



Norges  
Håndballforbund  
Region Vest

# KURSKATALOG REGION VEST

SESONGEN 2023/2024

Fair Play • Begeistring  
Innsatsvilje • Respekt

# INNHOLD

<b>INNHOLDSLISTE</b>	<b>2</b>
Forord.....	3
Trener 1 .....	4
Trener 2 .....	5
Trener 3 .....	6
Trener Beach .....	7
Dommer barnehåndball.....	8
Dommer 1.....	9
Dommer 2.....	10
Dommer 3.....	11
Dommer Beach .....	12
Dommerutvikler .....	13
Webinar.....	14



# HEI

Vi gleder oss til å vise frem vår helt nye kurskatalog og til oppstart av ny håndballsesong og hvor vi med sikkerhet vet at det som blir lagt ut er gjennomførbart!!

Håndballen i region vest trenger mer enn noen gang deg som trener, dommer, klubbutvikler og ressursperson! Vi ønsker at barn og unge som er aktive i idretten vår skal trives og få et kvalitativt godt tilbud der de er og hvor de kan utvikle seg sammen med andre! Et godt kvalitativt tilbud vil si at vi har det gøy, at det er stor aktivitet, gode treninger, god veksel mellom latter, glede og full konsentrasjon, men viktigst at vi trives og har det fint sammen.

For å få til den gode dynamikken mellom trivsel og læring, samtidig som man utvikler seg som individ i samspill med lagutvikling, anbefaler vi alle å sette av tid til å øke egen kompetanse. Økt kompetanse gir nye impulser og hver enkelt blir tryggere i den rollen man innehar. Etter hvert som kompetansen øker kan det være du er en av dem som vilsatse ekstra på ditt felt som trener, dommer eller utvikler. Kanskje du vil utdanne deg videre for å være med å utvikle og påvirke de beste utøvere? Hvem vet? Mestring gir ofte et ønske om utvikling og nye mål.

Du vil gjennom kurs og kompetanseheving møte kjente og ukjente kollegaer og kontakter i håndballfamilien vår. Du vil få nye bekjentskaper noe som ofte øker egen trivsel når du opplever at du treffer flere kjente i de ulike hallene du besøker.

NHF Region Vest arrangerer hver sesong flere kurs og samlinger tilpasset ulike nivå for trenere, dommere og klubbledere. En oversikt over alle våre kurs finner du i denne kurskatalogen.

Trenerløypa ble revidert i 2022.

Endringene i trenerløypa har tre hovedkategorier:

1. Trenerrollen som tema skal forsterkes
2. En mer digital og fleksibel trenerløype
3. Bruke og systematisere fagstoffet til NHF

Du bruker gjerne mye tid i ditt virke som trener, dommer eller instruktør/utvikler. Investerer deler av denne tiden i økt kompetanse, det vil gi deg enda større glede og utvikling i hverdagen.

Husk: Barn og unges forventninger om mestring dreier seg om de vurderingene de gjør av egen kompetanse eller ferdigheter i en bestemt situasjon. De vurderer om de er i stand til å utføre de handlingene som skal til for å gjennomføre oppgaven eller aktiviteten. Hvordan barn og unge tenker og føler om seg selv, påvirker atferden deres. Dette gjelder spesielt når de står overfor vanskelige og utfordrende situasjoner.

Barn og unge trenger at vi stiller opp!

Ta gjerne kontakt med oss!



Trine Skarstein Dalland  
Daglig leder  
NHF Region Vest

# TRENER 1

## HOVEDMÅL

Målet med Trener 1 er å gjøre treneren i stand til å:

- Gi en innlæring av grunnleggende tekniske ferdigheter.
- Utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for utøvere på begynnernivå, og å ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

## FOKUSOMRÅDER:

Innlærings- og deltakerfokus.

## MINIMUMSVARIGHET:

45 timer undervisning, fordelt mellom teoretisk og praktisk undervisning med kurslærer (e-læring kan inngå).  
NHF bestemmer denne fordelingen.

