

**HUSK Å SKRU AV LYD OG KAMERA**



**Norges  
Håndballforbund  
Region Øst**



Norges  
Håndballforbund  
Region Øst



Gjensidige

REMA 1000

**Vi ønsker velkommen til:  
SESONGEN 2021-22**

## Pandemien er ikke over...

Vi understreker at det ikke er NHF, verken sentralt eller regionalt, som lager regler, anbefalinger og restriksjoner. Dette kommer fra Myndighetene, nasjonalt og kommunalt - og vi tilrettelegger så godt det lar seg gjøre 😊

- 1. Spilltilbudet for sesongen 2021-22**
- 2. Nivå i aldersbestemte klasser**
- 3. SPU - spillerutvikling**
- 4. Lokal Terminplan (LTP)**
- 5. Nasjonale spilltilbud**
- 6. Nytt for sesongen 2021-22**
- 7. Belastning**
- 8. Påmelding**
- 9. Sesongbestemmelser**



# Spilltilbudet 6-10 år 2021-22

# Spilltilbudet 6-9 år: 4'er

## Intersport Loppetassen

Klasser: B06, J07, G07 og B07

## Intersport 4'er runder

Klasser: J08, G08, J09 og G09

## Spilletid:

1 x 15 minutter

## Ballstørrelse:

6-7 år = 00/Mikro mykball

8-9 år = 00/Mikro

## Husk riktig ballstørrelse i alle årsklasser

Bestill mykballer via NHF RØ – ny leverandør:  
[nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no)

Dere som har lag i disse klassene, får invitasjon til obligatoriske informasjonsmøter for alle trenere og sportslige ledere uken etter høstferien. Viktig at du deltar og deler erfaringen din, selv om du var blant de over 200 som var med i fjor – eller året før 😊

