



Norges
Håndballforbund



Norges
Håndballforbund

OBLIGATORISK INFORMASJONSMØTE FOR 5-ER-HÅNDBALL

Gitte Torp

Ansvarlig for barnehåndball, trenerutvikling og trenerutdanning i NHF Region Vest

Legg inn fullt navn, klubb og
hvilket lag du representerer i
chatten!

GITTE TORP

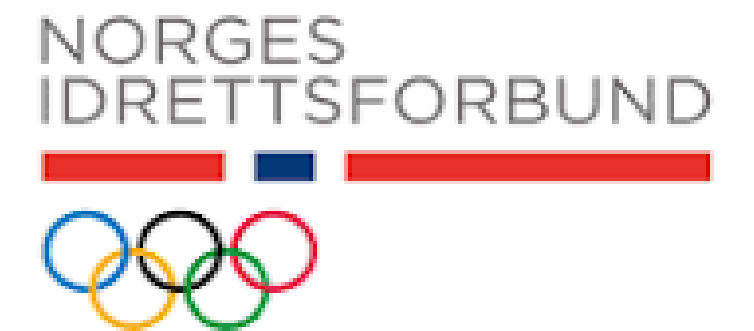
Ansvar for barnehåndball, trenerutvikling og trenerutdanning i NHF Region Vest

AGENDA



- Idrettens barnerettigheter
- Intensjonen med barnehåndball
- Foreldretreneren
- Verdiløftet
- Organisering av laget
- Treningen - hva bør den inneholde?

IDRETTENS BARNERETTIGHETER



Trygghet - Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, friss for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges

Vennskap og trivsel - Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet

Mestring - Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre

Påvirkning - Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet saman med trenere og foresatte

Frihet til å velje - Barn har rett til å velje idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.

Konkurranse for alle – Barn har rett til å velje om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb innen same idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

På barnas premisser – Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå. Idrettslagene og gruppene skal samarbeide for å gi barna et koordinert og allsidige idrettstilbud i deres eget nærmiljø

Alle skal få være med på leken – Alle barn har rett til å delta i idrett uavhengig av familiens økonomi og engasjement. Barn har rett til å være i et inkluderende idrettsmiljø utan utstyrs- eller kostnadspress

Revidert på idrettstinget i 2019 (baserer seg på FN's barnekonvensjon)

IDRETTENS BARNERETTIGHETER



Idretten skal

Alle som driver barneidrett skal følge målene i "idretten skal" for å **sikre størst mulig variasjon og muligheter for stor bevegelseserfaring**. Innholdet i "idretten skal" skal gjenspeile aktivitetene til de enkelte særforbundene og trenernes praksis bør følge denne planen:

Opp til 6-årsalder - **Lek og varierte aktiviteter** skal stimulere barnas utvikling og styrke de grunnleggende bevegelsene

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 en eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet variert og tilpasset barnas utviklingsnivå

10 – 12 år - Idretten skal preges av **varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå** som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i en eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innenfor idrettsgrenen.

INTENSJONEN MED BARNEHÅNDBALL

- Det skal være **inspirerende, motiverende og gøy** å spille håndball
- Ha fokus på **innsatsvilje, utvikling og fremgang**
- **Jevne kamper** er morsomt for begge lag
- Alle lagledere har ansvar for at begge lagene har scoret mål ved kampslutt
- Lagleder for det dominerende laget har ansvar for at kampen blir jevn og morsom for begge lag
- Det er en målsetting at hver enkelt spiller skal ha flere ballkontroller i løpet av kampen, og at alle spillerne oppmuntres til å skyte mot mål
- Stor dominans fra enkeltspillere bør begrenses. Disse kan få ekstra utfordringer/oppgaver; Spille fri andre, prøve nye spillesplasser, finter osv.



Norges
Håndballforbund

RAMMENE FOR ICE 5-ER-HÅNDBALL

BARNEHÅNDBALL I REGION VEST

Alder	Spillform	Bane	Mål	Spilletid		Ball
6 – 8 år	4-er-håndball	Minibane (20x12 m)	Minihåndballmål	1 x 12 min	Min. 3 kamper pr. Runde 6 runder	6-7 år = 00/micro mykball 8 år = 00/micro
9 – 10 år	5-er-håndball	Korthåndballbane (25x20 m)	Vanlig håndballmål med nedsenket tverrlegger	2 x 15 min	2 kamper hver spillrunde 7 spillrunder	9 år = 00 Micro 10 år=0 Mini
11 – 12 år	6-er-håndball	Håndballbane (40x20)	11 år = nedsenket tverrlegger 12 år = vanlig mål	2 x 20 min	Enkeltstående kamper	0 Mini

