

HUSK Å SKRU AV LYD OG KAMERA



**Norges
Håndballforbund
Region Vest**

Velkommen til digitalt trenermøte i 4'er håndball torsdag 29.10.20

Tilstede fra NHF Region Vest



Paal Lilletvedt
Barnehåndballansvarlig



Ainor Naustdal
Kampansvarlig Barnehåndball sone 1-3

Menti.com

91 72 18 2



Hva forventer du av dagens webinar?

Agenda:

- På trening: Innhold på trening, øktplaner, viktige fokusområder mm.
- Ny barnehåndballside med info og videoer til trening
- Som trenere er det viktig å kunne klare å skape et godt motivasjonsklima i laget. Hvordan kan vi få til det?
- Tidlig spesialisering versus allsidighet
- På kamp: Trener-/laglederrollen, regler, arrangement, gode opplevelser.
- Utdanning: Videre kursing og utdanningsmuligheter
- Kampoppsett

Startpakke

<https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=173>



Håndballaktiviteter for barn

Hvorfor deltar barn i håndballaktivitet?

- Være med venner
- Ha det kjekt
- Opplive mestring
- Behov for innflytelse



God håndballaktivitet for barn

Legg vekt på allsidighet og koordinasjon

- Alle er velkommen
- Aktivitet preget av lek og glede
- Kobinasjonen Mestring og mye moro i fokus
- Differensiering
- Gode «sceneskift» - unngå unødvendige pauser (pauseaktivitet)

Fokus på basisøvelser i håndball

(Kast og mottak, ballsprett, skudd, finter, sperrer, forsvar, bevegelser i ulike retninger mm.)

God håndballaktivitet for barn

Unngå kø

- Mest mulig aktivitet for alle!
- Mange små grupper
- Stasjonstrening skaper plass og aktivitet
- Unngå øvelser hvor noen blir ute?
- Individuelle øvelser?

God håndballaktivitet for barn

- **Konkurranser**
 - Mot andre (stafetter og småkonkurranser)
 - Mot seg selv (lengre eller flere enn sist, kortere tid)
- **Balleker**
- **Småspill – mye ballkontakt**
 - Én mot én; bøtter, kjebler, målfelt
 - To mot to; kjebler matter, målfelt
 - Tre mot tre; matter, plankebasket, kjebler osv.
 - Varier likt antall, undertall og overtall
- **Bruk flere typer baller og redskaper**
 - Bruk ball mye!
- **Nye øvelser vs kjente øvelser**
- **Fysisk trening**

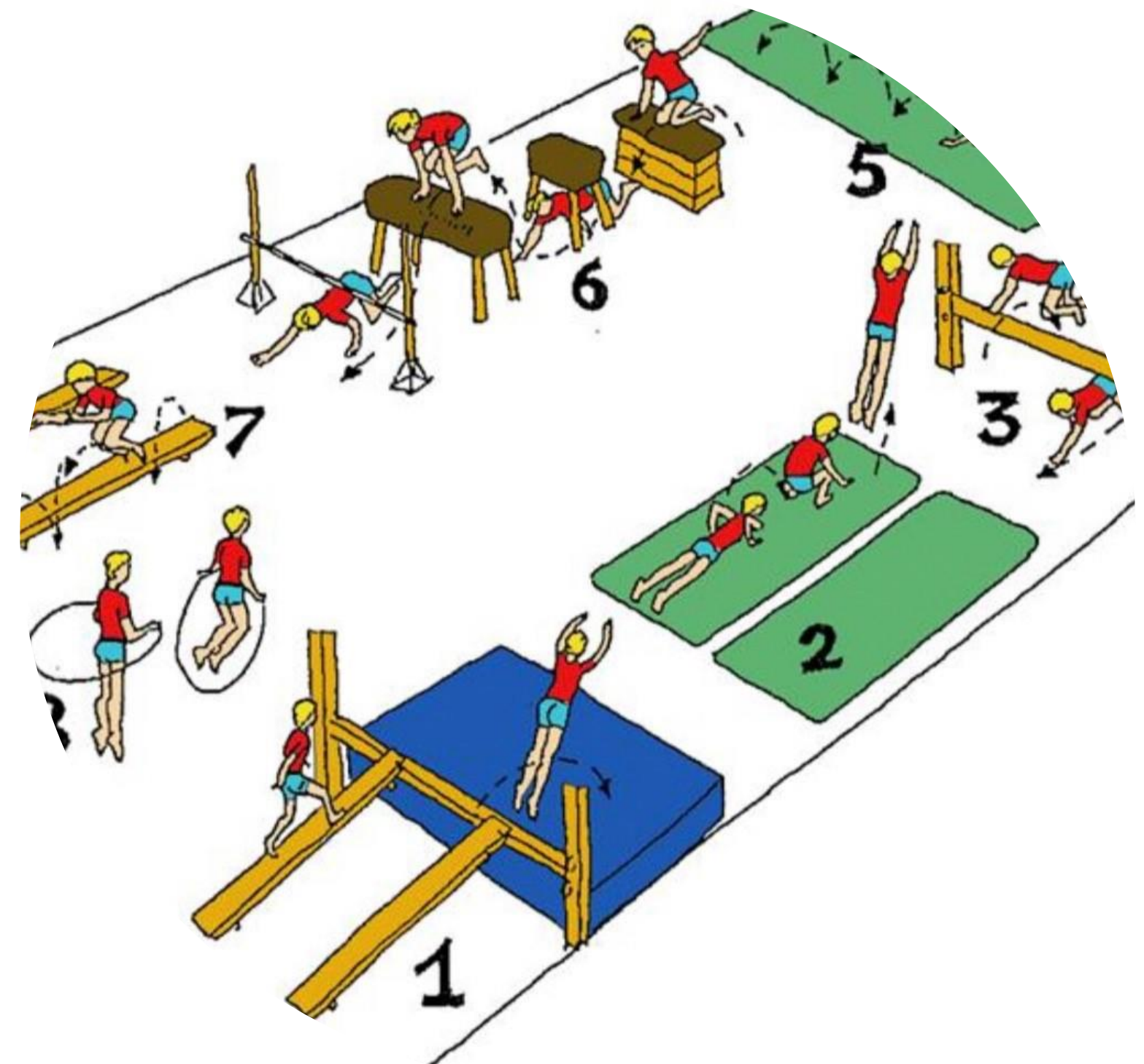
Koordinasjon:

«Evnen nervesystemet og muskelsystemet har til å samordne kroppsbevegelser i forhold til hverandre og til omgivelsene»

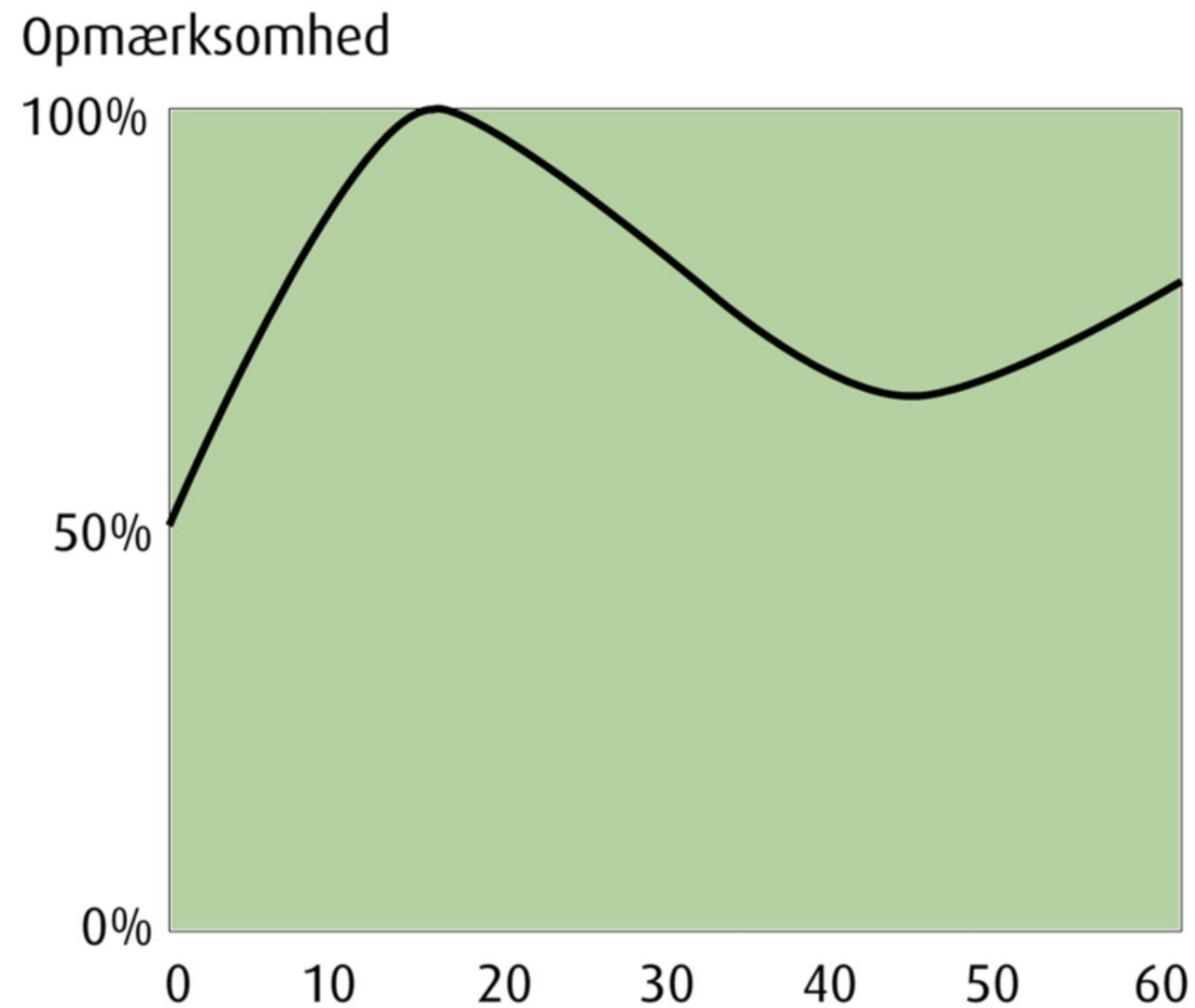
- Så lenge du strever med en bevegelse, så trener du koordinasjon.
- Å møte nye bevegelsesutfordringer utvikler koordinasjon.
- NB! Skape miljø der det er lov å prøve og feile

Koordinative ferdigheter

- Balanse
- Rytme
- Reaksjon
- Romorientering
- Tilpasset kraft
- Øye-hånd-koordinasjon
- Øye-fot-koordinasjon



Oppmerksomhet i økten



Det er viktig med lek

- Med lek øker trivselen
- Barna opplever mestring uten press
- Jenter vil ha strukturert lek
- Gutter liker høyest, lengst og fortest
- Innarbeid læring gjennom lek.