# Spilltilbudet 6-9 år: 4'er

## Rundedatoer Intersport Loppetassen

Bronserunde: 20. eller 21. november 2021

Sølvrunde: 15. eller 16. januar 2022

Gullrunde: 12. eller 13. februar 2022

Stjernerunde: 19. eller 20. mars 2022

## Rundedatoer Intersport 4'er

Runde 1: 25. eller 26. september 2021

Runde 2: 23. eller 24. oktober 2021

Runde 3: 27. eller 28. november 2021

Runde 4: 22. eller 23. januar 2022

Runde 5: 5. eller 6. mars 2022

Runde 6: 2. eller 3. april 2022

**Påmelding åpner 2. august for alle rundene**

**HUSK SØKNADSRIST HHV. 14. APRIL (OSLO) OG 1. JUNI (VIKEN): Arrangement**

## Påmeldingsfrist

20.10.2021

01.12.2021

19.01.2022

16.02.2022

## Påmeldingsfrist

30.08.2021

29.09.2021

27.10.2021

01.12.2021

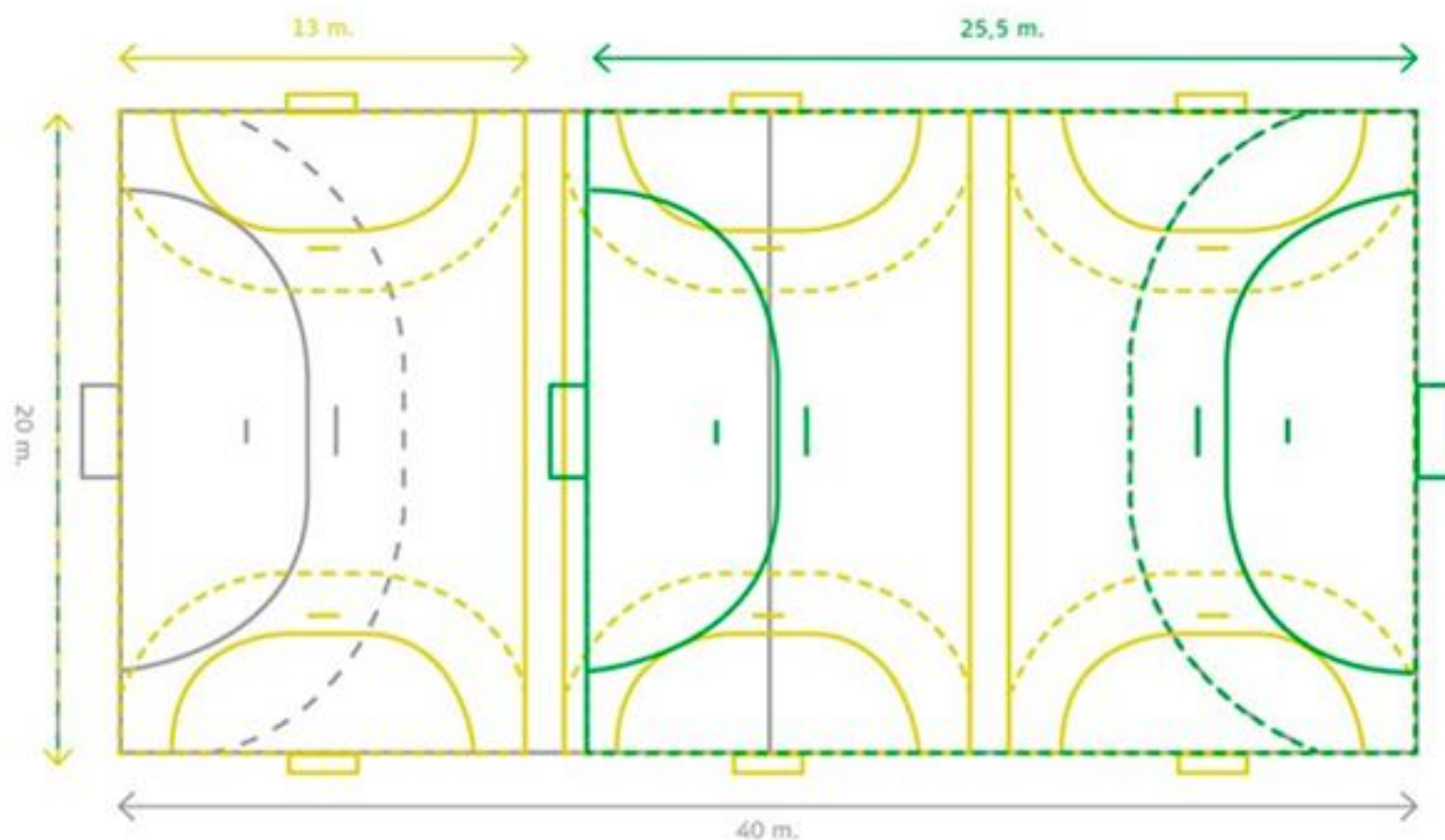
02.02.2022

09.03.2022



# 9 og 10 år – 5'er på kortbane

- **Gul bane:** Minibane (12 x 20 meter)
- **Grønn bane:** Kortbane (25,5 x 20 meter)
- **Grå bane:** Full håndballbane (40 x 20 meter)



## J/G 9 i Region Øst – Ingen nivåinndeling

Antall spillere: 5 (4 utespillere + målvakt)

Ballstørrelse: Mikro/00

Spilletid: 2 x 10 min. 1 min pause og sidebytte

Spill: Rundespill med flere kamper

## J/G 10 i Region Øst – Tre nivåer

Antall spillere: 5 (4 utespillere + målvakt)

Ballstørrelse: Mini/0

Spilletid: 2 x 15 min. 10 min pause og sidebytte

Spill: Rundespill med to kamper pr lag.

