

Agenda

- Verdiløftet
 - Trenerrollen
 - Organisering av Minihåndball (4'er-håndball) i Region SørVest
 - Hvordan kampene skal spilles
 - Kampveiledere
 - Arrangement, samarbeid mellom klubber
 - Kampoppsett
-
- Tid, anslått fordeling:
 - 1 ½ time praksis
 - 45 min. teori
 - 45 min. «ringmøte»



En del av

#VERDILØFTET



Norsk Tipping

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 heler på alle spillere i med- og motgang.
3. Jeg er støttende på kamp og trening.
4. Jeg respekterer trenerens komplement.
5. Jeg respekterer dommerens avgjørelse.
6. Jeg viser begeistring for klubbens arbeid.
7. Husk at det er barna som spiller – ikke du!



En del av
#VERDILØFTET



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.



En del av
#VERDILØFTET



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 mestringmiljø.



En del av
#VERDILØFTET



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 dommingen.
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.



En del av
#VERDILØFTET



Respekt for dommeren

- De siste årene har NHF fått tydelige tilbakemeldinger på at verdiene respekt og Fair Play ikke alltid etterleves ute i hallene våre. Vi ser ofte at negativ oppførsel er rettet mot dommerne våre fra senior og helt ned i barnehåndballen.
- Konsekvensen av slike holdninger og hendelser er at antall praktiserende dommere minker i alle årsklasser og regioner.
- "Ingen dommer – ingen kamp!"
- Vis at vi er en samlet håndballfamilie!

RESPEKT OG FAIR PLAY

- Du er et forbilde for alle barn og unge i hallen!
 - Unngå hovering, ufinheter, stygge triks, farlig spill, eller usportsligheter.
 - Utøv Fair Play før, under og etter kamp.
- En inspirerende trener sørger for **gode opplevelser, trygge rammer, gode holdninger og positive tilbakemeldinger til egne spillere, motspillere, dommere og andre trenere.**



Obligatorisk Trenerattest for alle trenere i norsk idrett

Vedtatt på Idrettstinget 2021

- Trenerattesten skal sikre at barn og unge møter et likere og mer helhetlig kvalitetstilbud uavhengig av trener, idrett og klubb.
- Det skal bli enklere og mer oversiktlig for trenerne, hva som er de viktigste oppgavene som skal løses. Dette skal gi en felles grunnforståelse og forventningsavklaring for alle involverte.
- Trenerattesten kommer i tre versjoner – én for trenere i barneidretten, én for trenere i ungdomsidretten og én for senior.
- Det tar inntil 20 minutter å gjennomføre den.
- Alle trener må gå inn på **trener.nif.no** og gjennomføre trenerattesten.



- 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 mestringstiljø.**

Trenerrollen

- Ofte den viktigste personen for barna som spiller håndball
- Trygghet + mestring = trivsel
- Håndball skal være for alle – inkludering
- Barnehåndball skal være sosialt
- Refleksjon over egen praksis:
 - Får alle like mye oppmerksomhet?
 - Tilrettelegger jeg nok aktivitet?
 - Viser jeg respekt for egen klubb, foresatte, dommere og motstandere?
 - Er jeg en god rollemodell?