SPORT

Sportshistorie 2009

19. september 2009: Erling Braut Haaland vinner det berømte Tour of Britain (og gjennet i 2015). 2009 var et godt år for sykkelrytteren, i et av sine første år som profesjonell sykkelrytter. Han vant et etappeløp i Giro d'Italia, tre etapper i Polen rundt og seiret i sammensatte Grand Slams. Han ble det året rangert som nummer seks på UCI-rangeringen. Foto: NTB



FOTBALL- GUTTEN SOM BARE HADDE DET GØY

2019: Erling Braut Haaland jubler for i kampdraget i Fulham i Skottland. Foto: NTB

Åss

g Braut Haaland (19) debuterte i Champions League med hat-trick, vokste opp i en helt spesiell allgenerasjon på Jæren.

Haaland var tilbake i med en bråk i skole og dagen derpå var en norsk 19-åring på alle lepper. Ja, det var Erling Braut Haaland som hadde gjort seg bemerket som en av de beste i fotballens verden. For spilleren i klubben, hadde prestene kommet raskt til.

Få en betenkning i Erling Braut Haaland og fulgte med på den siste lekten til sin tidligere fotballer. Han har fulgt Norges nye fotballer, siden Haaland var seks år gammel, og har mange venner som følger nettopp ham til nå.

Braut Haaland, som er bosatt i Vikingen, er en av de beste i fotballens verden. Han er veldig dyktig i det han gjør.

Han trente tidlig med den som var et år eldre enn seg.

Der ble han med i en veldig god treningsgruppe og møtte gode spillere på trening hver dag. Bryne gjengen var på rundt 40 spillere, og til nå har ikke mindre enn fem av dem spilt angremslandkamper for Norge.

Den samme gjengen trente veldig mye på egen hånd, utværtens de angremsvorte treningene.

For trenerne var det aller viktigste at spillerne ble sett og at de hadde det gøy med fotballen.

Furven, Alf Inge Haaland, spiller selv i Premier League og har kommet med mange gode tips og råd på veien.

I tillegg til alt dette beskriver Berne som Haaland som en fin fyr.

Trenerens Husalt

Haaland vokste opp med en helt spesiell generasjon fotballspillere på Jæren. Gjennom barne- og ungdomstid spilte han sammen med Espen Hovland, som nå er i Viking og har tre U21-landkamper bak seg.

Med på laget var også Anders Nordheim. Han har spilt for det norske U21-landslaget i år og er profil i Sverige. I tillegg har både Andreas Eskeland og Adrian Berntsen fra den byvokste generasjonen spilt kamper for Norge.

Det var også mange andre som var veldig gode. De var 40 spillere som, i tillegg sammen ble de var seks år, og det var det både opp og ned, sier trener Berntsen.

I Norge diskuteres det mye om hva som er den beste spillerutviklingen. Hvilken tilnærming hadde dere til det? Det viktigste var å være på trening og å øve og se alle.

Jeg tror en av årsakene til at jeg har kommet såpass langt, er at jeg alltid har tenkt at fotball skal være kjekt

Erling Braut Haaland til Stavanger Aftenblad tidligere

Så differensierne i og å se på for å undersøke de som var best på de beste treningene måtte bli i konkurranse og motspillere.

Han har jo spilt en del som trener og spiller, og det er en god ting. Så alle har sine oppgaver. Men, mens han har vært ute av fotball, har han vært ute av fotball.

Gleden det aller viktigste

Braut Haaland mener at det aller viktigste er å ha det gøy. Han sier at det er viktig å ha det gøy når man spiller fotball. Han sier at det er viktig å ha det gøy når man spiller fotball.

Jeg tror en av årsakene til at jeg har kommet såpass langt, er at jeg...

Forts. neste s

Tilpasning

Flere måter å gjøre en øvelse lettere eller vanskeligere på. Eksempler på variasjoner:

- Med eller uten press/motspillere
- Med eller uten ball
- Med høy eller lav fart
- "Tørrtrening" eller konkurranse
- Med oppspill eller med ball i hånd
- Flere baller om gangen
- Med andre baller, som tennisball, streethåndballer



Kan du svare ja på alle spørsmålene har du gjort en god jobb:

- Var økten delt opp i oppvarming, hoveddel og avslutning?
- Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden?
- Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek?
- Fikk spillerne brukt mye tid med egen ball og mange ballberøringer?
- Hadde vi øvelser hvor vi trente på basisferdigheter?
- Brukte vi mye tid på småspilløvelser?
- Hadde vi øvelser med ulik vanskelighetsgrad?
- Var vi som trenere gode øvingsbilder?
- Snakket vi med alle spillerne minst én gang i løpet av økten?
- Avsluttet vi økten med en morsom aktivitet?



Norges
Håndballforbund
Region Vest



TIDLIG SPESIALISERING

eller

ALLSIDIGHET og DELTAGELSE I FLERE IDRETTER

03.11.2020

Tidlig spesialisering eller ALLSIDIGHET og DELTAGELSE I FLERE IDRETTER

Å drive med andre aktiviteter som har likhetstrekk til egen idrett;

- Fremmer evnen til å "lese" ulike aktivitets- og spillsituasjoner
- Fremmer evnen til å foreta gode beslutninger under spill/aktivitet

Allsidighet og deltagelse i flere aktiviteter:

- Gir bredere motorisk plattform
- Gjør at en tar lettere spesialisert trening senere
- Skadeforebyggende

Barne- og ungdomsidretten

- Deltakelse i idrett kan gi både positive og negative opplevelser
- Trenerne kan bidra til å holde de unge i idretten og skape gode opplevelser
- MEN: Trenerne kan også bidra til å skape negative opplevelser og til at barn og unge slutter
- Hvordan kan vi som trenere skape et godt motivasjonsklima og miljø i laget vårt som skaper trygghet og legger til rette for å prøve og feile?