Avvik kan forekomme

Måltavle: **Skal ikke benyttes i disse årsklassene**



# Velge minibane eller kortbane?

Merk at det inviteres både til Intersport 4'er runder og kortbane (5'er med redusert målhøyde) for 9-åringene. Kortbane er primært for øvede spillere, mens 4'er rundene er for nybegynnere og de som trenger mer tid på å «knekke koden».

Det er derfor ikke ønskelig at klubbene melder på spillere i begge tilbud. Begge spilltilbudene kan gjennomføres samtidig, på ulike steder i hele regionen.

Vi ber om at klubber som har med lag i disse tilbudene, navngir lagene med ulike fargekoder ved påmelding – slik at det ikke ser ut som «Klubben Rød J09» spiller doble kamper samme dag på forskjellige steder.

**KAMPKOLLISJONER** Ved oppsett av terminlister blir det ikke tatt hensyn til kamper i andre aldersklasser. Ta hensyn til dette ved påmelding.

# Hvem kan spille?

## § 15 Deltagelse i flere klasser:

Spillere som ikke har fylt 16 år kan bare delta i sin egen offisielle aldersklasse og den offisielle klassen som ligger umiddelbart over, samt den mellomliggende uoffisielle klassen.

De offisielle aldersklassene defineres slik:

**Barneklasser:** J/G 6, 7, 8, 9,10 og 11

**Yngre aldersbestemte klasser:** J/G 12, 14, 16 og 18

Se egne bestemmelser i de ulike klassene for bruk av f.eks. jenter på guttelag og motsatt.

### Bestemmelser om barneidrett:

c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen



# Spilltilbudet 11 år-senior 2021-22

# Regionserien

- 11-12 år - 6'er håndball
- 13-16 år
- Juniorserien 17-20 år
- J/G 33 – to nivåer
- Senior 3.-6. divisjon for damer
- Senior 3.-5. divisjon for menn
- REMA 1000 TH-serien (tidligere HU)
- Rullestolhåndball

# Ekstra spilltilbud

- **Regionscupen**
  - Klassene J/G 13-20 år og senior (3.-6. divisjon)
- **Unisport Cup**
  - Klassene G 10-20 år.
  - Det kåres ingen vinnere i G10, G11 og G12 år
- **Temaserien**
  - Klassene J/G12, 13 og 14 år
- **Flyball**
  - Klassene 12-16 år.
  - Det kåres ingen vinnere i J/G 12
- **Select Profcare Beachserie**
  - Klassene J/G 12-14-16 år og senior.
  - Det kåres ingen vinnere i J/G 12 år



# Temaserien J/G 12 – 13 – 14 år

- Et unikt utviklingstiltak for spillere, trenere og dommere.
- Målet er å fremme de ulike fasene i håndballspillet.
- Et bestemt tema hver runde (tre til fire runder).
- Vi oppfordrer at klubben i dialog med gjeldende trener, melder seg på Temaserien **sammen**. Ved påmelding til Temaserien, forplikter treneren for påmeldte lag til å delta på både infomøtet før oppstart og workshopsamlingene som holdes i forkant av rundene. De må både være motiverte og ha lyst til å delta.
- Klubben må kunne avse treningstid til workshop-samlinger.

# Regionserie J/G 11 år – 6'er håndball

- Det inviteres til tre nivåer: 1, 2 og 3
- Det SKAL spilles utgruppert forsvar i **første** omgang i nivå 1 og 2
- Det kan spilles i begge omganger
- Det er ikke tabeller i J/G 11 år og det kåres ikke vinnere
- Det er ikke avkast i J/G 11 år
- Kampen føres LIVE (enkel). Måltavle kan benyttes  
Spillere må ikke registreres i TA
- Kurs for trenere
  - Vanligvis avholdes disse både før og etter sommeren
  - Kurset gir innlæring av utgruppert forsvar og motspill mot utgruppert forsvar