Treneren – på trening

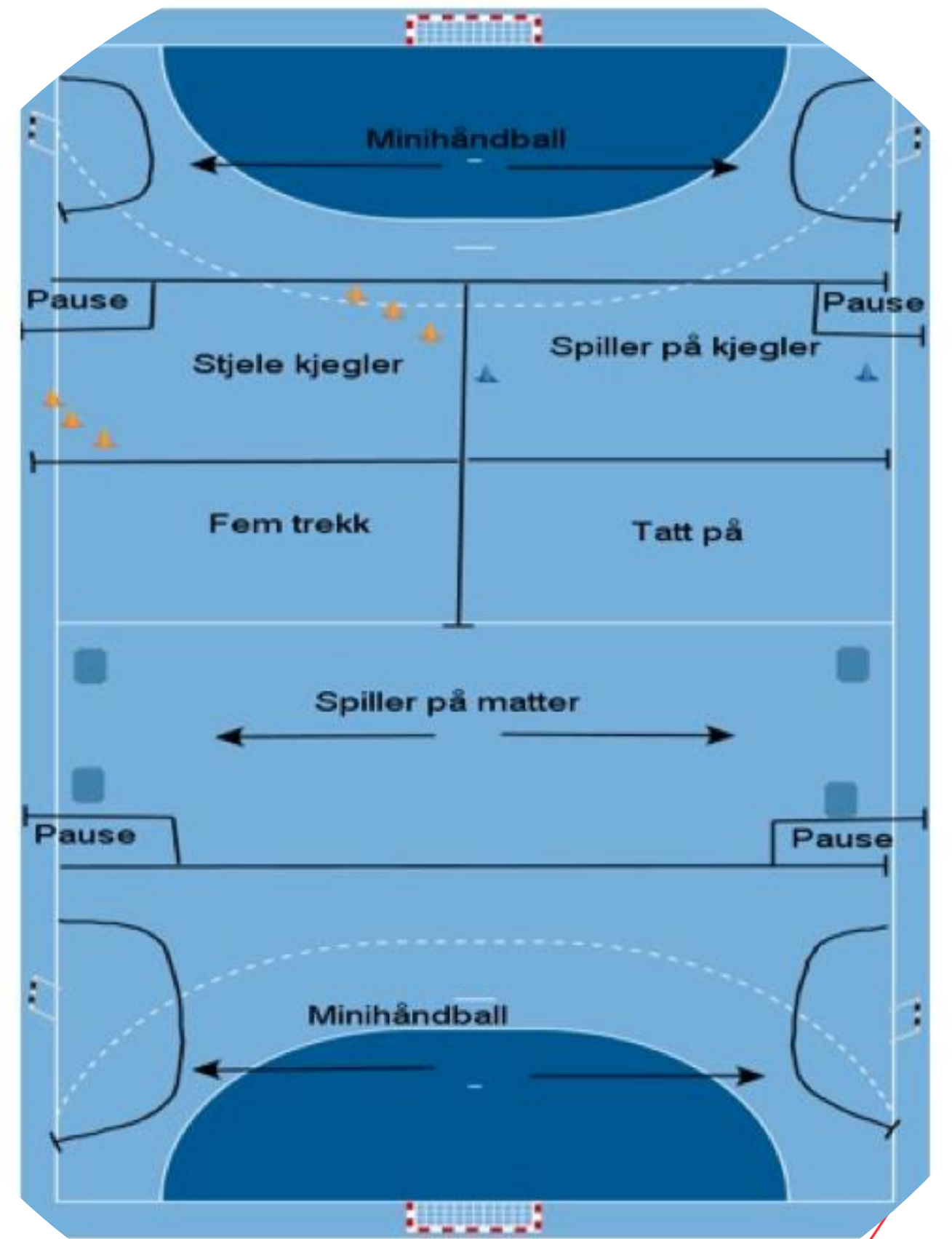
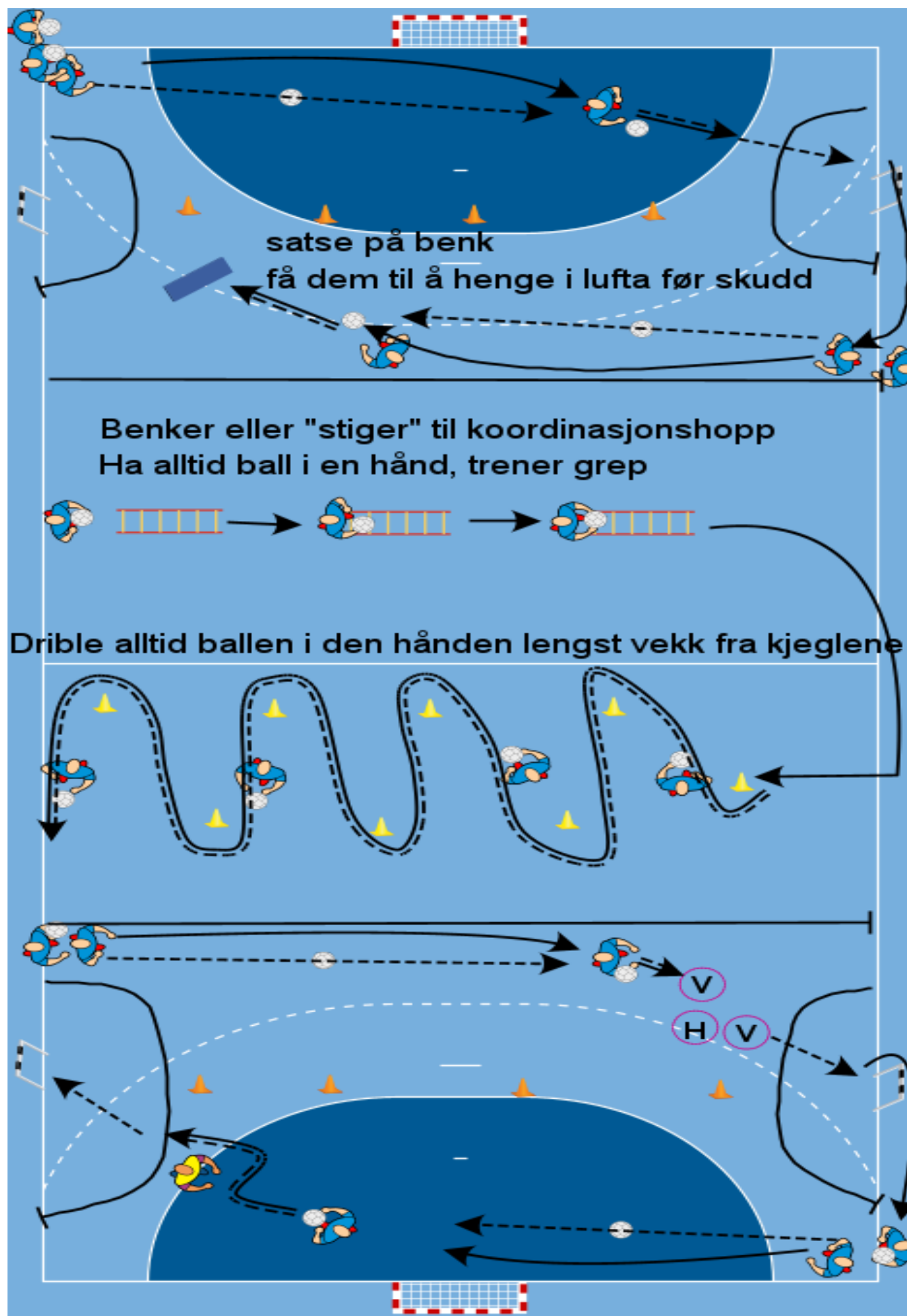
- Planlegg treningsøktene
- Skap stor aktivitet, fokus på lek og utvikling
- Trening bør inneholde
 - Individuelle balløvelser
 - Basisøvelser
 - Kast og mottak med ulike ballstørrelser
 - Småspill
 - Differensiert
- SKAP STOR AKTIVITET – UNNGÅ KØ