RUNDEDATOER

9 åringer (2017)	
Runde	Dato
1. Spillrunde	26. - 27. september 2026
2. Spillrunde	17. - 18. oktober 2026
3. Spillrunde	7. - 8. november 2026
4. Spillrunde	5. - 6. desember 2026
5. Spillrunde	9. - 10. januar 2027
6. Spillrunde	13. - 14. februar 2027
7. Spillrunde	10. - 11. april 2027

10 åringer (2016)	
Runde	Dato
1. Spillrunde	19. - 20. september 2026
2. Spillrunde	24. - 25. oktober 2026
3. Spillrunde	14. - 15. november 2026
4. Spillrunde	12. - 13. desember 2026
5. Spillrunde	16. - 17. januar 2027
6. Spillrunde	20. - 21. februar 2027
7. Spillrunde	10. - 11. april 2027

Sone 1-3 (Gml. S&F)		
9 åringer		10 åringer
Runde	Dato	Dato
1. Spillrunde	31. oktober - 1. november 2026	7. - 8. november 2026
2. Spillrunde	28. - 29. november 2026	5. - 6. desember 2026
3. Spillrunde	9. - 10. januar 2027	23. - 24. januar 2027
4. Spillrunde	30. - 31. januar 2027	13. - 14. februar 2027
5. Spillrunde	13. - 14. mars 2027	13. - 14. mars 2027

ICE 5-ER-HÅNDBALL

- Påmelding av lag fra klubb innen 1. Mai
- Påmelding gjøres i TA av klubb, ikke av lagleder/trener
- Ventelister for lag som melder seg på etter fristen
- Husk: Skriv melding i kommentarfeltet ved påmelding hvis det er noe
- Lag innenfor samme sone skal fortrinnsvis spille mot hverandre (avhenger av antall påmeldte lag)
- Alle lag spiller minst 2 kamper i hver runde.
- Vi forsøker å redusere tiden for hvert enkelt lag i hallen (1-3 kamper pause)