Skape bevegelse

Involvere flere i angrepsspillet

Utvikle kant- og linjespill

Inspirere

Spillerutvikling

# Regionserie J/G 12 år – 6'er håndball

- Det inviteres til tre nivåer: 1, 2 og 3
- Avvikles som vanlig serie, hvor hjemmelaget ofte spiller to kamper samme dag
- Det er ikke avkast i J/G 12 år
- Kamp føres LIVE (enkel). Måltavle kan benyttes  
Spillere må ikke registreres i TA
- Unngå omberamninger
- Det er ikke tabeller i J/G 12 år og det kåres ikke vinnere i noen av tilbudene
- Det spilles 6'er håndball (fem utespillere + målvakt). Standard målhøyde



# Regionserie J/G 13-16 år

- Det inviteres til tre nivåer: 1, 2 og 3
- Klubben velger selv hvilket nivå laget bør meldes på i.  
Før påmelding ber vi om at ansvarlig leder nøye vurderer lagets ferdighetsnivå, slik at laget havner på rett nivå og vi får flest mulig jevne kamper
- Klubbene må søke NHF Region Øst om å delta med flere enn ett lag på nivå 1
- Unngå omberamminger = tenk arrangement i hallen
- Det spilles 7'er håndball (seks utespillere + målvakt). Standard målhøyde
- **KAMPKOLLISJONER** - Ved oppsett av terminlister blir det ikke tatt hensyn til kamper i andre aldersklasser eller lag i de ulike nivåene i samme klasse. Ta hensyn til dette ved påmelding.

# Juniorserien J/G 17-20 år

- Det inviteres til tre nivåer: 1, 2 og 3
- Serien er for spillere født i 2001, 2002, 2003 og 2004  
*Spillere født i 2005 kan spille (vær varsom)*  
*Spillere født i 2006 kan IKKE spille før de fyller 16*
- Erstatte tidligere J/G 18 år. EN serie for fire årsklasser 😊
- Klubbene må søke NHF Region Øst om å delta med flere enn ett lag på nivå 1
- Kampene settes opp lørdager og/eller søndager, men lagene kan melde inn treningstid på hverdager for avvikling av sine hjemmekamper. NHF Region Øst må ha dette fra klubbens leder innen 1. august 2020. Vi ber klubben vurdere nøye om de ønsker at kamper skal gå utenom klubbens øvrige arrangement i helgene.
- **KAMPKOLLISJONER** - Ved oppsett av terminlister blir det ikke tatt hensyn til kamper i Senior (3.-6. divisjon) eller lag i de ulike nivåene i samme klasse. Ta hensyn til dette ved påmelding.



# Paraidrett: Se muligheter – ikke begrensninger!

# REMA 1000 TH-serien

- Tilrettelagt Håndball (TH) er for alle med nedsatt funksjonsevne eller som av andre årsaker ikke finner seg til rette i det ordinære håndballtilbudet
- Alle i klubben blir smittet av ekte håndballglede og godt humør!
- **Seriespill:** Fem fellesarrangementer, hvor avslutningsrunden ender med premieutdeling og servering
- Norges Håndballforbund tilbyr 10 000,- i oppstartstøtte til nye lag



# Rullestolhåndball

- Follo HK Rullestolhåndball ble etablert i 2015 og er det eneste laget i Region Øst
- 15 spillere i alderen 15-64 år fra Oslo og Viken
- Mottok prisen "Årets Inkluderingspris" av NHF Region Øst for sesongen 2019-20
- Vi anbefaler alle lag i regionen til å trene og spille med Follo HK Rullestolhåndball!