Barnehåndball på handball.no

The screenshot shows the website for the Norwegian Handball Federation (Norges Håndballforbund). The main heading is "BARNEHÅNDBALL" with the subtext "Så er det deg som trener de yngste". Below this is a large image of children playing handball. To the right of the image is a vertical menu with buttons for "LEKRE OG SEMJER", "TEKNIKTRENING", "FYSISKE IVELSER", "SMÅPÅR", and "AKTIVITETSMATTE". Below the menu is a red circular logo with a handball and the text "TEKNIKKER For de minste". At the bottom of the page, there are two article teasers: "Nye bestemmelser i barnehåndballen" and "Startpakke under 1000 brukere".

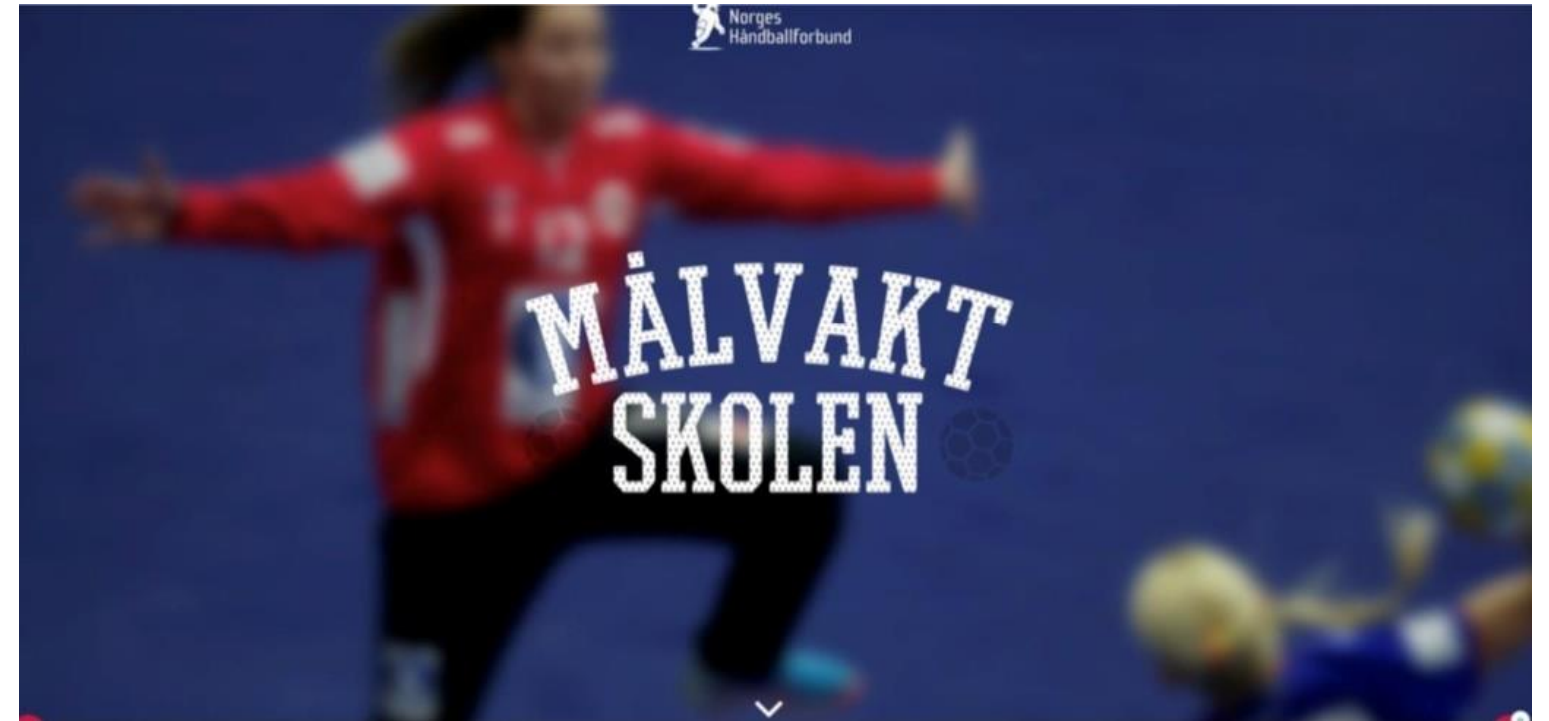
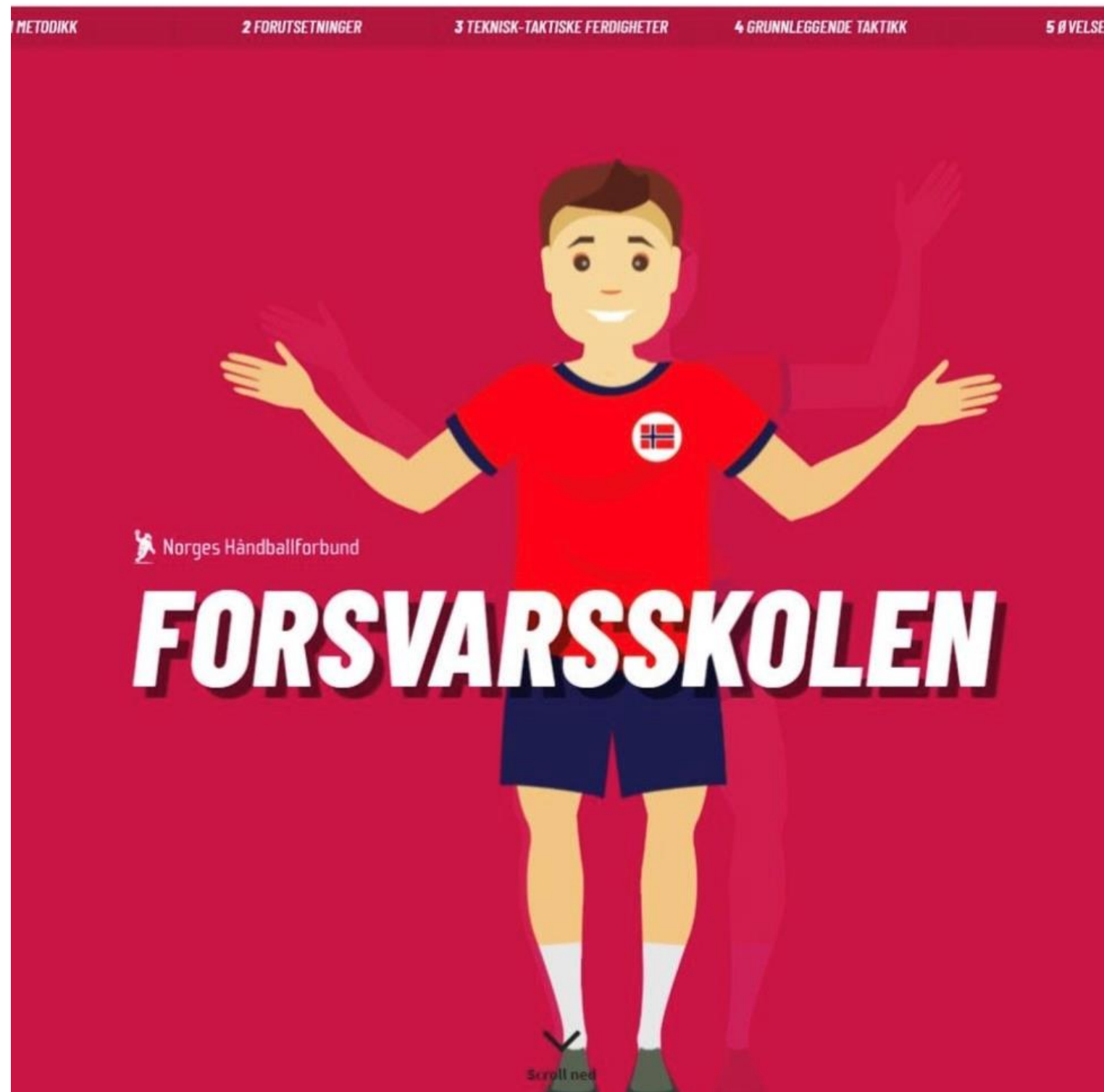
This block contains a grid of six content cards. The top row includes "INTRODUKSJON Barnehåndball" (with subtext "Tips til barnehåndballtreneren") and "RETNINGSLINJER Barnehåndball" (with subtext "Barnehåndballens retningalinjer"). The second row includes "KONKURRANSEFORMER Barnehåndball" (with subtext "Konkurransereformer i barnehåndballen") and "SPILLEREGLER Barnehåndball" (with subtext "Spilleregler i barnehåndballen"). The third row includes "5'or håndball på kortbane" (with subtext "Hensikten med 5'or håndball på kortbane er at utviklingen av håndballspillet vil skje gradvis og allsidig klargjøre spillere, trenere og foreldre til...") and a portrait of Thorir with the subtext "Thorir om barnehåndball" and "Klar for ny sesong i barnehåndball? Thorir har noen tips til trenere i barnehåndballen." A blue button at the bottom says "Vis mer".