Hvordan skape mestring

- Oppgaver tilpasset ferdighetsnivå (*differensiering*).
- Små grupper – stasjoner.
- Mestrings- og utviklingsfokus, fremfor resultatfokus.
 - Gi ros for forsøk, innsats, fremgang og utvikling.
 - Ikke fokuser på målscoreren, men på oppgaven.
- Gi konkrete tilbakemeldinger på det laget øver på.
- Øver vi på finter, gi tilbakemelding på finter, ikke (så mye) annet.
- Gode pasninger.





Håndballtrening – Barnehåndball



Norges
Håndballforbund

Søk etter nyheter, artikler, turneringer, klubber og lag



REGIONER

OM OSS

KAMPAKTIVITET

UTVIKLING

PRAKTISK INFO

BILLETTER

[NHF](#) / [Norges Håndballforbund](#) / [Utvikling](#) / [Håndballtrening](#) / Barnehåndball



Barnehåndball

Siden for deg som trener de yngste

Det sier seg selv at små hender og korte armer og bein ikke passer inn i det voksne håndballspillet. Derfor må vi tilpasse banestørrelse, målet, ballen og reglene forøvrig, slik at barna opplever mestring gjennom tilpassede utfordringer. Spillet i barnehåndball bør skille seg fra det ferdige spillet, og det bør være en naturlig progresjon i forhold til utfordringer, vanskegrad, kompleksitet osv. Spillet vi tilbyr barna, må gi stor grad av involvering og ikke minst ballkontakt. Konkurransesjansene vi tilbyr, er derfor helt avgjørende.