# PAUSE – 5 MINUTTER



# Nivå i aldersbestemte klasser

# Nivå i aldersbestemte klasser

- Nivåinndeling er ment som tilpasset opplæring, hvor utøverne skal kunne oppleve mestring og møte tilnærmet lik motstand ut ifra ferdighetsnivå
- Det å konsekvent dele inn en spillegruppe i 1. 2. og/eller 3. lag, er ikke noe Norges Håndballforbund anbefaler eller oppfordrer til i barneidretten. Vi ønsker at utøvere har mulighet til å rullere mellom nivåene – gjennom hele sesongen
- Som klubb og trener streber dere etter at alle til enhver tid spiller på det nivået de behersker
- Vi oppfordrer trenere og lagledere til å ha respekt og god dialog med hverandre i kampens «hete»
- Den enkleste måten å forklare nivåinndeling på, er at spilltilbudet er for *øvede* og *ikke-øvede/nybegynnere*. Men så finnes det mange unntak, og det er her *Klubben* og *trenere* må være varsomme



# Nivå i aldersbestemte klasser

- Spillere må aldri settes i bås. Unngå nivåinndeling på trening
- Spillere utvikler seg ulikt
- Mestring i fokus
- Alle spillere må ses – på hver eneste trening
- **Klubbens sportslige plan** må legges opp til at alle spiller på det nivået de behersker til enhver tid
- Selv om Spiller A startet som 6-åring, kan h\*n bruke flere år før h\*n knekker koden
- Spiller B kan som 10-åring være nybegynner og beherske spillet etter to treninger...
- Spillerutvikling og fremgang må alltid komme foran resultat
- Spill på lag med foreldrene!
- Klubbens må ha eierskap til egen **Sportslig plan**
- Informer godt i forkant på foreldremøter
- God dialog med foresatte – Skap/organiser et lag for fremtiden
- Det må skapes tillit mellom foresatte og trenere – og til klubben

# Spillerutvikling (SPU)

- **Spillerutviklingsheftet**: finnes på våre nettsider: Utvikling > Spillerutvikling > Spillerutviklingsheftet
- Datoer ikke mulig å fastsette ennå
- Følg med på nettsidene våre og Facebook, samt klubbens offisielle e-post

**Oppstart SPU J/G 13 år**  
(Regionalt tiltak)

**Regional Talentsamling J/G 14 år**  
(Regionalt tiltak)

**Regional Bylagscup for J/G 14 år**  
(Regionalt tiltak)

**Bylagsturnering for J/G 15år**  
(Nasjonalt tiltak)

**Landsdelsamling for J/G 17 år**  
(Nasjonalt tiltak)

**Målvaktseminar J/G 12-16år**  
(Regionalt tiltak)

# Lokal terminplan - LTP

- Lokal terminplan (LTP) finnes på våre nettsider:

Praktisk info > Lokal terminplan

- Planlagte aktiviteter for sesongen 2021-22

Sesongen 21/22																																					
Ukenummer	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Dato - Lør/Søn	4-5 sep	11-12 sep	18-19 sep	25-26 sep	2-3 okt	9-10 okt	16-17 okt	23-24 okt	30-31 okt	6-7 nov	13-14 nov	20-21 nov	27-28 nov	4-5 des	11-12 des	18-19 des	25-26 des	1-2 jan	8-9 jan	15-16 jan	22-23 jan	29-30 jan	5-6 feb	12-13 feb	19-20 feb	26-27 feb	5-6 mar	12-13 mar	19-20 mar	26-27 mar	2-3 apr	9-10 apr	16-17 apr	23-24 apr	30-1 mai		
Bringserie Gutter	X				X							X									X							X									
Bringserie Jenter		X					X							X								X						X									
Bykamp (Regionalt)																X																					
Bylagsturnering (Sentralt)																									X												
FlyBall																								X													
Helton cup (dommere)													X																								
Regionscup - Finaler																																				X	
Unisport-Cup														X																							
Lerøyserien Gutter	X				X							X									X							X							X		
Lerøyserien Jenter		X					X						X									X						X							X		
Intersport 4'er (Loppetassen)												X								X				X						X							
Intersport 4'er (Minirunder)				X				X					X								X						X				X						
Målvaktseminar																X																				X	
Temaserie 12 - Gutter												X				X								X													
Temaserie 12 - Jenter											X					X								X													
Temaserie 13 - Gutter												X				X								X													
Temaserie 13 - Jenter								X					X							X					X					X							
Temaserie 14 - Gutter & Jenter																					X										X						
TH-serie							X					X								X				X					X								
Trenerutdanning (trener 3 & 4)							X													X				X					X								
Veteran NM																																					
Oppstart SPU 13 *	X									X																											
Oppstart SPU 14 *	X																																				
<i>Aktiviteten er berammet på helg - Lørdag eller søndag.</i>																																					
Landsdelsamling J/G 17 - uke 49 + 19																																					

