



Bygdø  
Monolitten  
Idrettslag  
**Håndball**

**” Med lek til ferdighet ”**



**B**redde

**M**iljø

**I**ver

**L**agånd



# Innhold

<b>” MED LEK TIL FERDIGHET ”</b> .....	<b>1</b>
<b>INNHold</b> .....	<b>2</b>
<b>VISJON</b> .....	<b>4</b>
<b>VIRKSOMHETSIDE</b> .....	<b>4</b>
<b>MÅL</b> .....	<b>4</b>
<b>KRAV OG FORVENTNINGER TIL SPILLERE</b> .....	<b>4</b>
<b>KRAV OG FORVENTNINGER TIL TRENERE</b> .....	<b>4</b>
<b>KRAV OG FORVENTNINGER TIL DOMMERE</b> .....	<b>5</b>
<b>STØTTEAPPARAT</b> .....	<b>5</b>
<b>STYRET</b> .....	<b>6</b>
<b>HALLER OG SPORTSARENAER</b> .....	<b>6</b>
TILSYNSVAKT.....	6
ARRANGEMENTER I SKØYENHALLEN .....	6
<b>MØTEARENAER</b> .....	<b>7</b>
STYRET.....	7
TRENERE /OPPMENN .....	7
LAGLEDELSE .....	7
<b>REKRUTTERING</b> .....	<b>7</b>
<b>AKTIVITETER</b> .....	<b>7</b>
REKRUTTERINGS DAG(ER).....	7
FELLESCUP FOR DE ELDSTE (MED OVERNATTING) .....	7
FELLESCUP FOR DE YNGSTE (MED DISCO).....	8
ANDRE ARRANGEMENT .....	8
<b>SAMARBEID MED LOKALE KLUBBER</b> .....	<b>8</b>
<b>HÅNDBALLENS GRUNNVERDIER</b> .....	<b>8</b>
NHFS VISJON OG VERDIER .....	8
<b>VISJON:</b> .....	<b>8</b>
HÅNDBALL FOR ALLE .....	9
<b>VERDIER:</b> .....	<b>9</b>



## Retningslinjer og Sportsplan for BMIL Håndball

2013

<b>SPORTSPLAN</b> .....	<b>10</b>
<b>MÅLSETTINGER</b> .....	<b>10</b>
<b>RETNINGSLINJER FOR TRENING</b> .....	<b>10</b>
<b>FYSISK FORM</b> .....	<b>10</b>
GODT KOSTHOLD.....	11
RESSURSER OG KOMPETANSE I BMIL HÅNDBALL .....	11
<b>RETNINGSLINJER FOR ALDERSTRINN I KAMPER</b> .....	<b>11</b>
SPILLERE OPPTIL 10 ÅR .....	11
SPILLERE 10 - 12 ÅR .....	12
SPILLERE 13- 14 ÅR.....	12
SPILLERE 15 ÅR OG OPPOVER .....	12
<b>VEDLEGG, BARNEIDRETTE</b> ; .....	<b>13</b>



## **Visjon**

**”Med lek til ferdighet”**

## **Virksomhetside**

1. BMIL håndball skal være en attraktiv håndballklubb for barn, ungdom og voksne spillere i lokalmiljøet og bidra til et positivt oppvekstmiljø. Med frivillig innsats skal vi sammen skape et sosialt samhold og gi våre medlemmer sportslige utfordringer. BMIL håndball skal være kjent som en positiv bidragsyter til et godt nærmiljø.

## **Mål**

1. Vi skal ha et tilbud for begge kjønn i alle aldersgrupper fra 6 år og oppover . Det er et mål å ha lag i alle årsklasser frem til seniornivå.
2. Vi skal tilby spillerne utfordringer i forhold til ferdighetsnivå.
3. Vi skal stimulere foreldre slik at de bidrar aktivt på trener og lagleder siden
4. Vi skal tilby trenerutdanning til trenerkandidater for våre yngste lag. Lag fra 12 -år og oppover skal ha trenere med solid håndballkompetanse.
5. Vi skal tilby aktuelle kandidater mulighet for dommerkurs og dommerutvikling.
6. Vi skal ha et herrelag i øvre divisjoner som grunnlag for rekruttering og motivasjon for yngre alderstrinn.

## **Krav og forventninger til spillere**

BMIL håndballspillere skal

- Bidra til å skape god lagånd slik at spillere kan føle seg trygge på trening og i sitt lag
- Vise respekt for andre spillere og trenere/lagledelsen ved å vise gode holdninger og oppførsel før, under og etter trening og kamp
- Yte innsats under trening og kamp
- Innrette seg etter de regler og felles mål som settes for laget

## **Krav og forventninger til trenere**

Trenere / lagledere rekrutteres primært fra foreldregruppen, egne spillere og idrettsfaglige miljøer. Det etterstrebes å skaffe trenere som har ambisjoner som samsvarer med mulighetene i sitt lag. Spillere fra eldre lag kan også benyttes. For å sikre fremdrift og få frem potensialet i laget, skal lag fra 12 år og oppover ha trenere med solid håndballkompetanse.