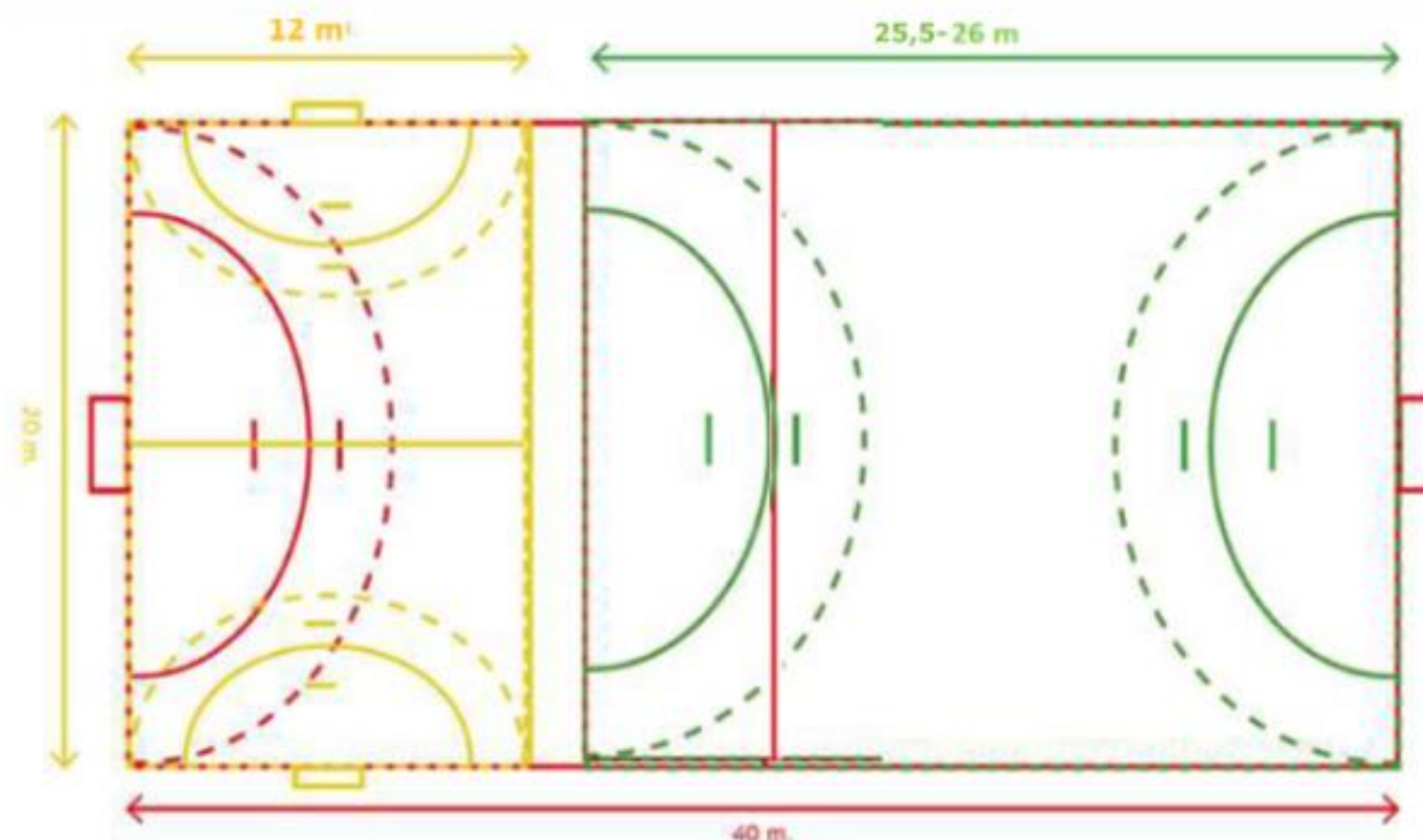
ICE 5-ER-HÅNDBALL

- Spilletid 2 x 15 minutter
- Kortbanehandballbane 25/26 x 20 meter
- Vanlige håndballmål med nedsenket tverrligger
- Ballstørrelse:
 - 9 åringer = 00
 - 10 åringer = 0
- Alle lag spiller minst 2 kamper i hver runde.
- Ingen nivåinndeling og ingen måltavle
- Vi forsøker å redusere tiden for hvert enkelt lag i hallen (max 3 kamper)

En eller flere spillere kan spille på flere lag i samme klasse uten å stå over kamper, men en kamps pause er påkrevd mellom kampene

SPILLEREGLER 5-ER-HÅNDBALL

- Inntil 10 spillere, 5 samtidig på banen. Alle kan være målvakt som har lik drakt som resten av laget
- Målvakt bør være med i angrep for å skape overtall og flere valgmuligheter
- Det er ikke intensjonen at en skal score på "åpent mål", men godkjennes hvis skuddet går fra forsvarende lags banehalvdel
- Alle bør spille tilnærmet like mye
- Ønskelig med rene jente- og guttelag, (tillatt med inntil 2)



ICE-5-ER-HÅNDBALL

- Kampen starter med avkast fra midtbanen
- Etter scoring settes spillet i gang med utkast fra målfeltet, denne pasningen kan ikke snappes/"stjeles"
- Alt forsvarsspill skal være ball- og ballbaneorientert
- Reglene om ballbehandling (3 skritt, tre sekunder) håndheves kun når spilleren har hatt vesentlig fordel.

Regel 5: Spilleregulerende regler

NHF-kommentar:

Når det angripende laget taper ballen i angrep, er det ikke tillatt å ligge fremme og hindre et utspill fra målvakt til sine medspillere. Hvis en angrepsspiller «stjeler» den første pasningen dømmes det frikast til det forsvarende laget. Dommeren må veilede spilleren som begikk forseelsen.

En god retningslinje for laglederne er at de veileder sine spillere til hurtig å returnere til egen banehalvdel ved tap av ballbesittelse, for deretter å kunne bevege seg fritt på hele banen.

NHF-kommentar til regel 5:

Det er et mål at hver enkelt spiller skal ha mange ballkontroller. Gjentatte kontringer og/eller stor dominans fra én enkelt spiller bør derfor begrenses.

*Hensikten med at forsvarssillet skal være ball- og ballbaneorientert er at de yngste skal jobbe aktivt for å erobre ballen i forsvar. For å ivareta spillernes sikkerhet er holding og dytting **ikke** tillatt.*

ICE-5-ER-HÅNDBALL

Advarsel og utvisning **kan** benyttes ved regelbrudd og ved usportslig opptreden.

**Dommer kan
dømme straffekast!**

- Dommer, trener/lagleder skal forklare
- Brukes i begrenset omfang
- Diskvalifikasjon ikke tillatt
- Personlig 2 min., ny spillere kan benyttes
- **Ved gjentatt regelbrudd fra trener/lagleder skal dommer rapportere til ansvarlig instans**

Ikke lov:

- Lags time-out
- Dømme for passivt spill
- Holding og dytting



ICE-5-ER-HÅNDBALL

Takling/Støting er lov

Forutsatt bøyd armer, søker kroppskontakt for å kontrollere og følge spiller

Låsing er IKKE lov

Låsing er å "klemme" holde fast/rundt spiller.