LEKER OG STAFETTER

TEKNISK TRENING

FYSISKE ØVELSER

SMÅSPILL

AKTIVITETSLØYPE

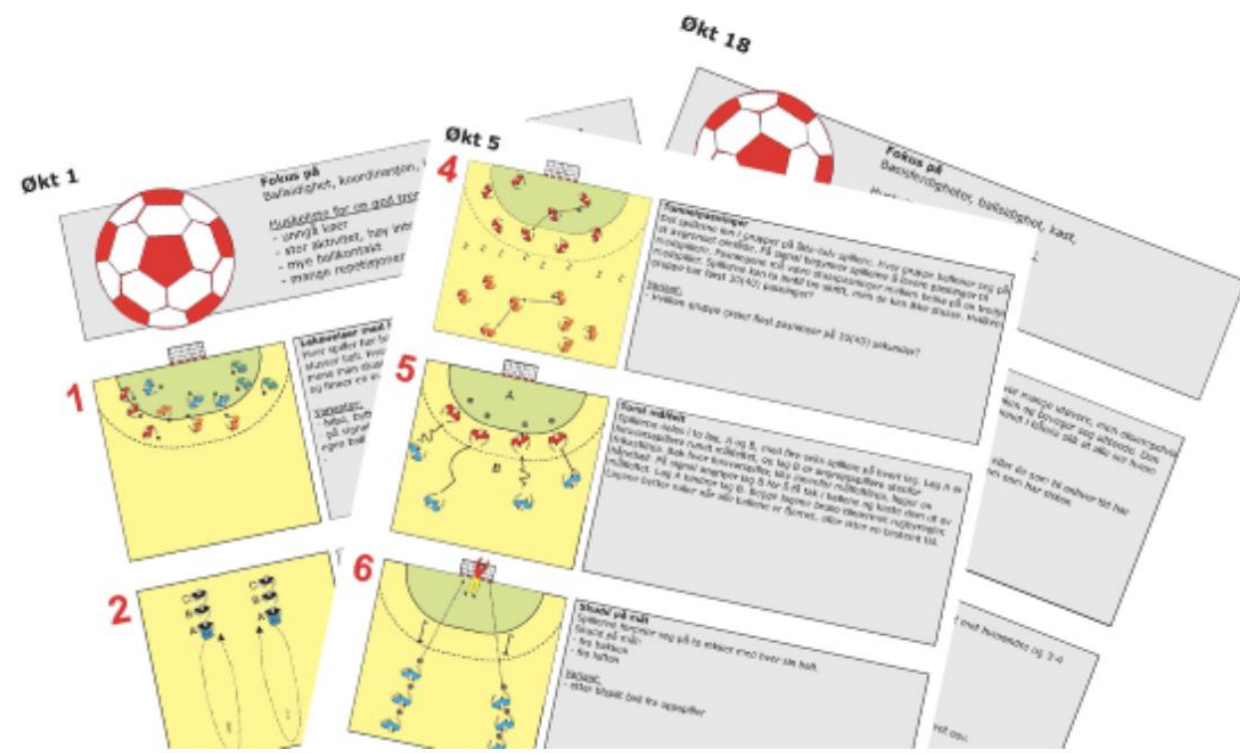
FERDIGE ØKTER

TEKNIKKMERKET

REGIONAL KAMPAKTIVITET 6 - 12 ÅR



Norges
Håndballforbund
Region SørVest



Ferdige økter

Har du lyst til å være litt mer forberedt, men tiden strekker ikke til? Se ulike økter til aldersgruppen 6-16 år.



Øktene inneholder forslag til lek, teknikktraining og spill - både individuelle, par og spilløvelser. Print de ut eller ha de på Ipad`n din og ta med i hallen!

- [Økter for barnehåndball](#) →
- [Håndballguttas håndballskole 2017 10-12 år.pdf](#) →
- [Håndballguttas håndballskole 2017 13-16 år.pdf](#) →


Øvelsesbanken
▶ Øvelser
▶ Mine økter
▶ Hjelp

Velg alder for å utforske øvelser:

●
6-9

▲
10-12

◆
13-15

◆
16-20

SETT SAMMEN
 ØKTER BLANT
 1028 ØVELSER

Bli med!

Du må være logget inn for å kunne opprette økter og lagre øvelser i disse.

[Registrer med Google](#)

Allerede registrert? [Logg inn](#)

Treneren – på kamp

- Det skal være gøy å spille håndball.
- Jevne kamper er kjekkest.
- Lagleder for det beste laget har ansvar for at kampen blir jevn og morsom for begge lag.
- Alle på laget skal være med og bør spille like mye.
- Innbytterne skal også ha det kjekt.
- Oppmuntre alle til å prøve å score.
- De beste spillerne kan få andre utfordringer:
 - Spille de andre fri.
 - Lære nye finter som de må bruke for å få skyte.
- Gi ros for gode prestasjoner, fremgang og forsøk.



