk trening og planlegging av økter
- Omfang timer 12 moduler á 3 timer.
Modul 1-4 barnehåndball.
Modul 5-12 ungdomshåndball
- Autorisasjon/utbytte Må delta på alle moduler for å bli autorisert Trener 1
- Pris 400 kr pr modul.
Klubben betaler for maks 5 personer.
- Påmelding Påmelding på minidrett.nif.no

TRENER 1-BARNEHÅNDBALL

MODUL	DATO	TID	STED
Modul 1-4	19.-20.10.2019	1000-1700	Hellemyrhallen
Modul 1-4	12.-13.10.2019	1000-1700	Risørhallen
Modul 1-4	26.-27.10.2019	1000-1700	Otrahallen
Modul 1-4	09.-10.11.2019	1000-1700	Sørbøhallen
Modul 1-4	19.-20.10.2019	1000-1700	Tastarustå idrettshall
Modul 1-4	19.-20.10.2019	1000-1700	Åkra Idrettshall

MODUL	DATO	TID	STED
ARENDAL/ RISØR			
12. Trenerrollen	21.10.2019	1800-2100	Risørhallen - Teorirom
5. Skudd	21.11.2019	1800-2100	Risørhallen
6. Finte og sperreteknikker	10.12.2019	1800-2100	
10. Teknisk trening målvakt	07.01.2020	1800-2100	
7. Forsvarsteknikker	11.02.2020	1800-2100	
8. Spillsituasjoner-småspill	26.03.2020	1800-2100	
9. Kontra og retur	02.04.2020	1800-2100	
11. Fysisk Trening	05.05.2020	1800-2100	

OTRAHALLEN			
5. Skudd	26.10.2019	1000-1300	Evjehallen
6. Finte og sperreteknikker	26.10.2019	1400-1700	Evjehallen
12. Trenerrollen	23.11.2019	1000-1300	Otrahallen
7. Forsvarsteknikker	23.11.2019	1400-1700	Otrahallen
8 Spillsituasjoner - småspill	11.01.2020	1000-1300	Evjehallen
9. Kontra og retur	11.01.2020	1400-1700	Evjehallen
10. Teknisk trening målvakt	26.01.2020	1000-1300	Otrahallen
11 Fysisk Trening	26.01.2020	1400-1700	Otrahallen

KRISTIANSAND			
5. Skudd	14.09.2019	1000-1300	Flekkerøyhallen
6. Finte og sperreteknikker	14.09.2019	1330-1700	
7. Forsvarsteknikker	12.10.2019	1000-1300	
8. Spillsituasjoner - småspill	12.10.2019	1330-1700	
12. Trenerrollen	23.11.2019	1000-1300	
10. Teknisk trening målvakt	23.11.2019	1330-1700	
9. Kontra og retur	08.12.2019	1000-1300	
11. Fysisk Trening	08.12.2019	1330-1700	

STAVANGER			
10 Teknisk trening målvakt	15.10.2019	1800-2100	Tastavarden Fjellhall
12. Trenerrollen	Nov	1800-2100	Stavanger Idrettshall
5 Skudd	10.12.2019	1800-2100	Tastavarden Fjellhall
6 Finte og sperreteknikker	14.01.2020	1800-2100	
7 Forsvarsteknikker	11.02.2020	1800-2100	
8 Spillsituasjoner - småspill	10.03.2020	1800-2100	
9 Kontra og retur	07.04.2020	1800-2100	
11 Fysisk Trening	05.05.2020	1800-2100	

JÆREN/SANDNES			
12. Trenerrollen	21.10.2019	1800-2100	Gjesdalhallen 1
10. Teknisk trening målvakt	Nov	1800-2100	Austråttshallen
5. Skudd	04.12.2019	1800-2100	Gjesdalhallen 1
6. Finte og sperreteknikker	01.02.2020	1000-1300	Gjesdalhallen 1
7. Forsvarsteknikker	01.02.2020	1330-1630	Gjesdalhallen 1
8. Spillsituasjoner - småspill	11.03.2020	1800-2100	Gjesdalhallen 1
9. Kontra og retur	15.04.2020	1800-2100	Gjesdalhallen 1
11. Fysisk Trening	mai	1800-2100	Austråttshallen

HAUGALANDET			
5. Skudd	29.10.2019	1800-2100	Haraldshallen
6. Finte og sperreteknikker	07.11.2019	1800-2100	
12. Trenerrollen	04.12.2019	1800-2100	
10. Teknisk trening målvakt	06.01.2020	1800-2100	
7. Forsvarsteknikker	06.02.2020	1800-2100	
8. Spillsituasjoner - småspill	02.03.20	1800-2100	
9. Kontra og retur	02.04.2020	1800-2100	
11. Fysisk Trening	11.05.20	1800-2100	



[↑ tilbake til kursliste](#)