# Nasjonale spilltilbud

- Rema 1000-ligaen
- 1. divisjon
- 2. divisjon
- Bring-serien 16 år
- Lerøy-serien 18 år
- NM Junior
- NM Senior
- NM Veteran
- NM Beach



# Nytt for sesongen

Gi barn og unge idrettsglede  
i et trygt treningsmiljø.

Ta trenerattesten!



# Kast Ballen!

- Kast Ballen! er tiltak igangsatt av Norges Håndballforbund for å introdusere flere barn til lek med ball i regi av skolen. Målet er flere barn videre inn i håndballhallen.
- Kast Ballen! retter seg mot 1.-2.- og 3. trinn, der innholdet i Kast Ballen!-perioden består av flere elementer jo eldre de blir. Målet er å legge til rette for mestringsopplevelser med ball på skolen, ved hjelp av morsomme og passe utfordrende øvelser som skaper nysgjerrighet og som motiverer.
- Tydelig krav til klubber som ønsker å delta – for samarbeid med nærskolene. Informasjon om tiltaket ble avholdt for klubbene 17. mars

# Digital klubbkonferanse

- Region Øst ønsker å arrangere en konferanse hvor utvalgte klubber kan fortelle hva de er gode på - og dele dette med andre
- Her kan klubbene velge inntil seks temaer som klubbene presenterer
- Alle klubber får en forespørsel på e-post i løpet av få dager
- Konferansen arrangeres over to ettermiddager i begynnelsen av mai.
- Tre timer / temaer pr. kveld (17:30 – 20:30)



# Nasjonalt Barnehåndballseminar

- Avholdes ett seminar i hver region kommende sesong
- Region Øst er tildelt uke 41: Fredag ettermiddag og hele lørdag – 15. og 16. oktober
- Hundsunhallen | Snarøya og Scandic Hotel Fornebu
- Hold av datoene og informer gjerne barnehåndballtrenere allerede nå!
- Kjente forelesere
- Inspirasjon for alle barnehåndballtrenere

# Dette var nytt for sesongen 2020-21

- Tillat med tre sammensatte lag: Søknadsfrist før første seriekamp
- Dommerkontakter må meldes inn innen 1. april:
  - Registreres i SA + mail til [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no)
- I et lags første obligatoriske kamp i sesongen, kan det ikke benyttes spillere som har spilt lavere lags obligatoriske kamper tidligere samme sesong – med unntak av tre spillere. Dette gjelder i alle årsklasser fra og med J/G 13-20 år. Det vil si at det er tillatt å bruke totalt tre spillere fra alle nivå 2-kamper som er spilt før første nivå 1-kamp i samme sesong. Det samme gjelder fra nivå 3 til nivå 2.
- I seniorklassen gjelder fortsatt samme regelen som tidligere, der kan det benyttes inntil tre spillere som ikke har fylt 21 år selv om disse har deltatt i obligatorisk kamp for lavere rangert lag før det høyere rangerte lagets første obligatoriske kamp.