For sesongen 2023/2024 er Trener 1 fordelt på 13 moduler. De første fem er for generell idrett med en innføring i pedagogikk og fremgangsmåte, og modul 6-13 er håndballspesifikke. På trener 1 er kandidatene selv utøverapparat

Berammede kurs finner du enten via linken eller QR-koden:  
[Trener 1 | handball.no](https://handball.no)





# TRENER 2

## HOVEDMÅL

Målet med Trener 2 er å gjøre treneren i stand til å:

Ha en helhetlig forståelse av treningsprosessen og ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

## FOKUSOMRÅDER:

Deltaker- og utviklingsfokus.

## MINIMUMSVARIGHET:

75 timer undervisning, fordelt mellom teoretisk og praktisk undervisning med kurslærer (e-læring kan inngå). NHF bestemmer denne fordelingen.

For sesongen 2023/2024 er Trener 2 fordelt på 20 moduler med eksamen i etterkant.  
Eksternt utøverapparat

Berammede kurs finner du enten via linken eller QR-koden:

[Trener 2 | handball.no](https://handball.no)



# TRENER 3

## HOVEDMÅL

Målet med trener 3 er å gjøre treneren i stand til å: Analysere, reflektere og benytte praksis og teori som er relevant for optimal prestasjonsutvikling for morgendagens toppidhåndballspillere.

## FOKUSOMRÅDER:

Utviklings- og prestasjons fokus.

## VARIGHET:

90 timer undervisning, fordelt mellom teoretisk og praktisk undervisning med kurslærer (e-læring kan inngå)

## MÅLGRUPPE:

Trenere som ønsker å utvikle utøvere med fokus på prestasjonsutvikling mot et høyt nasjonalt nivå og internasjonal deltakelse

For sesongen 2023/2024 er dette en nasjonal utdanning med prioriterte plasser. Interesse meldes til fredrik.andresen@handball.no som tar dette videre med NHF sentralt.



# TRENER BEACH

## Beachtrenerkurs NHF

- Modul 1 - Grunnleggende teknikk og taktikk. Innføring i spillets egenart
- Modul 2 - Teknisk og taktisk angrep- og ankomstspill
- Modul 3 - Teknisk og taktisk forsvar- og returspill
- Modul 4 - Trenerrollen og beachhåndballspesifikk kampledelse

Modulene går over 3 timer og har 1 time innføringsteori og 2 timer praksis på bane/evt. i hall med utøverapparat.

Som deltaker på beachtrenerkurs vil du få utdelt kursmateriell etter kurset, samt å se øvelsene i praksis under praksisøkta.

Alle kursmoduler kan gjennomføres både på beachhåndballbane, strand, gressplen eller innendørs, og er derfor ikke væravhengig.

Berammede kurs finner du enten via linken eller QR-koden:

[Beachtrener | handball.no](https://handball.no)



# DOMMER BARNEHÅNBALL

## HOVEDMÅL

Utdanningen har som mål å gi deltagerne innføring i ideen bak barnehåndballen og betydningen av en god kommunikasjon i dommerrollen. I tillegg til å skape en god og positiv forståelse for bruken av spillerreglene.

I løpet av kurset skal deltagerne igjennom praktiske øvelser innen fløyte og tegnbruk, samt få litt trening på det å dømme barnehåndballkamper.

## FOKUSOMRÅDER:

Teoretisk e-opplæring og praktiske øvelser og kamper i hall.

## MINIMUMSVARIGHET:

5 timer opplæring, fordelt mellom 1 time teoretiske-læring og 4 timer praktisk undervisning med instruktør. Der 1 time med instruktør er teoretisk gjennomgang i undervisningsrom. Kursdeltager har inntil 60 dager å gjennomføre praksismodul etter påmelding i elæringsmodulen.