TRENER 2

- **Forkunnskaper** En må være Trener 1 for å bli autorisert Trener 2, men en vil ha utbytte av moduler selv om en ikke er Trener 1.
- **Kursinnhold** Hovedfokus i Trener 2 er teknisk taktisk trening. Trener 2 har også fokus på en helhetlig forståelse av treningsprosessen, hvordan ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.
- **Omfang** 20 moduler á 3 timer.
- **Autorisasjon** Må delta på alle moduler og bestå eksamen for å bli autorisert Trener 2.
- **Pris** 500 kr pr modul.
Klubben betaler for maks 5 personer.
Egen pris for hele Trener 2 løpet, inkl tur til Malmø og eksamen.
- **Påmelding** Ønsker du å bli Trener 2?
Vi setter opp hele kursrekken dersom det blir minst 10 deltakere.
Pris: 17 500,- inkl. EM-tur med overnatting, transport og kampbilletter til herrenes mellomrunde i Malmø
Det er viktig at du melder deg på til oss dersom du vurderer å ta Trener 2.
Påmeldingsfrist 10. august (send [e-post](#) til regionen.)
Se egen invitasjon til Trener 2 på hjemmesiden vår.

NHF Region SørVest inviterer til Trener 2 – utdanning i sesongen 2019/2020.

Bygg din kompetanse gjennom håndballutdanning!

Meld deg på via [epost](#) til Regionskontoret.

Følgende helger har vi obligatoriske samlinger:

MODUL	DATO	TID	STED
1. Treningsplanlegging for uke-, periode- og årsplan	01. – 03.11.2019	Oppstart fredag kl.1700	Kristiansand
7. Ledelse og instruksjon			
13. Linjespill – teknikk/spill situasjon		Avslutning søndag kl.1700	
2. Fysisk trening – utholdenhet			
5. Nedgruppert forsvar			
09. Mentale ferdigheter	16. – 20.01.2020	Eget program kommer	Malmø
19. Lagledelsen			
20. Kampanalysen			
18. Regelverket			
11. Bakspiller – teknikk/spillsituasjoner	06. – 08.03.2020	Oppstart fredag kl.1700	Stavanger
3. Fysisk trening - styrke			
4. Fysisk trening – spenst og hurtighet		Avslutning søndag kl.1700	
12. Kantspiller – teknikk/spillsituasjoner			
8. Håndballskader og taping			
16. Kontrings- og returspill	08. – 10.05.2020	Oppstart fredag kl.1700	Bestemmes ut fra hvor flest er påmeldt
10. Målvakt			
15. Opprullings- og krysningsspill		Avslutning søndag kl.1700	
6. Utgruppert forsvar			
14. Overgangsspill			
17. Kosthold og doping	e-læring	Idrettsernæring modul 1 og modul 2. https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=27	
Hjemmeeksamen	Uke 20 og 21		
Praktisk muntlig eksamen	Uke 22-24		

[↑ tilbake til kursliste](#)

DOMMERUTDANNING

Uten dommere stopper Håndball-Norge, og håndballen trenger flere og bedre kampledere for å kunne gjøre håndballkamper til en positiv opplevelse for alle som deltar.

Å utdanne flere aktive dommere i egen klubb, gir dessuten lavere gebyrer for klubben og lavere utgifter til tilreisende dommere. Dommerkurs kan også være lærerikt for ledere, trenere og spillere som ønsker å utvikle sin egen regel- og spilleforståelse, dessuten bedrer det innsikten i dommerens arbeidsoppgaver på banen.

OVERSIKT DOMMERUTDANNING

GRUNNUTDANNING FOR DOMMERE:

Barnekampleder (1 modul à 4 timer)

Regelkurs på nett

DOMMER 1 (4 moduler à 4 timer)

DOMMER 2 (4 moduler à 4 timer)

DOMMER 3 (4 moduler à 4 timer)

TOPPUTDANNING FOR DOMMERE:

DOMMER 4 (Weekendsamling over 1 sesong)

DOMMER 5 (EHF/IHF-utdanning)

BARNEKAMPLEDER

Innføring i spilleregler og dommerens rolle. Kurset arrangeres av Region SørVest og gjennomføres i egen klubb/hall. Settes opp ved behov og på forespørsel av klubb.

DOMMER 1

- Å være håndballdommer
- Dommeren og regelfortolkningen
- Du og dømmingen
- Første steg mot dommergjerningen

Modulkursene i Dommer I er første del av den tredelte dommerutdanningen. Hver modul er avsluttende. Dommer I skal gi deltakerne en bedre kontakt og tilnærming til rollen som dommer. Videre har Dommer I som mål å gi deltakerne innføring i sentrale instruksjoner, prinsipper, regler og direktiver som er avgjørende for dommerens arbeid før, under og etter kampen. Disse formuleringene vil bli behandlet både teoretisk og praktisk i Dommer I-modulene.