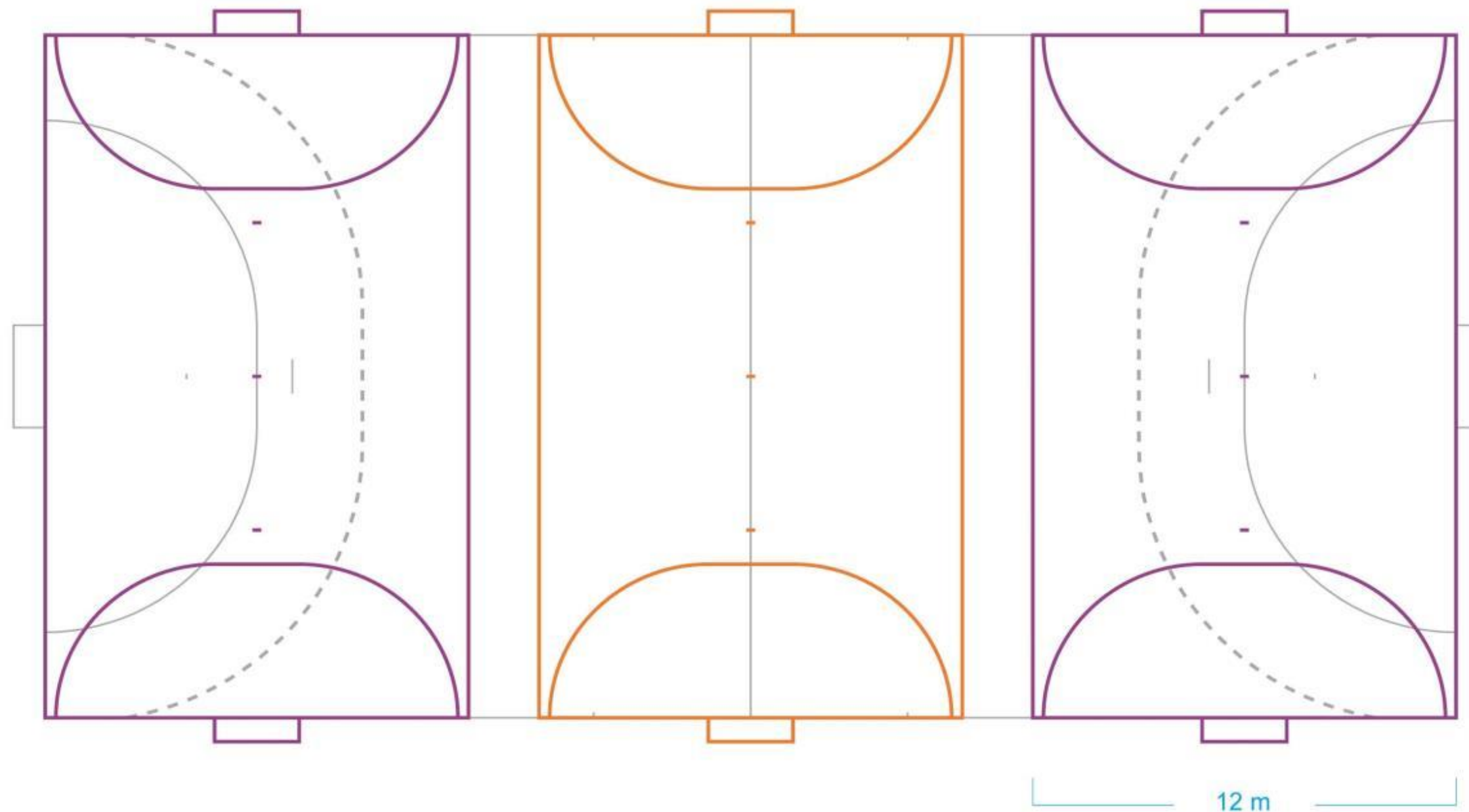
Foresatte som ressurs

- Involver de foresatte
 - Hvordan ønsker vi at minihåndballen i vår klubb skal være?
 - Informer om klubbens organisering og retningslinjer.
 - Hva er fokuset i laget, hva skal foreldrene fokusere på?
- Gi foreldrene "skryte-oppgaver"
 - *Vi har øvd på å kaste til dem som er ledig for å gi dem en god målsjanse, gi spillerne tilbakemelding på det.*
 - *Vi jobber med å være ballorienterte i forsvar, gi tilbakemeldinger på det.*
- Treneren som trener. Deleger bort andre oppgaver:
 - Hvem er lagleder?
 - Hvem er kioskansvarlig?
 - Hvem lager kampoppsettet til turneringene?