Regel 5: Spilleregulerende regler

NHF-kommentar til regel 5:

Det er et mål at hver enkelt spiller skal ha mange ballkontroller. Gjentatte kontringer og/eller stor dominans fra én enkelt spiller bør derfor begrenses.

*Hensikten med at forsvarsspillet skal være ball- og ballbaneorientert er at de yngste skal jobbe aktivt for å erobre ballen i forsvar. For å ivareta spillernes sikkerhet er holding og dytting **ikke** tillatt.*

VI KAN IKKE STILLE TIL KAMP

Vi gjør kun endringer i ice-5-er arrangementer:

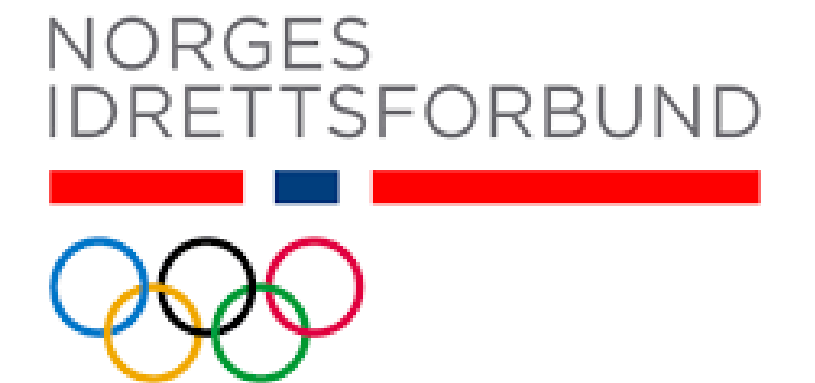
- Hvis et lag trekker seg fra serien
- Hvis laget som ikke kan stille spiller første kampen i arrangementet
- NB: Gebyr tilfaller laget/klubben og IM (Ikke møtt) blir registrert
<https://www.handball.no/regioner/region-vest/praktisk-info/lover-og-regler/bestemmelser-for-region-vest/#a-lag-og-dommere-som-ikke-m%C3%B8tter-til-kamp>
- Viktig at arrangørklubb blir informert om at lag ikke stiller til kamp, prøv å finne løsninger når lagene er i hallen. **Kanskje noen ønsker en ekstra kamp!**



Norges
Håndballforbund

FORELDRETRENEREN

TRENERATTESTEN



- Idrettstinget har vedtatt at Trenerattesten skal være obligatorisk for alle som skal være trener i norsk barne- og ungdomsidrett. Trenerattesten tar deg gjennom de viktigste oppgavene og forventingene som stilles til deg som trener.
- [Trenerattesten](#)

NHF TRENER 1

Hovedmål

Gjøre treneren i stand til å gi innlæring av grunnleggende tekniske ferdigheter

Utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for utøvere på begynnernivå, og ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

Målgruppe

Aktivitetsledere, nåværende og tidligere aktive utøvere, ungdommer, voksne og foreldre med kjennskap til idrett som ønsker å bli trenere for utøvere på begynnernivå (barn, ungdommer og/eller voksne)

Modul 1–4
NIF-Barnetreneren

Modul 1 - Trygge rammer

Modul 2 - Relasjoner

Modul 3 - Mestringsmiljø

Modul 4 - Aldersrelatert/tilpasset trening og treningsplanlegging

Modul 5 - Håndballøkten

Modul 6 - Kast og mottak

Modul 7 - «Laget» - team & organisasjon

Modul 8 - Skuddferdigheter

Modul 9 - Angrepsferdigheter

Modul 10 - Forsvarsferdigheter

Modul 11 - Målvaktsferdigheter

Modul 12 - Fysisk trening

Modul 13 - Kontra og retur

Modul 5-13
Håndball Trener 1

REFLEKSJON - HVA ER DINE VERDIER?

- Tillit er viktigere enn finter- det skapes over tid og mistes på sekunder
- Konflikten fra skolehverdagen
 - Er det ditt problem, og hva hvis ditt eget barn er involvert?
- Hvordan snakker du med ditt barn på vei hjem?
 - Ting som har skjedd på trening
 - Hva som var bra?
 - Hva som var mindre bra?
 - De andre på laget?
- Kan ditt eget barn følge seg i klem mellom venn/venninne og din rolle som trener?