For sesongen 2023/2024 så settes dette kurset opp pr klubb.  
Dette gjøres ved å ta kontakt i god – Fredrik.andresen@handball.no

Berammede kurs finner du enten via linken eller QR-koden:  
[Dommerbarnehåndball | handball.no](https://handball.no/om-handball/utdanning/utvikling/utviklingsmoduler/utviklingsmodul-1/utviklingsmodul-1-1)







# DOMMER 1

## HOVEDMÅL

Deltakerne skal utdannes til dommere i yngre serier gjennom tilførte kunnskaper i bruk av regler, samarbeid og kommunikasjon med spillets aktører.

Kamptilbudet skal gi deg som dommer trygghet og rammer som inspirerer til videre utvikling gjennom økt kunnskap og forståelse for spillet.

Kurset er verdibasert på NHFs verdiprogram og Fair Play.

## FOKUSOMRÅDER:

Teoretisk e-opplæring, teori med instruktør og praktiske øvelser og kamper i hall.

## MINIMUMSVARIGHET:

14 timer opplæring, fordelt mellom 5 timer teoretisk e-læring og 9 timer praktisk undervisning med instruktør. Der modul 2 og 4 er teoretisk og praktisk gjennomgang i undervisningsrom. Kursdeltager har inntil 30 dager på å gjennomføre alle modulene i utdanningen.

Berammede kurs finner du enten via linken eller QR-koden:

[Dommer 1 | handball.no](https://handball.no)



# DOMMER 2

## HOVEDMÅL

Deltakerne skal utvikle handlingskompetanse og rolleforståelse for å kunne håndtere kamper i aldersbestemte- og senior klasser i regionale og nasjonale serier. Dette gjennom tilført kunnskap i lederrollen og personlig utvikling samt få økt kunnskap innen regelverket og regelanvendelse. Kurset inneholder også Ren utøver.

Videre vil kurset gi økt kjennskap til de ulike spillefasene, økt spilleforståelse og økt kjennskap til og anvendelse av beslutningskriteriene. Samt kjennskap til ulike styringsverktøy og hvorfor og hvordan bruke de. Kurset vil også bidra til å styrke den enkeltes selvtillit og selvfølelse i dommerrollen, styrke parets regelforståelse, regelkunnskap og regelanvendelse og styrke samarbeidet i paret. Kurset er verdibasert og bygger på NHF's verdiprogram og Fair Play.

## FOKUSOMRÅDER:

Teoretisk e-opplæring, hjemmeoppgaver og teori med instruktør.

## MINIMUMSVARIGHET:

14 timer opplæring, fordelt mellom 6 timer teoretisk e-læring og 8 timer praktisk undervisning med instruktør. Der modul 2 og 4 er teoretisk med gjennomgang i undervisningsrom.

Berammede kurs finner du enten via linken eller QR-koden:  
[Dommer 2 | handball.no](https://handball.no)





# DOMMER 3

## HOVEDMÅL

Målet med Dommer 3 er å gjøre kamplederne i stand til å:  
Videreføre kunnskap om den verdibaserte ideen håndballen bygger i rollen som kampleder for 2 og 3.divisjon, samt i NHFs yngre mesterskap/serier.

Deltakerne skal videreutdannes gjennom et kamptilbud som skal gi kampleder motivasjon for videre utvikling. Bevisstgjøring rundt kamplederfunksjonen og hva som kreves av forberedelser og etterarbeid. Det skal gis fordypning i eksisterende kunnskaper og fortolkning av regelverket. Det skal legges vekt på en videreutvikling av samarbeid og kommunikasjon med alle spillets aktører.

NHFs verdier og Fair Play ligger til grunn for dommerutdanningen og det skal danne plattform for en trygg og sikker kamplederrolle.

## FOKUSOMRÅDER:

Teoretisk opplæring. Praktiske dømming med observasjon foregår mellom kurskveldene.

## MINIMUMSVARIGHET:

20 timer teoretisk undervisning med instruktør.  
NHF bestemmer denne fordelingen.