 Norges
Håndballforbund

HÅNDBALL- **TRENEREN**





Dommer barnehåndball

Kamplederen skal være barnas hjelper på banen og veilede etter sunn fornuft i henhold til minihåndballens idé og ideelle målsetting.

Skal være synlig og aktiv

Skal stille i treningsklær og joggesko

Trenere og foreldre har ansvar for at alle aktørene får en flott håndballopplevelse



TRENER OG DE FORESATTE

- God dialog med foresatte – Skap/organiser et lag for fremtiden!
- Lag rutiner fra start som involverer/informerer alle foreldrene
- Alle lag bør ha minst to trenere og en foreldrekontakt



KLUBBENS FORELDREKODE:

Fem konkrete handlinger foreldre skal etterleve for å støtte klubben og som du som trener ønsker å skape i klubben:

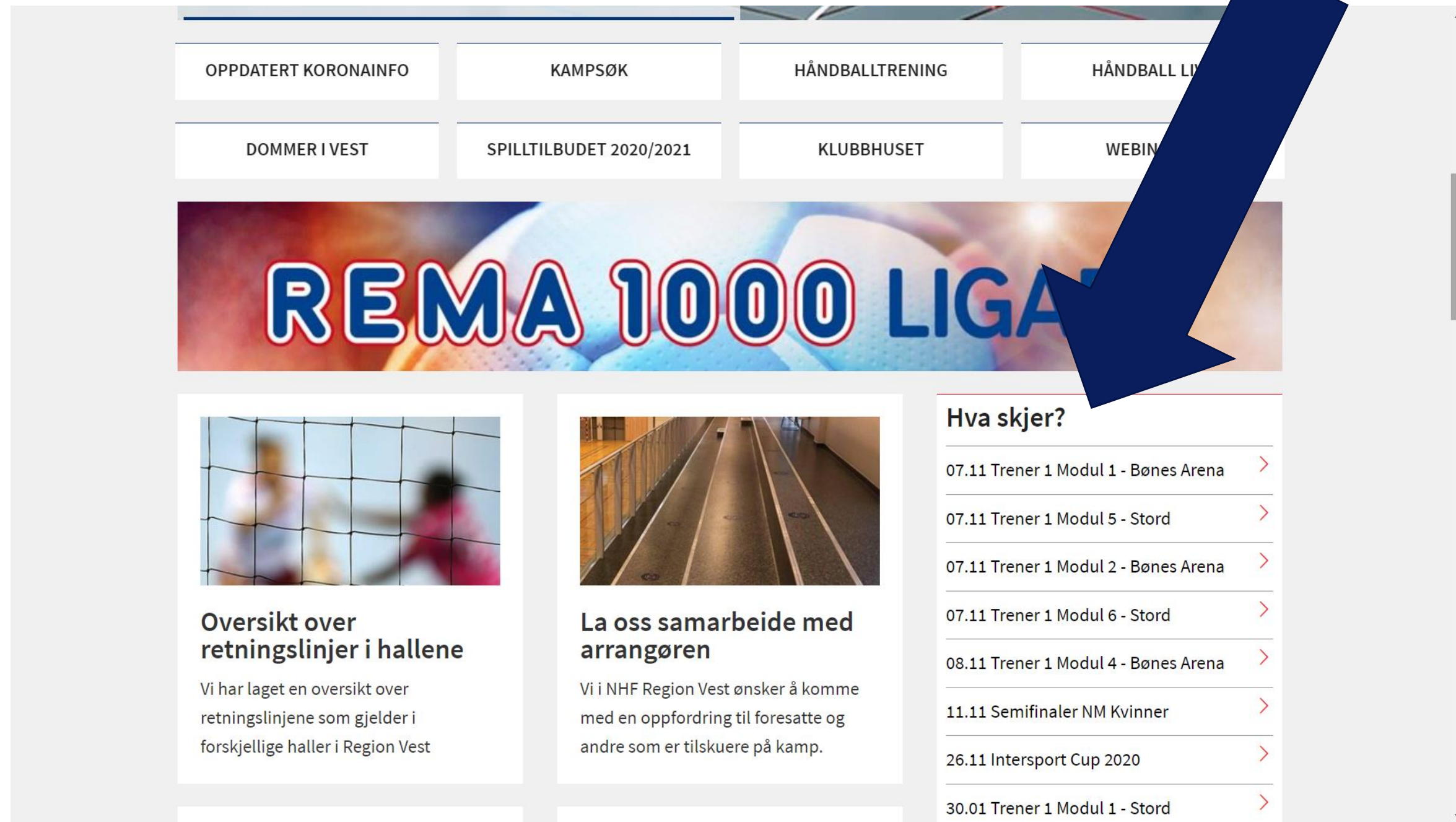
- Delta på foreldremøter
- Delta på dugnader
- Være med på kamper
- Ta oppgaver rundt laget med 😊
- Ha tillit til treneren OG klubben

FORELDREVETTREGLER

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

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play

Her finner du trenerkursene og annen aktivitet



OPPDATERT KORONAINFO KAMPSØK HÅNDBALLTRENING HÅNDBALL LI

DOMMER I VEST SPILLTILBUDET 2020/2021 KLUBBHUSET WEBIN

REMA 1000 LIGA

Oversikt over retningslinjer i hallene
Vi har laget en oversikt over retningslinjene som gjelder i forskjellige haller i Region Vest

La oss samarbeide med arrangøren
Vi i NHF Region Vest ønsker å komme med en oppfordring til foresatte og andre som er tilskuere på kamp.

Hva skjer?

- 07.11 Trener 1 Modul 1 - Bønes Arena >
- 07.11 Trener 1 Modul 5 - Stord >
- 07.11 Trener 1 Modul 2 - Bønes Arena >
- 07.11 Trener 1 Modul 6 - Stord >
- 08.11 Trener 1 Modul 4 - Bønes Arena >
- 11.11 Semifinaler NM Kvinner >
- 26.11 Intersport Cup 2020 >
- 30.01 Trener 1 Modul 1 - Stord >



Norges
Håndballforbund
Region Vest



Gjensidige

REMA 1000

Kampoppsett

03.11.2020

Faktorer som spiller inn på hvor 4'er rundene spilles :



- **Rundedatoer**
- **Påmelding : ønsker, antilag**
- **Puljeoppsett: nivå,**
- **Halltid: åpningstid, langtreisende lag**

Forutsetninger for sesongen 2020/2021

- [Den nasjonale veilederen for smittevern i idretten.](#)
- Protokoll for topphåndballen
- Protokoll for barne- og ungdomshåndballen
- Veileder kamp og arrangement
- Kampoppsett og seriespill (regionalt og sentralt)
- Utviklingstiltak og kurs

**Raus, fleksibel og
rettferdig**

Fra påmelding til spillnøkler.

