

Håndball for alle



**Begeistring**  
**Innsatsvilje**  
**Respekt**  
**Fair Play**

[handball.no](http://handball.no)

# Barnehåndball

Tips og retningslinjer for ledere  
med ansvar for håndballspillere  
i alderen 6 - 12 år



Norges  
Håndballforbund



# Barnehåndballens viktigste verdier

**Over 105 000 håndballspillere – både gutter og jenter – deltar hver uke i aktivitet i våre 712 klubber. Håndballen utgjør slik et av de aller viktigste fritidstilbudene til barn, unge og voksne landet over, og er en svært viktig samfunnsaktør. Mer enn halvparten av disse tilhører aldersgruppen 6-12 år, det vi regner som barnehåndball.**

For å tilrettelegge for mer og bedre håndballaktivitet for barn, mener vi det er viktig at klubben er bevisst sin rolle og har klare retningslinjer som følger noen hovedprinsipper. Disse prinsippene presenterer vi her etter tur:

## Håndball for alle

Barnehåndball bygger på NHF's visjon «Håndball for alle». Uavhengig av ferdighetsnivå, treningsiver, alder, kjønn og kulturell bakgrunn så skal alle få et godt håndballtilbud tilpasset sitt behov, modning og ferdigheter. Grunnfilosofien er at alle barn skal gis like muligheter

til å kunne delta på håndball. Alle spillere er like mye verdt.

Mestring handler om å få til noe, klare en oppgave, ta en utfordring og videre beherske den. Dette kan skje alene eller i samspill med andre.

Foreldreengasjement rundt laget er en nøkkelfaktor slik at flere enn trenere og lagleder har ansvar for samhold og miljø. Lagånd bygges gjennom aktiviteten på trening og i kamp, hvor alle jobber sammen mot felles mål, men også på reiser, turneringer og avslutninger.

**I ARBEID MED BARN ER DET AVGJØRENDE Å TILPASSE AKTIVITETENE SLIK AT SPILLERNE OPPLEVER MESTRING.**

## Barnehåndball skal være trygt

Alle skal vite at de er velkommen på håndballaget, og ingen skal holdes utenfor fellesskapet. Som voksen har du også et ansvar for at ingen blir utstøtt eller mobbet på laget, og at alle på laget vet at det er nulltoleranse for mobbing.

## Barnehåndball skal være sosialt

Lagidrett er en fantastisk mulighet til å dyrke vennskap og knytte sterkere sosiale bånd mellom barn, både som en del av en spillergruppe og et fellesskap også utenfor banen. Det sosiale ved håndballen er kanskje den viktigste grunnen til at barn er med i idretten, dette aspektet er det derfor viktig å vektlegge som trener, lagleder og forelder.

Alle barn trenger oppmerksomhet, og noen trenger mer enn andre; Bruk tid på å snakke direkte med den enkelte med jevne mellomrom slik at alle føler de blir sett, verdsett og ivaretatt.

**TRYGGHET  
+  
MESTRING  
=  
TRIVSEL**



### Barnehåndball skal ha fokus på lek og utvikling

Håndballaktivitet for barn skal være prosessorientert. God, langsiktig og helhetlig utvikling baseres på prinsippet om at alle skal være i aktivitet så stor del av tiden som mulig, med stort fokus på stafetter, balleker, morsomme konkurranser og ikke minst: mye småspill.

Det skal ikke legges vekt på innøving av trekk og andre øvelser med få ballberøringer, men heller på utvikling av ballfølelse, teknikk, koordinasjon og samspill gjennom lekende øvelser. Mer aktivitet og mange ballberøringer per spiller bør alltid være et mål.

Håndball for barn skal ikke være vanskelig – verken for trener eller spiller – men krever mer av deg som aktivitetsleder og organisator enn som fagperson i håndball.

### Fair Play

Fair Play er en kjerneverdi i håndballidretten, både på og utenfor banen, og alle har et ansvar for å vise respekt for hverandre og sørge for at alle har gode opplevelser med håndballen.

De beste idrettsutøverne er svært ofte de som også er gode til å bygge opp andre og gi positive tilbakemeldinger. Kanskje er det fordi de som er flinke til å støtte andre får ros og tilbakemeldinger i retur?

Som voksen i klubben har du et ansvar for å bidra til en kultur hvor alle blir respektert som mennesker, enten de er spillere, trenere, dommere eller foreldre. De mest effektive arbeidsmiljøene er de som kjennetegnes ved en felles forståelse for at ros er viktigere enn ris, og det er ingen grunn til å tro at det er annerledes i en håndballklubb.