En del av

#VERDILØFTET

Verdiløftet er et prosjekt som skal fremme håndballens verdier for alle som tilhører håndballfamilien. Håndballen skal være en plass å høre til i trygge rammer

Verdiløftet skal gi håndballfamilien et aktivt forhold til betydningen av verdiene våre og forebygge uønskede hendelser ute i hallene.

Uavhengig av hvilken rolle man bekler, skal man vite hva som forventes av deg når du representerer håndballen. Dette gjelder alle; spillere, trenere, dommere, foreldre og de som oppholder seg i hallene våre!

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 heier 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!

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 mestringstilgjengeliggende miljø.

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.

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 dømmingen.
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.

ER FLØYTA GRØNN – VIS EKSTRA SKJØNN!

Fremover vil håndballdommere som er under 18 år, bruke grønn fløyte. Vi ber alle - både trenere, spillere og publikum - om å utvise respekt gjennom støttende og positiv atferd.

Ingen dommer. Ingen kamp.



En del av
#VERDILØFTET

DOMMERE

Husk!

Dommerne som dømmer kampene er stort sett også barn!

De trener når de dømmer kampen!

FAIR PLAY-VERT

- Hensikten med Fair Play-verter i hallene er å sikre at håndballkampene i alle klasser gjennomføres i trygge og gode rammer
- Mestringsglede og Fair Play skal stå i sentrum. Den gule Fair Play-vesten fungerer som en tydelig påminnelse om verdiene vi ønsker å fremme i norsk håndball.
- Dommere, spillere, trenere og foreldre har et felles ansvar for å skape positive opplevelser i hallen – preget av begeistring, respekt, innsatsvilje og Fair Play

Fair Play-vert





Norges
Håndballforbund

ORGANISERING AV LAGET

FORELDREMØTER OG SAMARBEID

**Foreldregruppe
=
Ressursteam**

Et godt foreldresamarbeid gir bedre rammer både for treneren og spillerne.

Forventninger, roller og kommunikasjonsformer bør avklares tidlig.

Foreldremøter er en viktig arena for å skape felles forståelse av lagets mål, kultur og behov.

- Foreldrekontakt
- Dugandsansvarlig
- Sosialansvarlig
- Osv.