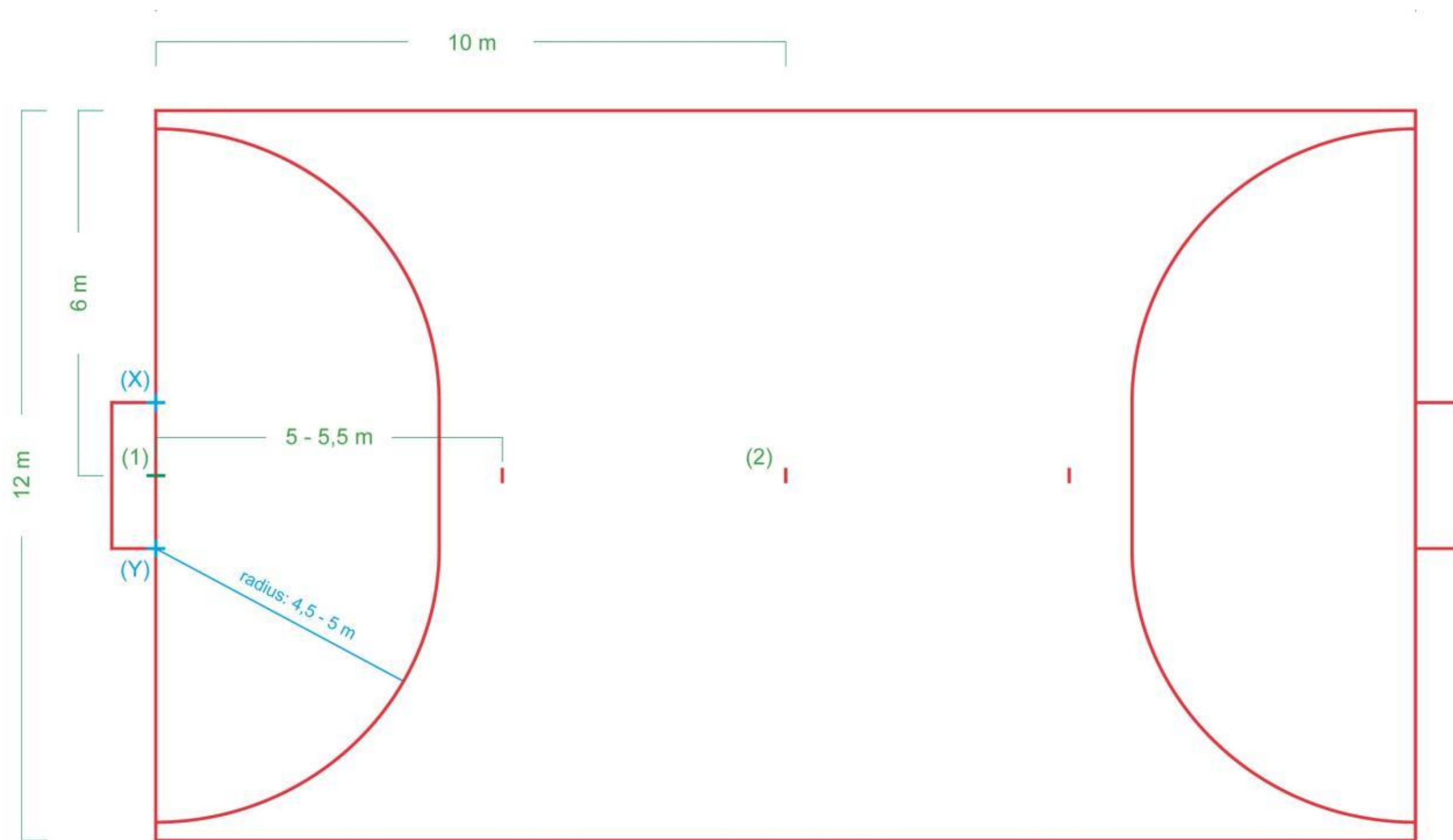


Plassering av minihåndballbaner

Eksempel på hvordan det kan se ut
med 2 (fiolett), eller 3 (inkl. orange) baner



Slik merkes minihåndbabanen



Slik spiller vi

- Det er 4 spillere på hvert lag.
 - Målvakt er med i angrep (har lik drakt.)
 - Alle bør prøve seg som målvakt.
 - Spillerne **SKAL** være **ballorienterte**.
 - **La spillerne jakte ball over hele banen.**
 - **NEI**, vi skal ikke **STÅ** inne på linjen i forsvar,
 - **Vi skal SPILLE** forsvar og forsøke å ta ballen.
 - Trekk inn spillerne hvis kampen er ujevn.
 - **Det skal ikke låses ned/ takles i barnehåndball.**
-
- NB! Stimuler til rekruttering hele året,
MELD PÅ NYE LAG NÅR DET KOMMER FLERE!



Mykball

Det SKAL spilles med mykball i 6- og 7-årsserien.

- Ballstørrelse 00.
- Ikke pump ballene for mye, de skal være myke og kunne klemmes godt inn.
- Bedre grep.
- Bedre skuddteknikk.
- Ufarlig å stå i mål.



Regler

- Det skal blåses for skritt.
 - Vurdere ut i fra ferdighetsnivået til spillerne
- Det skal blåses for dobbelstuss.
 - Vurdere ut i fra ferdighetsnivået til spillerne
- Det skal blåses for overtramp.
 - Vurdere ut i fra ferdighetsnivået til spillerne
- Ballen må passere midten før skudd.
- Det tas utkast fra målvakt hver gang ballen har vært over kortlinjen.
- Ved mål tas utkast fra målvakt. Forsvar trekker inn på egen banehalvdel.
- Forsvarspill skal være ballorientert.
- Det er lov å snappe ball. Jobb inn og ut fra linjen.



Kampveiledere

- Det er klubbens ansvar å følge opp og utdanne dommere.
 - Du er voksen, kampveileder er ofte en ungdom.
 - Barna øver seg på å bli spillere, kampveiledere øver seg på å bli dommere.
 - Snakk med kampveileder før, under og etter kamp. Gi positive tilbakemeldinger.
-
- **Veiledernes oppgaver:**
 - Må tørre å blåse i fløyten.
 - Være tydelig og bestemt, men hyggelig.
 - Motivere og skape trivsel.
 - Skal veilede spillerne ut i fra ferdighetene til spillerne.
 - Det skal dømmes på skritt, tramp og dobbelstuss,
 - Men vurdere ferdighetsnivået til spillerne.



Intersport 4'er-håndball i Region SørVest

- Blandet for 6-åringene, gutter og jenter sammen.
- 7 og 8 år: jenter og gutter i egne klasser (primært).
- Klubbene deles i ringer, med utgangspunkt i geografi og antall spillere.
- Hver ring består av ca. 100-170 spillere.
- Antall klubber i ringen varierer.
- Alle spiller kamper mot jevnaldrende.
- Intersport 4'er-håndball er klubbaktivitet og arrangeres av klubbene.