Fair Play handler om hvordan vi opptrer overfor hverandre på trening og i kamp, men er også viktig utenfor banen. Fair Play handler til syvende og sist om toleranse, respekt, likeverd og menneskeverd. Ved å gi barna opplæring i grunnleggende respekt for andre gir du dem en god lekse for livet.

**MER AKTIVITET  
OG FLERE BALL-  
BERØRINGER PER  
SPILLER BØR ALLTID  
VÆRE ET MÅL**



**“ROS ER  
VIKTIGERE  
ENN RIS”**

# Mer og bedre aktivitet i klubben

## Treneren:

**Treneren er ofte den viktigste personen for barn som spiller håndball. I håndball skal det være rom for alle, og det er trenerens oppgave å skape et miljø der alle trives.**

- Trygghet er en av de viktigste enkeltfaktorene for trivsel og ferdighetsutvikling.
- Treneren er den viktigste personen som kan skape denne tryggheten i treninger og kamp.
- Treneren bør med jevne mellomrom reflektere over sin egen praksis i forhold til hvordan hver enkelt spiller blir møtt.
- Treneren bør reflektere over om

han/hun gir nok oppmuntring til alle spillere? Er jeg bevisst på at alle spillere har det samme potensialet? Oppmuntrer jeg i medgang og motgang? Har jeg fokus på opplevelse, lek og utvikling – kontra resultater? Bruker jeg alle spillerne i kamp? Tilrettelegger jeg for mye aktivitet? Ser jeg på dommeren som en veileder og respekterer jeg domme-

rens avgjørelser? Viser jeg respekt for arbeidet klubben gjør ved å delta på foreldremøter og trenermøter? Jobber jeg etter klubbens holdninger og retningslinjer? Viser jeg respekt for andre ved å unngå å vise aggressiv oppførsel og banne på sidelinjen? Tar jeg mobbing på alvor? Er jeg en god rollemodell?

## På trening

**Hvordan skal vi tilrettelegge for aktivitet på trening hvor alle lærer og er i flyten? Dette bør være et naturlig spørsmål å stille når treneren planlegger ettermiddagsøkten med guttene eller jentene.**

Treningsøktene skal være varierte og samtidig holde fokus på innlæring av ferdigheter over tid. Det skal også legges opp til treninger med både enkle og mer utfordrende øvelser, slik at alle får tilpasset aktivitet.

Generelt mener vi at treningsøktene skal tilrettelegge for allsidig læring, og hver trening bør inneholde følgende punkter i omtrent like store deler:

- *Individuelle balløvelser:* Ballbehandling og teknikk
- *Basisøvelser:* Balanse, koordinasjon og bevegelighet
- *Kast og mottak*
- *Småspill:* To mot to, tre mot to, tre mot tre, fire mot tre og fire mot fire

Som trener bør du organisere mye av treningene i mindre grupper. Gjennom ett år skal barna spille med og mot spillere med ulikt ferdighetsnivå. Spillerne kan trene med lag som er yngre, på samme alder eller eldre, men eget alderslag er det viktigste og skal ha førsteprioritet.

Gjennom å sette sammen differensierte smågrupper på trening bidrar du til at alle spillerne opplever både mestring og utfordring, og dermed lærer mer. Merk at gruppesammensetningen skal variere, og at alle spillere skal være like viktige. Planlagte økter er en forutsetning for å kunne lede treninger hvor spillerne trives og vokser med oppgavene. Hver

trening skal ha en rød tråd, og treneren skal også over tid ha en plan for hva laget skal arbeide med. Mest mulig aktivitet og minst mulig kø må uansett alltid være en fast tommelfingerregel. Barn er utålmodige og ønsker fart. Som leder er det dessuten viktig å kommunisere mer ved å vise enn å forklare øvelsene. For å gjøre hver trening bedre enn den forrige, kan du bruke noen kontrollspørsmål for å evaluere økten og ledelsen av den. Kan du svare ja på alle spørsmålene i sjekklisten til venstre, har du gjort en meget god jobb.