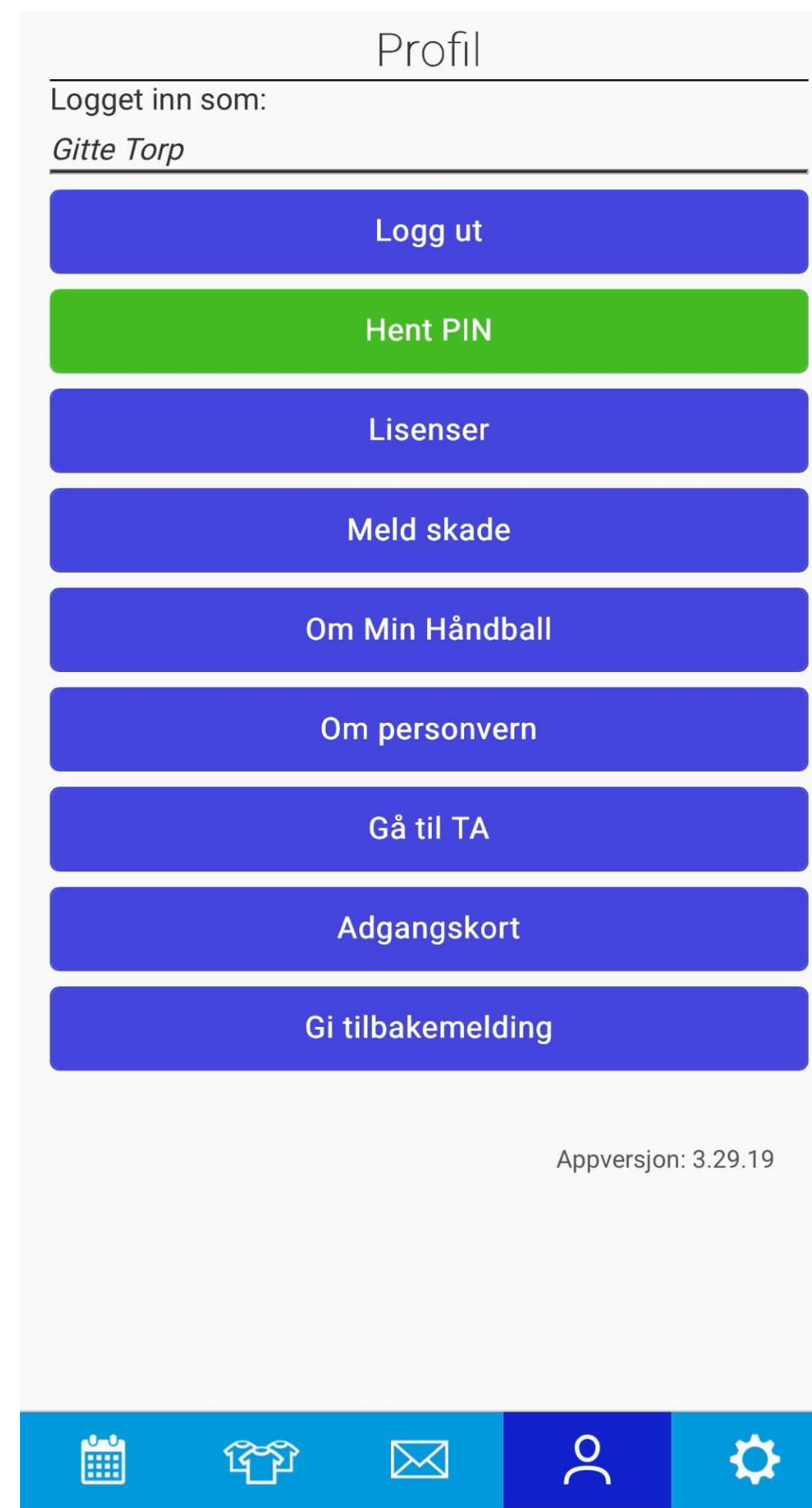
MINHÅNDBALL APPEN

Dersom du har funksjon knyttet mot lag eller klubb i TA, vil du få tilgang til flere funksjoner når du logger inn.

Foreldre kan også laste ned appen og få oversikt over valgte lags kamper

Se [Brukerveiledning Min Håndball APP](#)

Se [Tilgangsmatrisen for Min Håndb](#)_{all}.



TA

Turneringsadministrasjon ta.nif.no

- Registrering av kontaktpersoner til laget
- Informasjon som blir sendt fra Region Vest hentes herfra.
- Når informasjonen er lagt inn kan den hentes frem via appen.

TA

Mine lag

Navn på lag

Orgnr.

Klasse

Lagnr.

Søk



Norges
Håndballforbund

TRENING FOR 9-10 ÅRINGER

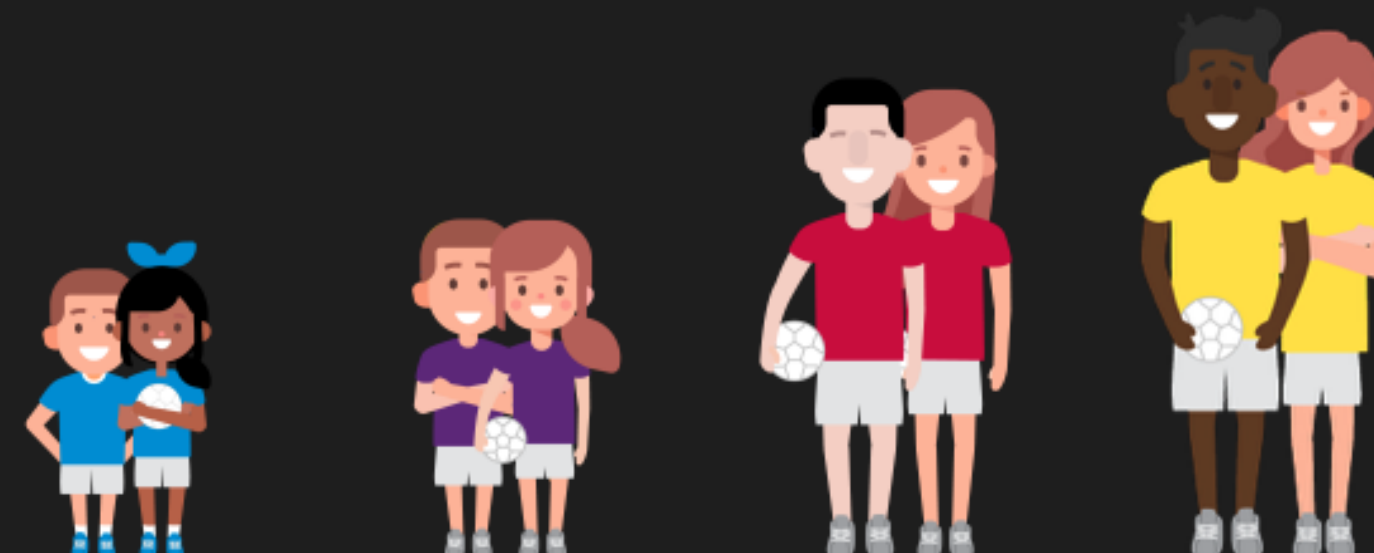


Norges
Håndballforbund



Norges
Håndballforbund

UTVIKLINGSTRAPPA



utviklingstrappa.no

TEKNISKE FERDIGHETER



Gjennom lek legge til rette for innlæring av tekniske ferdigheter som:

- Ballbehandling
- Skudd fra gulvet og fra lufta
- Drible med begge hender
- Finte v-h og h-v
- Fokus på rytme
- Avløp
- Tohåndsmottak og kast med høyre og venstre hånd

Bruk ulike typer baller

I forsvar bør fokus være på forflytning og snapping. Ønsket om å vinne ball må stå sentralt!

"Kompis med ballen"

Utgangspunkt i den enkeltes utvikling- og ferdighetsnivå



NIVÅ 2

10-12 år

TEKNISKE FERDIGHETER

Gjennom lek legge til rette for innlæring av ferdighetene

- Ballbehandling
- Skudd fra gulvet og fra lufta fra ulike posisjoner
- Finte (overslag, piruett, skuddfinte osv.)
- Avløp
- Ett hånds mottak og kast med høyre og venstre hånd

Forsvar:

- Duellspill 1:1 og 1:2
- Finte som forsvarsspiller
 - Beredskapsstilling
 - Forflytning
 - Takling
 - Snapp

Skudteknikk:

- Sats på "feil" fot
 - Stem skudd
- Parallele føtter gulv og luft
 - Stegskudd
- Introdusere posisjonsspesifikke skudd

Pasningsteknikk:

- Pasningsfinte
- Innspill, utspill, oppspill

TAKTISKE FERDIGHETER



- Ulike spillvarianter med forenklete regler og avgrenset område.
- Få Spillerne på hvert lag – noe som gir mye ballkontakt
- Spillvariantene bør stimulere de grunnleggende bevegelsene for løp, kast, mottak, dribling, bevegelser uten ball og finter

2:1 spill

TAKTISKE FERDIGHETER



NIVÅ 2

10-12 år

- Ulike spillvarianter med forenklede regler og avgrenset område (selv om dere trener på stor bane)
- Få Spillerne på hvert lag – gir mye ballkontakt
- Spillvariantene bør stimulere de grunnleggende bevegelsene for løp, hopp, kast, mottak, dribling, bevegelser uten ball, finter, sidelengs forflytning, beredskapstilling og snapp
- Elementer som trener ferdigheter på valg 2:1, 3:2 og 4:3 i etablert spill og kontra/retur

Stimulere ønske om å erobre ball!

Duellspill 1:1 og 2:2 med fokus på spill og motspill

Introdusere overgangspill, pådragspill og samarbeid bs-ls, bs-ks og ks-ls

Introdusere forsvar med ulike presshøyder. Fokus på å vinne ballen.

MÅLVAKTS FERDIGHETER



- Koordinative øvelser som stimulerer;
 - Øye-hånd
 - Øye-fot
 - Rytme
 - Balanse
- Bør trener felles med resten av laget

Alle bør prøve seg i mål

MÅLVAKTS FERDIGHETER



NIVÅ 2
10-12 år

- Koordinative øvelser som stimulerer øye-hånd, øye-fot, rytme og balanse
- Arbeid med riktig grunnstilling
- Start enkel teknikkinnlæring
 - Stående utfall oppe og nede
 - sitteteknikk
- Fraskyv på riktig ben

Mye av teknikktreningen bør gjøres uten skudd

Trening av bevegelighet

De som ønsker bør få prøve seg i mål

Igangsetting av pasninger på 10 ca. meters avstand – raskt etter ballkontroll

FYSISKE FERDIGHETER



Trening av fysiske ferdigheter og kvaliteter bør legges inn i øktene som en del av leken med ball!

Ferdigheter man bør ha fokus på:

- Koordinasjon (øye-hånd, øye-fot, balanse og rytme)
- Spenst og hurtighet
- Agillity (retningsendringer)

Styrke med egen kropp som belastning

FYSISKE FERDIGHETER



NIVÅ 2
10-12 år

Trening av fysiske ferdigheter og kvaliteter bør legges inn i øktene som en del av leken med ball!