Spillnøkkel 14 lag 3+3 runder 2 kamper pr runde														Jenter 11 B02	
1.runde	2.runde		3.runde		4.runde		5.runde		6.runde		Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	
1 12	5 13	1 11	5 9	9 1	5 12	Kjøkkelvik	Nordre Holsnøy 2	4 Kjøkkelvik	Fana 5	6 Tertnes 2	Sædalen	8 Sandviken	Flaktveit 2		
2 3	6 1	2 8	6 10	10 2	6 11	Fana 5	Årstad 2	Sædalen 2	Årstad 3	Askøy 4	Kjøkkelvik	Nordre Holsnøy	Årstad 3		
12 4	13 2	11 7	6 9	1 10	14 5	Nordre Holsnøy 2	Bergen	Årstad 2	Kjøkkelvik	Sædalen	Kjøkkelvik 2	Sædalen	Kjøkkelvik		
3 1	1 5	8 1	6 9	1 10	12 6	Årstad 2	Kjøkkelvik	Årstad 2	Bergen	Årstad 3	Kjøkkelvik	Bergen	Tertnes 2		
4 2	2 6	7 2	5 10	2 9	14 11	Voss	Fana 5	Bergen	Sædalen 2	Bergen	Sædalen 2	Sandviken	Nordre Holsnøy 2		
5 11	3 7	3 12	14 1	3 6	2 8	Bergen	Åsane 2	Kjøkkelvik 2	Voss	Sædalen	Årstad 2	Årstad 2	Sædalen 2		
6 7	4 8	4 14	13 2	4 5	1 13	Kjøkkelvik 2	Voss	Nordre Holsnøy 2	Nordre Holsnøy 2	Nordre Holsnøy 2	Fana 4	Årstad 2	Nordre Holsnøy 2		
11 8	7 4	12 13	14 3	5 3	7 1	Nordre Holsnøy	Fyllingen 2	Årstad 3	Nore Neset 2	Flaktveit 2	Kjøkkelvik 2	Fana 4	Årstad 2		
7 5	8 3	13 4	1 13	6 4	13 7	Sandviken	Nordre Holsnøy	Flaktveit 2	Årstad 3	Åsane 2	Flaktveit 2	Åsane 2	Nordre Holsnøy		
8 6	9 11	5 9	3 8	11 13	3 9	Flaktveit 2	Tertnes 2	Fyllingen 2	Tertnes 2	Askøy 4	Nordre Holsnøy 2	Askøy 4	Nordre Holsnøy 2		
9 13	10 12	6 10	4 12	12 7	4 10	Nore Neset 2	Flaktveit 2	Nore Neset 2	Voss	Fana 4	Tertnes 2	Årstad 3	Flaktveit 2		
10 14	11 14	9 6	8 11	8 11	3 9	Tertnes 2	Sandviken	Voss	Sandviken	Årstad 3	Sandviken	Åsane 2	Åsane 2		
13 10	12 9	9 6	12 3	12 14	4 10	Sædalen 2	Fana 4	Nordre Holsnøy	Askøy 4	Fana 4	Tertnes 2	Nordre Holsnøy	Nordre Holsnøy 2		
14 9	14 10	5 10	7 4	7 13	10 4	Sædalen	Askøy 4	Årstad 3	Nordre Holsnøy	Årstad 3	Årstad 3	Årstad 3	Årstad 3		
			7 4	7 13	9 3	Sædalen 2	Sædalen 2	Fyllingen 2	Voss	Fyllingen 2	Fyllingen 2	Fyllingen 2	Fyllingen 2		
			11 7	8 14	9 3	Åsane 2	Voss	Nordre Holsnøy 2	Nordre Holsnøy 2	Nordre Holsnøy 2	Nordre Holsnøy 2	Nordre Holsnøy 2	Nordre Holsnøy 2		
						Nordre Holsnøy 2	Sædalen 2	Sædalen 2	Sædalen 2	Sædalen 2	Sædalen 2	Sædalen 2	Sædalen 2		
						Voss	Nordre Holsnøy 2	Tertnes 2	Flaktveit 2	Tertnes 2	Flaktveit 2	Tertnes 2	Flaktveit 2		
						Sædalen 2	Fana 5	Fyllingen 2	Fana 5	Fyllingen 2	Fana 5	Nordre Holsnøy	Årstad 3		
						Åsane 2	Voss	Bergen	Tertnes 2	Voss	Nore Neset 2	Flaktveit 2	Kjøkkelvik		
						Nordre Holsnøy 2	Sædalen 2	Fana 5	Nordre Holsnøy 2	Sædalen 2	Kjøkkelvik	Årstad 3	Sandviken		

Kampoppsett

Intersport 4'er håndball, Gutter 6, Hordaland - (2014) - høst - 01

17 lag

Nr	H	B	Navn	
<input type="checkbox"/>	1	2	2	Askey
<input type="checkbox"/>	2	2	2	Askey 2
<input type="checkbox"/>	3	2	2	Sotra 1
<input type="checkbox"/>	4	2	2	Søre Neset Idrettslag
<input type="checkbox"/>	5	2	2	Sund handballklubb
<input type="checkbox"/>	6	2	2	Bjarg
<input type="checkbox"/>	7	2	2	Åsane
<input type="checkbox"/>	8	2	2	Åsane 2
<input type="checkbox"/>	9	2	2	Gneist
<input type="checkbox"/>	10	2	2	Gneist 2
<input type="checkbox"/>	11	2	2	Gneist 3
<input type="checkbox"/>	12	2	2	Eidsvåg
<input type="checkbox"/>	13	2	2	Eidsvåg 2
<input type="checkbox"/>	14	2	2	Nordre Fjell Håndball
<input type="checkbox"/>	15	2	2	Søreide
<input type="checkbox"/>	16	2	2	Søreide
<input type="checkbox"/>	17	2	2	Vadmyra IL