### Teknikkmerke

Det finnes teknikkmerkeprøver for ulike alders- og ferdighetsnivå. Teknikkmerke fokuserer på ferdighetsutvikling og håndballteknikk. Mange klubber gjennomfører egne Teknikkmerkedager for barnelagene

- Rødt merke (for de yngste)
- Bronse, sølv, gull
- Gullballen (ekstra utfordringer)

### Trenerens sjekkliste for økter:

- ✓ Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsene?
- ✓ Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek?
- ✓ Fikk spillerne brukt mye tid med ball med mange ballberøringer?
- ✓ Hadde vi fokus på innlæring av kast- og mottaksferdigheter?
- ✓ Brukte vi mye tid på småspilløvelser?
- ✓ Hadde vi øvelser med ulik vanskelighetsgrad?
- ✓ Avsluttet vi økten med en morsom konkurranse?
- ✓ Var vi flinke til å vise øvelsene for spillerne?
- ✓ Ble alle spillerne snakket med direkte minst én gang i løpet av økten?



## På kamp

**Å spille håndballkamper er det aller morsomste for både barn og voksne. Kampene er høydepunktet hvor spillerne skal få vist frem alle ferdighetene de har trent på. Kampen gir dermed en gylden mulighet til å oppmuntre til videre innsats og utvikling.**

Barnehåndballen er delt opp i følgende konkurranseformer:

**6-9 år:** Minihåndball, fire mot fire

**10-11 år:** 6'er håndball

**12 år:** 7'er håndball

Les mer om konkurranseformer på [www.handball.no](http://www.handball.no)

For at alle skal få spille så mye som mulig, bør det meldes på flere lag så langt det er mulig. Ideelt å ha med til kamp er fem spillere på et minilag, åtte på et 6'er lag og ti på et 7'er lag.

Hvis klubben har meldt på flere lag pr. årsklasse skal man forsøke å lage jevne lag slik at alle har like forutsetninger for gode lagsprestasjoner på banen. I tillegg unngår man topping innad i lagene.

Hvem som skal spille mest i en enkelt kamp vurderes også ut i fra jevnbyrdighetsprinsippet. Ingen er tjent med å vinne eller tape 15-3. Det aller viktigste som lagleder i kampsituasjon er å legge større vekt på mestring enn resultater. At en spiller tør å prøve en ny finte kan være vel

så viktig som at spilleren lager mål. For andre spillere kan det være en stor prestasjon å tørre å skyte. Som lagleder er det viktig å oppmuntre til at hver enkelt utfordrer sine egne grenser og gi ros til alle gode forsøk. Noen viktige tips til godt lagledervett:

- Det skal være moro å spille håndball. Jevne kamper er artigst, og ingen bør vinne med mer enn ti mål.
- Lagleder for det beste laget har ansvar for at kampen blir jevn og artig for begge lag.
- Alle på laget skal være med i spillet og alle bør spille omtrent like mye. Oppmuntre også de som har kommet kortest i utviklingen til å score mål.
- Noe av det artigste for spilleren, er å score mål. Begge lags ledere har ansvar for at begge lag har mål ved kampslutt. Dette kan for eksempel gjøres gjennom rullering på laget.
- Gi de beste spillerne utfordringer/oppgaver som å spille fri andre, spille på nye spilleplasser, lære dem finter som de må bruke før de skyter osv.
- Gi ros for gode prestasjoner, frem-

gang og forsøk - ikke bare resultater.

- Innbytterne skal også ha det artig. Det heies og ropes når vi sitter på benken.
- Alle spillere og ledere hilser på motstanderen før kamp, og vi takker hverandre for kampen etter kampslutt.

### Tenk på:

- ✓ Mer aktivitet – hele tiden. Unngå for kompliserte økter, tenk mer på stor aktivitet og gjenkjenning
- ✓ Småspill skal dominere treningene
- ✓ Det er umulig å plukke ut den store «stjernen» i tidlig alder. Et håndballag trenger et mangfold av ferdigheter og egenskaper. Noen er høye og noen er lave. Noen er gode i forsvar og noen er gode i angrep. Noen er gode til å skyte og noen er gode til å spille opp de andre, andre igjen er utrolig viktig for laget bare ved å være den de er.





## Differensiering og spillerutvikling

Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudet i størst mulig grad er tilpasset enkeltpilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov.

Hospitering er et eksempel på differensiering der spilleren i perioder får trene og/eller spille på lag i høyere aldersklasser. Alle som spiller håndball har rett til et tilpasset og differensiert tilbud i klubben, med stort fokus på prosessorientert læring.

De fleste som spiller håndball spiller fordi de opplever å ha det gøy sammen med venner og klassekamerater, samtidig som man opplever mestring på håndballbanen. Det er noen av de viktigste årsakene til at spillere fortsetter med å spille håndball.