Ferdigheter man bør ha fokus på:

- Koordinasjon (øye-hånd, øye-fot, balanse og rytme, romorientering)
- Ulike former for hopp på ett og to ben
- Agility (retningsendringer)
- Hurtighet

Styrke med egen kropp soom belastning

Fysisk trening kan legges før eller etter treningstiden i hall

MENTALE FERDIGHETER



NIVÅ 1

6-9 år

- Skape mestringsfølelse gjennom lekbetonte øvelser
- Trene på å få og gi positive tilbakemeldinger
- Skape en god sosial atmosfære i gruppen
- Tenk glede, trivsel, trygghet og mestring

MENTALE FERDIGHETER



NIVÅ 2

10-12 år

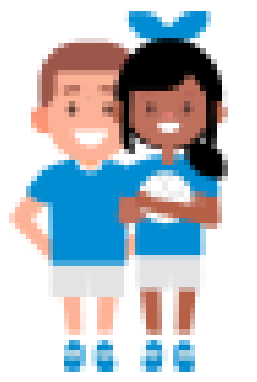
- **Skape mestringsfølelse** gjennom lekbetonte øvelser
- Trene på å få og **gi positive tilbakemeldinger**
- Skape en **god sosial atmosfære** i gruppen
- Tenk **glede, trivsel, trygghet og mestring**
- **Lagfølelse** (lagånd) bør stå sentralt. Hvordan vi vil ha det hos oss? Hvordan vil vi være mot hverandre?
- Utfordre spillerne på utviklingsoppgaver og **ansvar for egen læring**. Begynn med enkle oppgaver

Indre dialog – Positiv forsterkning

Selvtillit:

- Bygge selvtillit gjennom arbeid med mestring
- Mestringsfokus og gjennomføringsfokus fremfor resultatfokus
- Positiv selvevaluering
- Bygge selvtillit gjennom positivt selvsnakk
- Tilbakemeldingskultur

TRENERROLLEN



NIVÅ 1

6-9 år

- Skape glede, trygghet og mestring gjennom oppmuntring og motivasjon
- Treneren bør være en omsorgsperson, forbilde, lærermester og miljøskaper
- Alle barn skal ha trenerens oppmerksomhet
- Velg øvelser som er gode for ferdighetsutviklingen og som stimulerer til høy aktivitet
- Treneren bør ha tatt eller startet på utdanningen "barnehåndballtreneren"
- Det er anbefalt å ha en trener pr 5-6 barn

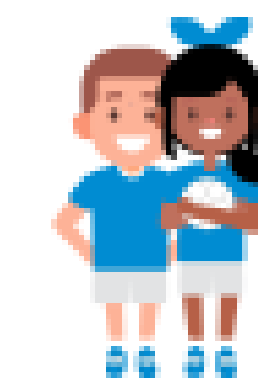
TRENERROLLEN



NIVÅ 2
10-12 år

- Skape glede, trygghet og mestring gjennom oppmuntring og motivasjon
- Treneren bør være en omsorgsperson, forbilde, lærermester, verdibasert formidler, ferdighetsutvikler og miljøskaper
- Alle barn skal ha trenerens oppmerksomhet og få en positiv og konstruktiv feedback som stimulerer til ferdighetsutviklingen
- Velg øvelser som er gode for ferdighetsutvikling og som stimulerer til høy aktivitet og som gir differensierte utfordringer
- Treneren bør ha tatt eller startet på utdanningen "Trener 1"
- Det er anbefalt å ha en trener pr 6-8 barn på dette nivået

KONKURRANSEN



NIVÅ 1

6-9 år

- Ha fokus på Fair Play
- Skap jevne kamper
- La barna spille i flere posisjoner

KONKURRANSEN



NIVÅ 2

10-12 år

- Ha fokus på Fair Play
- Melde på til rett nivå og skap jevne kamper
- La barna spille i flere posisjoner
- Delta på 1-2 overnattingsturneringer per sesong

HUSK!

DET ER BARNAS SIN ARENA



Norges
Håndballforbund

INSPIRASJONSØKTER TIL UKEN

- Gode tips til god treinger og øvelser
- <https://www.handball.no/regioner/region-vest/utvikling/trener-i-vest/inspirasjonskurs-4er-og-5er-handball/>

NYTTIGE LENKER

- NHF Region Vest "Trener i region Vest" <https://www.handball.no/regioner/region-vest/utvikling/trener-i-vest/>
- Barnehåndball i Region Vest <https://www.handball.no/regioner/region-vest/kampaktivitet/barnehandball/>
- Håndballtrening <https://www.handball.no/regioner/region-vest/utvikling/handballtrening/>
- Trening i barnehåndballen <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/barnehandball/trening-i-barnehandballen/>
- Utviklingstrappa i Norsk Håndball <https://www.utviklingstrappa.no/>



Norges
Håndballforbund

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play