# Belastning

- Norsk håndball har blitt utfordret på at belastningen til spillerne er for høy og at det spilles for mange kamper
- Gruppe bestående av forskere fra Norges Idrettshøgskole (NIH), trenere på ulike nivåer - samt ansatte i Norges Håndballforbund (NHF) regionalt og sentralt
- Hva kan NHF gjøre for å redusere belastningen til spillerne og hva er utfordringene?
- Hva kan klubbene og trenerne gjøre?
- <https://www.handball.no/nyheter/2020/02/informasjon-til-klubber-for-sesongen-2020-21/>

**BEGEISTRING**  
**RESPEKT**  
**INNSATSVILJE**  
**FAIR PLAY**

# Tiltak

- **Kampantall (J/G 13-20 år)**
  - Maks fire kamper i løpet av én uke
  - Maks ti - 10 kamper i løpet av en måned
  - Anbefales: maks 45 kamper per sesong
- **Bring- og Lerøyseriene**
  - Færre lag på jentesiden i Bring
  - Fire runder med to kamper per runde
  - Sluttspillet (og evt. kval.): tre kamper
- **Oppvarming før kamp**
  - Vi legger inn 15 minutters oppvarmingstid for J/G 15 og 16 år
  - Viktig at arrangørene er klar over dette og ikke setter i gang kamper for tidlig
- **Holdningsarbeid**
  - Kan ikke lage regler for alt
  - Trenger hjelp fra trenere og klubb
  - Hvem har hovedansvaret?



# Påmelding av lag

# Hvor mange lag skal vi melde på?

- Se gjennom spillerstallen din
- Bør ha minst ti - 10 spillere per lag
  
- **Anbefaling fra RØ:**
  - 10-19 spillere = 1 lag
  - 20-29 spillere = 2 lag
  - 30-39 spillere = 3 lag



# Påmelding til spilltilbudet



- Påmelding er åpen 1. - 30. april
- 1. - 10. mai kan påmeldingen endres av klubbleder
- Enkelt å se påmeldinger på [www.handball.no](http://www.handball.no)
- Førsteutkast terminlister uten klokkeslett: Senest 11. juni
- Gebyrfri omberamming frem til 1. juli: Husk å avklar ny kampdato og hall
- Mulig å trekke lag frem til **første seriekamp gebyrfritt \***
- Endelig terminlister publiseres ca. 13. august
- Reglement for omberammelser er gjeldende hele sesongen og skal skje elektronisk. Merk gebyrer etter 1. juli.
- I slutten av november blir det en ny, kort og gebyrfri omberammingsperiode ifm. terminlistene etter nyttår

# Sesongbestemmelser

- **Endres/oppdateres før hver sesong**
- **Finnes på vår nettside:**  
Praktisk info > Lover og regler > Sesongbestemmelser 2021-22
- **Bestemmelser om blant annet:**
  - Spilletider
  - Sammensatte lag
  - Omberammingsregler
  - Håndball-lisensen
  - Gebyrer



# Registrering av kontaktinformasjon

- Klubbene må på hvert lag registrere trener(e) og/eller lagleder i Sportsadmin (SA) før hver sesong
- Deretter må trener(e) og/eller lagleder gå inn på sin profil på *Min idrett* for å godkjenne publisering av kontaktinfo på internett
- Dette er nødvendig for lagene skal kunne komme i kontakt med hverandre
- Gjelder også dommere
- Lag kan flyttes i TA; Dette må starte øverst (J/G 20)

# Registrering av treningstid og halleie

- Klubbene har mottatt e-post (og purringer)
- Svært viktig at informasjon om klubbenes treningstid og halleie blir registrert slik at dette kan kartlegges
- Minner om undersøkelsen og håper ALLE klubbledere kan svare
- Det tar 3-4 minutter å gjennomføre
- <https://www.netigate.se/ra/s.aspx?s=925065X249572231X55097>

# Informasjon fra NHF RØ

Fortsett med å være flinke til å dele informasjon som kommer på mail til trenere og lagledere. Ellers er vi å finne på Handball.no/Ron og:



Fair Play • Begeistring  
Innsatsvilje • Respekt