Spillere på ett lag vil oppleve det å mestre forskjellig ut i fra utviklingsstadiet. Derfor er det viktig at man også får utfordringer på det nivået man er kommet på utviklingsmessig.

Det er også mulig å tilrettelegge for frivillige ekstratreninger på tvers av lag, eller andre fellestiltak som går over lagsgrensene. F.eks. fysiske treninger, tematreninger eller liknende.

**Differensiering og hospitering må styres av klubben!** Klubben er den som legger føringene for barnehåndballen. Barnehåndballen bør ikke være styrt av den enkelte trener.

Samarbeid på og mellom årskull gir gode forutsetninger for differensiering og setter spilleren og klubben i sentrum. Det viktigste treneren og klubben kan gjøre for å skape god spillerutvikling er å sikre at spillerne synes det er gøy å trene og at de opplever mestring. Gi muligheter til å delta på eldre lag, og i tillegg stimulere til mye egenaktivitet. Gi også rom for at barna ønsker å drive med andre idretter.

### Tenk på:

- ✓ Trygghet, mestring og samvær med venner er avgjørende faktorer for å få barn til å fortsette med idretten sin
- ✓ Gjennom en sesong skal alle spille like mye
- ✓ Fokuser på prestasjon, framgang og Fair Play – ikke på seier eller tap. Selvtillit og trygghet kommer ikke av seg selv, men det kommer gjennom gode tilbakemeldinger fra venner, foreldre og trenere





## Inkludering

Håndballen skal være en arena for alle, og vi har nulltoleranse for mobbing og rasisme. Som en del av dette ønsker vi å øke andelen minoriteter som deltar i håndball, med spesielt fokus på jenter med minoritetsbakgrunn. Et viktig virkemiddel i arbeidet med å inkludere flere barn og unge med minoritetsbakgrunn er å involvere foreldre. Idretten er den største frivillige sek-

toeren i samfunnet og er en viktig inngang til læring av språk, kultur og fellesskap. God kommunikasjon og informasjon om frivillighet og dugnad kan være ett tiltak, og informasjonsmaterieell på flere språk er tilgjengelig via NHF.

Håndball er en glimrende arena for å drive godt inkluderingsarbeid, og

**“TOPPING AV LAG SKAL IKKE FOREKOMME I BARNEHÅNDBALLEN”**

klubbene skal få hjelp fra regionen til å utvikle et tilbud som i enda større grad tar vare på flere.

## Foreldreengasjement

Klubbene er drevet på frivillighet og dugnad, og omtrent 35 000 frivillige ledere jobber hver uke for at barn, unge og voksne skal ha et godt håndballtilbud.

Denne innsatsen skal det settes stor pris på, og ved å gjøre NHF's Foreldrevettregler kjent kan det bygges enda større engasjement og frivillighet.

### Foreldrevettregler

Lær dem utenat, så slipper du å gjøre barna dine flaua

- ✓ Møt opp på trening og kamper – barna ønsker det
- ✓ Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen
- ✓ Gi oppmuntring i både medgang og motgang
- ✓ Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap
- ✓ Støtt dommeren
- ✓ Respekter lagleders bruk av spillere
- ✓ Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp
- ✓ Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – ikke du

## Det gode vertskapet

Mange klubber har en Fair Play-vert til stede på alle kamparrangement. Fair Play-verten er et viktig tiltak for å skape trygge og gode opplevelser for alle deltakere, og betyr mye for gjestenes inntrykk av klubben. Verten i den gule vesten er som regel en forelder / foresatt fra laget som har arrangøransvar for dagen, og har blant annet følgende oppgaver:

- Ønske alle gjester velkommen til hallen og være tilgjengelig ved spørsmål
- Ta spesielt imot dommere og gjerne servere kaffe og frukt til disse
- Vise dommere og bortelag til garderobes og hjelpe til med praktiske problemstillinger
- Dele ut Foreldrevettregler til publikum
- Ønske dommere, lag og publikum vel hjem etter kampslutt





## Utdanning og kompetanseheving

For trenere og ledere tilknyttet barnehåndball er det mange relevante kurs som kan arrangeres enten i klubblokalet eller i nærområdet (svært gjerne i samarbeid med naboklubber). Ved å bruke regionens utdanningstilbud bevisst og aktivt kan klubben få tilrettelagt både temakvelder på en ettermiddag og lengre kurs.

Gjennom utdanning får du en større trygghet i din rolle som leder, mange viktige tips og øvelser å bruke i trening, og ikke minst en mulighet til å møte andre med felles interesse som man kan utveksle erfaringer og kunnskap med.