Berammede kurs finner du enten via linken eller QR-koden:

[Dommer 3 | handball.no](https://handball.no)

Påmelding via forms-link - <https://forms.office.com/e/xzXKjNCDRV>







# DOMMER BEACH

## BEACHDOMMER - TRINN 1

Kurs for deg som vil dømmе regional serie og i fylkes- og regionsmesterskap. Nedre aldersgrense for beachdommer - Trinn 1 er 14 år. PT gjennomføres kurset over 5 timer.

## BEACHDOMMER - TRINN 2 OG 3:

Gjennomføres i forbindelse med NM i beachhåndball hver sommer. Regionene nominerer og melder på dommere til kurs og dømming.

For sesongen 2023/2024 vil kursene berammes i mars/april.

Berammede kurs finner du enten via linken eller QR-koden:

[Dommer beach håndball | handball.no](https://dommer.beachhandball.no)





# DOMMERUTVIKLER

Alle kampens aktører, inkludert publikum, er tjent med at dommerne har utdanningstilbud på alle nivåer og blir fulgt opp regelmessig av dommerutviklere, som også har tilbud om utdanning på lik linje med dommerne.

Gjennom kompetanseutvikling og holdningsskapende aktiviteter bygges det kultur og kontinuitet.

På denne siden kan du finne fram til de ulike kursene som gir deg kompetanse som dommerutvikler – kursplaner gir deg oversikt over emner og kursgjennomføring. Lykke til med dommerutviklergjerningen!

## DOMMERUTVIKLER BARNEHÅNDBALL:

Her kan alle som ønsker melde seg på for å primært hjelpe klubb og klubbens dommere med oppfølging og utvikling. Krever ingen kompetanse i forkant.

## DOMMERUTVIKLER 1:

Her utvikler en dommere som dømmer 11 til 14års klassen. Har du kompetanse som dommer i forkant er det fint, men ingen nødvendighet. Her ønskes det mennesker som kan støtte og bistå dommere med enkle dommertekniske ting, samt være en støttende figur for videre utvikling og motivasjon.

## DOMMERUTVIKLER 2 OG 3:

Her utvikler og støtter en dommere på høyere regionale nivåer samt senior til og med 2divisjon.

Berammede kurs finner du enten via linken eller QR-koden:  
[Kurskatalog 2022/2023 | handball.no](#)



# WEBINARER:

Region vest setter også opp forskjellige webinarer gjennom sesongen.

Berammede webinarer finner du enten via linken eller QR-koden:

[Andre kurs | handball.no](https://andre.kurs.handball.no)

## **REGELKURS FOR 6-11 OG 12-16 ÅR:**

Vi ønsker å hjelpe nye og erfarne trenere og dommere med å forstå regelverket bedre. Både hva som er tillat på og utenfor banen. Webinaret er ment å skape bedre rammeverk og likhet i vurdering for alle aktører

## **TIDTAKER- OG SÆKRETÆRKURS:**

Innføringene er ment for personer som skal sitte i sekretariatet i regionale kamper. Innføringen er delt opp i to nivåer, enkel versjon LIVE for kamper i klassene 6 - 12 år og en standard versjon LIVE for klassene 13 år og eldre. Innføringen gir en kort og tilrettelagt innføring i arbeidsoppgavene tidtaker og sekretær i forhold til de forskjellige nivåene.

## **SAMARBEID TRENER - DOMMER:**

Vi ønsker å få samlet håndballfamilien mer på en kamparena. Vi ser at i dag så står vi litt som motpoler. Med dette Webinaret så ønsker vi å styrke samarbeid, kommunikasjonsmåte og forståelse mellom dommer, trener og til dels spillere.

## **FAIR PLAY VERT:**

Vi ser en økende usikkerhet på hva Fair Play vertens rolle og funksjon er. Vi inviterer derfor til et webinar om nøyaktig dette. Bli tryggere i rollen, skap bedre atmosfære og forhold for alle i hallen.



Innsatsvilje • Fair Play • Begeistring  
Respekt • Gullring



Norges  
Håndballforbund  
Region Vest