Organisering Intersport 4'er-håndball

- 4 arrangement pr. Sesong (november-april)
- 2 arrangement før og 2 etter jul
- Arrangementene fordeles mellom deltakende klubber.
- Halltid er booket av Region SørVest. Ringoppsettet finner du på hjemmesidene våre.

	Lagnavn	Ca antall	Dato	Hall	Klokkeslett	NHF RSVN 24-25 JG6 Ring 2. 5t
Ring 2	Randesund 1	30	24.11.2024	Sukkevann idrettshall	10:00-15:00	
*	Tveit	10	14.12.2024	Tveit idrettshall	10:00-15:00	
*	Våg	15	09.03.2025	Karusshall	10:00-15:00	
*	Hånes	20	07.04.2025	Hånes idrettshall	11:00-16:00	
	Kristiansand IF	8				
	Søgne HK	20				
	Vindbjart	4				
	Greipstad	8				
	Birkenes	5				

Arrangørklubbens oppgaver i forkant av arrangement

- Sende ut invitasjon til klubbene i ringen 3-4 uker før.
- Påmeldingsfrist: ca. 2 uker før arrangementet.
- Lage kampoppsett etter region SørVests mal (se nett).
- Kampoppsett sendes til klubbene ca. 10 dager før arrangementet.
- Bestille deltakerpremier som deles ut etter arrangementet. (Regionen har ikke dette, bestill hos premieleverandør.)
- Skaffe og **følge opp** kampveilederne.
- Ha folk til å styre klokken.
- Starte kampene på oppsatt tid.
- Skaffe folk til å administrere kiosk/kafé.
- Skape en hyggelig atmosfære rundt arrangementet. Fair Play vert!
- Hver ring skal opprette en Facebookgruppe for kontaktpersoner (gjøres i dag på møtet).



Arrangementet

- Alle lag skal ha minimum 3 kamper
- Spilletid: 1*12 minutter
 - Kan økes til inntil 13 min. men det skal være en omgang uten sidebytte.
- Det skal IKKE være resultattavle eller registrering av resultater.
- Kampene spilles på 3 baner samtidig.
 - Spilles på tvers av ordinær bane.
 - Banen er 20*12 meter.
 - En 5 meters buet linje over banen markerer målgården.
 - Baner kan merkes med tape eller kritt.
 - Det spilles med Minihåndballmål.
 - Det spilles med MYK Minihåndball eller Microball (Str. 00)

36 lag - 3 kamper hver - 4,5 timer

	Bane 1		Bane 2		Bane 3		
kl. 10.00	Lag 1	Lag 2	Lag 3	Lag 4	Lag 5	Lag 6	
kl. 10.15	Lag 7	Lag 8	Lag 9	Lag 10	Lag 11	Lag 12	
kl. 10.30	Lag 1	Lag 3	Lag 2	Lag 5	Lag 4	Lag 6	
kl. 10.45	Lag 13	Lag 14	Lag 15	Lag 16	Lag 17	Lag 18	
kl. 11.00	Lag 7	Lag 9	Lag 8	Lag 11	Lag 10	Lag 12	
kl. 11.15	Lag 13	Lag 15	Lag 14	Lag 17	Lag 16	Lag 18	
kl. 11.30	Lag 1	Lag 4	Lag 2	Lag 6	Lag 3	Lag 5	Ferdig
kl. 11.45	Lag 7	Lag 10	Lag 8	Lag 12	Lag 9	Lag 11	Ferdig
kl. 12.00	Lag 13	Lag 16	Lag 14	Lag 18	Lag 15	Lag 17	Ferdig
kl. 12.15	Gjenta med lag 19-36						
kl. 12.30							
kl. 12.45							
kl. 13.00							
kl. 13.15							
kl. 13.30							
kl. 13.45							Ferdig
kl. 14.00							Ferdig
kl. 14.15							Ferdig
kl. 14.30							SLUTT

Utdanning og kompetanseheving

- De beste lagene har kompetente trenere som stadig søker egen utvikling.
- Det finnes et bredt trenerutdanningstilbud i regionen: Minihåndballkurs, Kortbanekurs, Trener 1 og Trener 2.
- Gjennom utdanning får du:
 - Større trygghet i rollen som leder.
 - Tips og øvelser til bruk i trening.
 - Møte andre med felles interesse, som du kan utveksle erfaringer med.



Trenerkurs



[Lenke til kurskatalogen](#)

KURSLISTE

Klikk på ønsket kurs for å komme direkte til kursinformasjon.

For å komme tilbake til denne siden, trykk på [tilbake til kursliste](#) knappen som er plassert øverst til høyre på hver side.