Dersom du ønsker å styrke din kompetanse for å gi barna et enda bedre og mer tilpasset håndballtilbud, ta kontakt med utdanningskontakten i klubben, som viderefremidler ønske om og behov for kurs til regionen. Les mer om håndballutdanning på [www.handball.no](http://www.handball.no).

Det er også mye fagmaterieell som ligger tilgjengelig både i bøker og på nett. Vi anbefaler spesielt boken *Kjappfot*, som inneholder veldig mange gode øvelser for barn og som kan kjøpes via [www.nhfshop.no](http://www.nhfshop.no). I tillegg fins det man-

ge gode treningstips på nett dersom du klikker deg inn på Fagsiden på [www.handball.no](http://www.handball.no).

I tillegg til kursaktivitet er "møteplasser i klubben" et viktig stikkord for å bygge kompetanse og trygghet blant de ulike funksjonene som skal sikre at spillerne får være med i en god aktivitet. Noen tiltak som kan være viktige i klubben:

### Trenerkoordinator

En fagperson med praktisk ansvar for trenerutvikling i klubben.

Trenerkoordinatoren kan ha ansvar for både trenerforum og oppfølging av trenerne på trening gjennom å gi tilbakemeldinger og tips til hvordan trenerne i klubben kan gjøre treningene bedre.

Vi anbefaler klubbene å ha egen trenerkoordinator med ansvar for barnehåndballen.

### Trenerforum

Å ha jevnlig fagsamlinger for trenerne hvor en setter ulike tema på agendaen, utfordrer noen til å innlede, og utveksler erfaringer er en strålende måte å skape et fagmiljø på.

Også her anbefaler vi å ha egne møteplasser for trenere i barnehåndballen, og at klubbens trenerforum følger et årshjul med ulike tema som er viktige for trenerne.

### Foreldrekontakt

Foreldrekontaktene er ofte de viktigste kontaktpunktene mellom styret og lagene, og har som oftest mange oppgaver som de ønsker tilbakemeldinger på og erfaringsutveksling rundt. Kontaktpersonene på lagene kan også utfordre hverandre på å tilrettelegge sosiale tiltak rundt sitt lag, noe som er svært viktig for å beholde spillere og foreldre.





“TILRETTELEGG FOR  
GODE FAGMILJØ I  
KLUBBEN”

## Litteratur og materiell (se [www.handball.no](http://www.handball.no))

### BARNEIDRETTSFORSIKRING:

Medlemmer av klubb/lag tilsluttet Norges Håndballforbund er forsikret til og med det året de fyller 12 år, gjennom Norges Idrettsforbunds barneforsikring.

Trenere, ledere og dommere for disse utøverne er også forsikret når de trener, leder eller dømmer kamp/trening for medlemmer. Les mer om forsikring på [www.handball.no](http://www.handball.no) eller kontakt din region for mer informasjon.

## Lær mer:

NHF tilbyr egne trenerkurs for barnehåndballen. Det er 4 moduler à 4 timer (de fire første modulene av Trener 1). Dette er et kurs som alle som trener barn BØR ta. Modulene tar for seg:

1. Treningsøkta: Hva man bør tenke på i en treningsøkt, planlegging. Tips og ideer til leker og stafetter
2. Kompis med kroppen: Barn i bevegelse i relasjon til vekst og modning. Akutt behandling av idrettsskader. Tips og ideer til øvelser som utfordrer koordinasjonen
3. Kast og mottak: Innlæring av kast og mottak
4. Kampaktivitet – verdier: Verdier og bestemmelser i barneidretten

Etter dette kurset skal treneren kunne lede gode aktiviteter som lærer barna håndballferdigheter gjennom lek. Neste steg på utdanningsstigen er å starte på Trener 1. Se [www.handball.no](http://www.handball.no) for mer informasjon