Legg til manglende kamper for ettermeldte lag

Legg til ekstra kamp

1. Spillenøkkel

0 lag spiller mot samme lag 0 ganger Generer spilleøkkel eller Hent spilleøkkel

2. Kampoppsett

Vis med lagnummer Slett kamper

<input type="checkbox"/>	1	Askey	↔	Åsane	Nordre Fjell	↔	Sotra 1	Åsane	↔	Nordre Fjell	Sotra 1	↔	Askey
<input type="checkbox"/>	2	Askey 2	↔	Åsane 2	Vadmyra IL	↔	Sund handbal	Sund handbal	↔	Askey 2	Åsane 2	↔	Vadmyra IL
<input type="checkbox"/>	3	Gneist	↔	Eidsvåg	Eidsvåg	↔	Søreide	Søreide	↔	Gneist			
<input type="checkbox"/>	4	Gneist 2	↔	Søreide	Søreide	↔	Eidsvåg 2	Eidsvåg 2	↔	Gneist 2			
<input type="checkbox"/>	5	Gneist 3	↔	Søre Neset I	Søre Neset I	↔	Bjarg	Bjarg	↔	Gneist 3			
<input type="checkbox"/>	6	Askey	↔	Eidsvåg	Søreide	↔	Søre Neset I	Søre Neset I	↔	Askey	Eidsvåg	↔	Søreide
<input type="checkbox"/>	7	Askey 2	↔	Søreide	Bjarg	↔	Eidsvåg 2	Eidsvåg 2	↔	Askey 2	Søreide	↔	Bjarg
<input type="checkbox"/>	8	Åsane	↔	Gneist	Gneist	↔	Vadmyra IL	Vadmyra IL	↔	Åsane			
<input type="checkbox"/>	9	Gneist 2	↔	Nordre Fjell	Åsane 2	↔	Gneist 2	Nordre Fjell	↔	Åsane 2			
<input type="checkbox"/>	10	Sund handbal	↔	Gneist 3	Gneist 3	↔	Sotra 1	Sotra 1	↔	Sund handbal			

Legg til ekstra runde Kopier runder Snu runder Fjern runder

Turneringsoppsett Påmelding Plassering Avansement Kampoppsett Runder Kamper Tabell Kontaktinfo

Beramm kamper Vis kamprapporter Varsling

Vis ukedag og lagnr. Tid / sted Dommere Resultat Tid / sted / dommere

Kampnr	Runde	Dato	Tid	Hjemmelag	Bortelag	Utfall	Bane	Arrangør	Oppdrag
--------	-------	------	-----	-----------	----------	--------	------	----------	---------

011404073 10 05.12.2020 09:00 Bergen Askøy 4 Landåshallen Bergen HK

Kalenderoversikt Slett kamperammning Varsling Valider Lagre Lagre / lukk

Når 05.12.2020 09:00 Rundens Reserver samtidig Omberammning Velg... Velg... Gebyr

Bane x 120100360101/Landåshallen Hent Låst berammning Årsak

Arrangør Bergen HK Hent Nullstill

011404074 10 05.12.2020 09:55 Fana 5 Fana 4 Landåshallen Bergen HK

Kalenderoversikt Slett kamperammning Varsling Valider Lagre Lagre / lukk

Når 05.12.2020 09:55 Rundens Reserver samtidig Omberammning Velg... Velg... Gebyr

Bane x 120100360101/Landåshallen Hent Låst berammning Årsak

Arrangør Bergen HK Hent Nullstill

011404075 10 05.12.2020 11:50 Fana 4 Bergen Landåshallen Bergen HK

Kalenderoversikt Slett kamperammning Varsling Valider Lagre Lagre / lukk

Når 05.12.2020 11:50 Rundens Reserver samtidig Omberammning Velg... Velg... Gebyr

Bane x 120100360101/Landåshallen Hent Låst berammning Årsak

Arrangør Bergen HK Hent Nullstill

011404076 10 05.12.2020 12:45 Askøy 4 Fana 5 Landåshallen Bergen HK

Kom i god tid, med (riktig) utfylt spillerliste!

Spillerlisten finner dere her:

<https://www.handball.no/regioner/region-vest/nyheter/2020/09/spillerliste-for-spillere-under-11-ar/>



SPILLERLISTE

Klubb: _____ Lag: _____

Bydel/kommune: _____

Dato:	Hall:	Motstander:

SPILLERE (BRUK BLOKKBOKSTAVER)

Fornavn, Etternavn

LAGLEDERE (BRUK BLOKKBOKSTAVER)

Fornavn, Etternavn	Telefonnummer

Dette skjemaet brukes til å registrere «lagstropper» til og med J/G 10. Skjemaet lagres i 10 dager. Lag fra og med J/G 11 skal registreres i TA (Min håndball).

MIN HÅNDBALL - APPEN DU MÅ SKAFFE DEG

Den enkleste måten å finne kampene på

- Spiller, trener, eller supporter
- Legg inn dine favorittlag
- Oppdatert informasjon om kommende kamper og endringer
- Synk med kalender på mobilen
- Dersom du bruker appen uten å logge inn, kan du velge å følge lag, og holde oversikt over lagenes kamper og resultater
- Melde skade via portalen til Gjensidige

Dersom du er pålogget med din Min idrett-bruker:

- Ha kontroll på spillerstaller og kamptropper, samt registrere resultat og mye mer.
- Krav om dette kommer først i J/G 11 år



Fair Play • Begeistring
Innsatsvilje • Respekt