DOMMER 2

- Dommeren, spillet og regelbruken
- Hva en dommer bør vite
- To dommere, en kamp
- Dommeren som leder

Modulkursene i Dommer 2 er andre del av den nye tredelte dommerutdanning. Hver modul er avsluttende. Dommer 2 skal gi deltakerne kjennskap til holdninger hos og krav til dommere. En bredere innføring i spillereglene og reglementer, samt samarbeide på og utenfor banen. Kurset tar sikte på å utveksle erfaringer fra praktisk dømming. Faserelaterte regelgjennomgang som skal bevisstgjøre dommere på situasjoner som kjennetegner spillet i de aktuelle fasene. Gi innsikt i samarbeid ved å avtale ansvars- og arbeidsområder.

DOMMERKONTAKTMØTER

Dommerkontaktmøter arrangeres i september før sesongstart. Datoer legges ut på nett og sendes til klubb og klubbens dommerkontakt.

DOMMERMØTER

Dommermøter for alle dommere arrangeres i september før sesongstart. Datoer legges ut på regionens hjemmeside og sendes ut til registrerte dommere og dommerkontakter.

DOMMERTRINN 1

[↑ tilbake til kursliste](#)

MODUL	DATO	TID	STED
-------	------	-----	------

KRISTIANSAND

01. NHFs verdier og håndballspillet	13.08.2019	1700-	
02. Dommerrollen		1700-	
03. Dømmingen		1700-	
04. Rollen som håndballdommer		1700-	
05. Elektronisk regelkurs	Tas i forkant av dommerkurs		http://nhf.portfolio.no

STAVANGER

01. NHFs verdier og håndballspillet	28.08.2019	1700-	
02. Dommerrollen		1700-	
03. Dømmingen		1700-	
04. Rollen som håndballdommer		1700-	
05. Elektronisk regelkurs	Tas i forkant av dommerkurs		http://nhf.portfolio.no

ARENDAL

01. NHFs verdier og håndballspillet	03.09.2019	1700-	
02. Dommerrollen	04.09.2019	1700-	
03. Dømmingen	07.09.2019	1700-	
04. Rollen som håndballdommer	07.09.2019	1700-	
05. Elektronisk regelkurs	Tas i forkant av dommerkurs		http://nhf.portfolio.no

HAUGESUND

01. NHFs verdier og håndballspillet	27.08.2019	1700-	
02. Dommerrollen		1700-	
03. Dømmingen		1700-	
04. Rollen som håndballdommer		1700-	
05. Elektronisk regelkurs	Tas i forkant av dommerkurs		http://nhf.portfolio.no

DOMMERTRINN 2

MODUL	DATO	TID	STED
-------	------	-----	------

STAVANGER

01. Rollen som kamplleder		1700-	Stavanger
02. Spillests faser		1700-	Stavanger
03. Kampldelse		1700-	Stavanger
04. Før, under og etter kamp		1700-	Stavanger

DOMMERTRINN 3

DOMMERE BLIR INVITERT. DATOER BLIR LAGT UT PÅ [HANDBALL.NO](http://handball.no)



[↑ tilbake til kursliste](#)

OBSERVATØRUTDANNELSE

OBSERVASJON I

Utdanning for dommerkontakter og andre som skal observere/veilede dommere. Her tar vi for oss den faglige oppfølgingen av dommere, samtaleteknikk og bruk av observasjonsskjema/veilederskjema.

Datoer for kurs blir lagt ut på Regionens hjemmeside.

ARRANGEMENTSKURS

Kurset er for de som skal sitte i kampsekretariat i kamper hvor klubben er arrangør, samt for oppmenn og øvrig støtteapparat rundt laget.

KURSINNHold:

- Tidtaking
- Sekretær
- Oppmann

DETTE KURSET ARRANGERES I KLUBB PÅ FORESPØRSEL.

LIVE- TIDTAKER OG SEKRETÆR KURS

KONTAKT REGIONSKONTORET FOR INFORMASJON OM KURS.



[↑ tilbake til kursliste](#)

KLUBBHUSET

Klubbhuset er det store satsingsområdet til Norges Håndballforbund i perioden 2016–2019, og har en målsetting om å øke antall spillere mellom 13–19 år med 10%.

Klubbhuset konsentrerer seg om 3 hovedområder, som alle har til hensikt å underbygge målet om flere ungdommer lengre.

- Heve kompetansen hos trenerne
(mentorordning, kurs, tilrettelegging for trenerutdanning internt og eksternt)
- Heve kompetansen i klubb (innenfor temaene klubbdrift, frivillighet og sportslig ledelse)
- Bedre aktivitetstilbudet i klubbene/nærmiljøet
(alternative aktivitetsformer, samarbeid internt i klubb og eksternt).

Ønsker din klubb å bli en del av Klubbhuset, og på den måten få hjelp på noen av områdene nevnt ovenfor, ta kontakt via epost: alexander.ostevik@handball.no

VELKOMMEN PÅ KURS!

Foto: Øyvind Andersen



Norges
Håndballforbund
Region SørVest

handball.no

Post: NHF Region SørVest
Postboks 3033, Hillevåg
4095 STAVANGER

Besøk Stavanger: Viking Stadion
Besøk Kristiansand: Idrettenshus Kristiansand

Telefon: 51 73 78 70

E-post: nhf.rsvn@handball.no