## 10 tips til utvikling av barnehåndballen i klubben

1. God barnehåndballaktivitet krever kompetanse og trygghet på klubbens roller – Prioriter alltid leder- og trenerutvikling høyt på klubbens handlingsplan.
2. Barnehåndballen er den største målgruppen i de aller fleste klubber – det bør derfor være egne ledere med ansvar for barnehåndballen i klubben.
3. Vær nøye med presentasjonen av klubben – Involver foreldre så tidlig som mulig og sørg for at alle er innforstått med klubbens organisering og retningslinjer.
4. De fleste trenere rekrutteres fra foreldregruppene – Sørg for at det er flere trenere rundt hvert lag slik at alle spillerne får nok oppfølging og oppmerksomhet.
5. Sikre at det også er ledere rundt laget med klare instruksjoner og ansvar for det administrative og sosiale.
6. Tilrettelegg for gode fagmiljø og trenerfora for trenerne i barnehåndballen.
7. Sørg for jevnlig møteplasser og god kommunikasjon mellom styret, barnehåndballgruppen og lagledere, oppmenn og foreldrekontakter.
8. Kamparrangement i håndball skal være morsomme og positive for alle – Ha en Fair Play-vert fra foreldregruppene på plass på alle arrangement i hallen.
9. God håndballaktivitet kan organiseres på små flater – Bruk gymsaler aktivt og vær bevisst på oppdeling av bane i hall
10. Det finnes mye kunnskap og erfaring i både region og andre klubber – Bruk den aktivt!

## Fagsiden på nett

På [www.handball.no](http://www.handball.no) kan du finne mange tips til trening, mer materiell om barnehåndball, informasjon om Fair Play, og mye mer som er nyttig for deg som leder. Ved hjelp av Treningplanleggeren kan du også få hjelp til å lage gode treningsøker for laget. Ved å gå inn på NHFs offisielle hjemmesider og velge Treningstips oppe i høyre hjørne i menyen eller Fagsiden på venstre side i menyen, får du tilgang til en mengde fagstoff til bruk i hverdagen. Vi oppfordrer alle til å bruke Fagsidene aktivt – det vil glede jentene og guttene i klubben!



## Gøy med håndball – også for gutter

Det er et mål å rekruttere og beholde flere gutter i håndballen. Vi mener derfor at alle klubber også bør ha tilbud til gutter, og et spesielt fokus på denne målgruppen i rekrutteringsarbeidet. Klubbens sportsplan bør legge vekt på at det skal være like naturlig for gutter å drive med håndball som det er for jenter.

Gutter ønsker i all hovedsak det samme som jenter, nemlig å delta i en morsom aktivitet sammen med venner hvor aktiviteten er tilpasset deres eget ferdighetsnivå og utvikling. Vi anbefaler derfor at klubben har egne tilbud og lag for gutter, slik at spillerne opplever mestring og utfordring på rett nivå. Ønsker klubben å rette spesifikt fokus mot guttehåndball, kan dere kontakte regionen for hjelp og råd.



## Fargerik Håndball

Fargerik Håndball er en lavterskelturnering som arrangeres i samarbeid mellom klubb og skole. Turneringen markerer at håndball er for alle, og at vi sammen med skolene tar avstand fra mobbing, vold og rasisme. I Fargerik Håndball telles det ikke resultater og det spilles ikke sluttspill, og det er heller ikke krav til utstyr eller ferdigheter for å være med.

Håndballgleden står i sentrum, og alle elevene skal være med, enten som spillere eller supportere. Ta kontakt med regionen for hjelp til å komme i gang med Fargerik Håndball og bidra til å bygge et felles verdigrunnlag for klubben og skolen!

## Turneringer

Å reise med laget på turneringer bidrar både til å styrke samholdet, og å skape mer aktivitet for spillerne samt å utvide sesongen. Vi anbefaler å legge inn turneringsspill i perioder det ikke spilles seriekamper, og at laget har minst én turnering per sesong hvor man reiser bort sammen. Det er også svært positivt å reise bort sammen med flere lag fra klubben og på den måten bryte ned lagsgrenser og bygge en større klubbfølelse. Hva er vel flottere enn glade barn på tur med klubbdressen på hele tiden? Oversikt over turneringer i hele landet finner du på [www.handball.no](http://www.handball.no).

## Gjensidigestiftelsens Håndballskole

Hver vinter- og høstferie samles mange tusen barn til Gjensidigestiftelsens Håndballskole for gutter og jenter i alderen 7-13 år. Håndballskolen har blitt et fast arrangement i mange klubber, hvor arrangementet bidrar til å skape både engasjement, rekruttering og utvikling. Alle klubber kan søke om å være arrangør for Gjensidigestiftelsens Håndballskole i ferietiden, og dermed få utstyrspakker, fagmateriell, markedsføring og andre goder i forbindelse med gjennomføringen. Søknadsfrister for Gjensidige Håndballskole er i mai/juni og november/desember.





# Dette heftet er laget med utgangspunkt i Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett.

[Les mer](#)



Norges  
Håndballforbund