Velkommen! s. 3	Barne- og ungdomshåndball s. 4	Struktur trenerutdanning s. 5
Barnehåndballkurs miniHÅNDBALL 5'er-håndball 6'er-håndball s. 6-7	Trener 1 Trener 1 – modul 1-6 Trener 1 – modul 7-13 s. 8	Trener 2 s. 9
Beachhåndball Beachtrenerkurs Beachdommer s. 10	Dommerutdanning Dommer barnehåndball Dommerkurs 1, 2 og 3 s. 11	Utdannelse Dommerutvikler Dommerutvikler barnehåndball Dommerutvikler 1 og 2 Dommerutviklerkurs 3, 4 og 5 s. 12
Arrangementskurs Klubbhuset & Kontaktinfo s. 13-14	For å finne oversikten over kurs i NHF, kan du gå til kursoversikten på NHF sine hjemmesider.	

	A	B	C	D	E
1		Navn på facebookgrupper 2024-25			
2					
3	6-åringer	NHF RSVN 24-25 JG6 Ring 1		Gutter 7	NHF RSVN 24-25 G7 og G8 Ring 1
4		NHF RSVN 24-25 JG6 Ring 2			NHF RSVN 24-25 G7 Ring 2
5		NHF RSVN 24-25 JG6 Ring 3 og J7 Ring 4			NHF RSVN 24-25 G7 Ring 3
6		NHF RSVN 24-25 JG6 Ring 4			NHF RSVN 24-25 G7 Ring 4
7		NHF RSVN 24-25 JG6 Ring 5			NHF RSVN 24-25 G7 og G8 Ring 5
8		NHF RSVN 24-25 JG6 Ring 6			
9		NHF RSVN 24-25 JG6 og J7 Ring 7		Jenter 8	NHF RSVN 24-25 J8 Ring 1
10		NHF RSVN 24-25 JG6 Ring 8			NHF RSVN 24-25 J8 Ring 2
11		NHF RSVN 24-25 JG6 Ring 9			NHF RSVN 24-25 J8 Ring 3
12					NHF RSVN 24-25 J8 Ring 4
13	Jenter 7	NHF RSVN 24-25 J7 Ring 1			NHF RSVN 24-25 J8 Ring 5
14		NHF RSVN 24-25 J7 Ring 2			NHF RSVN 24-25 J8 Ring 6
15		NHF RSVN 24-25 J7 Ring 3			NHF RSVN 24-25 J8 Ring 7
16		NHF RSVN 24-25 JG6 Ring 3 og J7 Ring 4			NHF RSVN 24-25 J8 Ring 8
17		NHF RSVN 24-25 J7 Ring 5			NHF RSVN 24-25 J8 Ring 9
18		NHF RSVN 24-25 J7 Ring 6			
19		NHF RSVN 24-25 JG6 og J7 Ring 7			
20		NHF RSVN 24-25 J7 Ring 8		Gutter 8	NHF RSVN 24-25 G7 og G8 Ring 1
21		NHF RSVN 24-25 J7 Ring 9			NHF RSVN 24-25 G8 Ring 2
22					NHF RSVN 24-25 G8 Ring 3
23					NHF RSVN 24-25 G8 Ring 4
24					NHF RSVN 24-25 G7 og G8 Ring 5
25					

Tema i ringmøtet

1. Lag en facebookgruppe med navnet som oppgis på neste side.
 - NHF RSVN 24-25 JG6 Ring 1
 - Vær nøye med store og små bokstaver og mellomrom.
 - Meld dere inn.
 - La gruppen være offentlig i starten, slik at alle kan melde seg inn. Få med flest mulig trenere for hvert lag.
2. Hvordan ønsker vi arrangementet i vår ring?
3. Premiering: Hva kjøper vi? Hvor mye?
4. Eventuelt



Bryne Håndball inviterer til

Minihåndball turnering i Timehallen

14.12.2019 klokken 10:00 - 14:30.

Påmeldingsfrist: 30.11.2019.

Det vil være 30 kr i inngangspenger.

Hilsen Bryne Håndball

Kontaktperson:
Nils-Fredrik Winther-Kolund, Tlf: 932 54 905 - E-post: nils-fredrik@maksimer.no

😊 Me ska smila

Kontakt med ringen

- Klubben som står øverst har ansvaret for å opprette en kommunikasjonsgruppe på Facebook.
- Dere MÅ bruke navnet i ringoppsettet (se tidligere bilde).
- Allerede eksisterende grupper kan videreføres, men navnet MÅ endres.
- Gruppen settes til offentlig, slik at alle kan melde seg inn.
- Invitasjoner til arrangement skal sendes her.
- Hver klubb svarer hvor mange lag og spillere man stiller med, slik at arrangør kan bestille nok premier og lage et godt oppsett.



Fair Play • Begeistring
Innsatsvilje • Respekt