- BMIL trenere skal utvise respekt for håndballspillet og lagutvikling.
- Trenere skal bidra til å skape god lagånd slik at spillere kan føle seg trygge på trening og i sitt lag



## Retningslinjer og Sportsplan for BMIL Håndball

2013

- Vise respekt for egne spillere, andre lag, dommere og arrangører ved å vise gode holdninger og oppførsel før, under og etter trening og kamp
- BMIL håndball sin sportsplan danner rammeverket rundt våre treningsprinsipper. Se Sportsplan.

Trenere skal :

- Etablerere årsplaner, månedsplaner i forståelse/sammen med spillegruppen
- Sørge for at treningene ivaretar alle spillerne, og at alle spillere får mulighet til utvikling ut fra eget ferdighetsnivå, derunder hospitering i eldre årsklasser
- Ivareta at spillere blir tatt på alvor og får individuelle tilbakemeldinger (for eldre årsgupper bør dette skje i egne samtaler med hver enkelt spiller, hvorav også individuelle mål legges)
- Oppdatere seg på nyere håndballtaktikk, spill samt skadeforebyggende trening.

## Krav og forventninger til dommere

For å spille håndball i serien, stilles det krav til dommerdeltakelse. BMIL håndballdommere skal fremstå som kunnskapsrike, trygge veiledere på håndballbanen. Dommergjerningen skal være lystbetont og gi økt kompetanse for våre medlemmer. Dommere rekrutteres primært fra egne spillere og fra foreldregruppen.

<http://www.handball.no/p1.asp?p=21940>

Vi forventer at dommere stiller på interne arrangementer, og også påtar seg å dømme eksempelvis treningskamper og annet, dersom det passer.

## Støtteapparat

BMIL håndball foreldrene, trenere/lagledelse og supportere skal være gode rollemodeller for spillerne. De skal vise respekt og fremstå som positive, motiverte, kunnskapsrike og trygge støttespillere for våre spillere, uansett lagtilhørighet.

Foreldrene skal møte trener og lagleder med tillit og ha respekt for de disponeringer og vurderinger trener / lagleder til enhver tid må ta.

Hvert lag bør ha minimum fire roller som ivaretar trening, kampløp og administrasjon.

1. En hovedtrener
2. En hjelptrener/assistent
3. En kampløp
4. En lagleder

Lagledervervet bør rullere blant foreldrene.

Til stedet på trening må det være en person over 18 år.

Til stedet på benken i kamp må det være en person over 18 år.

Vi ønsker at en i støtteapparatet har ekstra kompetanse innen skadebehandling.



## Retningslinjer og Sportsplan for BMIL Håndball

2013

### Styret

BMIL håndballstyret består av representanter fra foreldregruppen og andre ressurspersoner i klubben. Styret skal sørge for at den daglige driften underbygger våre verdier, mål og visjon.

Verv innen styret skal ivareta

- Dommerkontakt
- Utdanningskontakt
- Sportslig leder
- Arrangementsansvarlig
- Materialforvalter
- Kioskansvarlig
- Tilsynsvaktansvarlig

### Haller og sportsarenaer

Skøyenhallen er vår hovedarena. Der skal vi bestrebe oss for å få så mye treningstid som mulig.

Vi benytter andre haller og gymsaler i nærområdet for å sikre at alle lag får tilfredsstillende treningstilbud. I tillegg til Skøyenhallen benyttes Hovseterhallen, Smestad Skole og tilsvarende.

Målet for tildeling av treningstid i Skøyenhallen er :

Frem til 12 år vil alle få tildelt 1 treningstime. I denne tiden forsøker vi å få det til slik at laget har en halvtime alene og en halvtime hvor man deler hallen med et annet lag

Fra og med 12 vil laget få tildelt 2 treningstimer, også her er det ønskelig å få til at laget har en halvtime alene og en halvtime hvor man deler hallen med et annet lag

Vi skal jobbe for at klubbens medlemmer føler seg hjemme og viser nødvendig ansvar for vår hovedarena og miljøet rundt. Vi skal etterstrebe at alle besøkende skal føle seg velkommen.

### **Tilsynsvakt**

BMIL har, på vegne av Bymiljøetaten, ansvar for vakt under trening i Skøyenhallen. Vaktlister og retningslinjer for tilsynsvaktordningen publiseres på BMIL sine hjemmesider og formidles de respektive lagene i oppstart av høstsesongen hvert år.

### **Arrangementer i Skøyenhallen**

BMIL er ansvarlig for vår hjemmearena Skøyenhallen i forbindelse med gjennomføring av kamparrangementer. Arr

Vaktlister og retningslinjer for arrangementene publiseres på BMIL sine hjemmesider og formidles de respektive lagene i oppstart av høstsesongen hvert år, i tillegg til at hvert lag får en påminnelse i forkant av arrangementsansvaret.



## **Retningslinjer og Sportsplan for BMIL Håndball**

2013

### **Møtearenaer**

#### **Styret**

Styret har ca 10 møter i året. Det er styrets leder som har ansvar for innkalling. Det skrives referat fra møtene.

#### **Trenere /Oppmenn**

Trenere, ledere og oppmenn/kvinner innkalles til obligatoriske møter 1-2 ganger i året. Sportslig leder har ansvar for innkallingen. Hensikten er å sette sesongens rammer og omforenes om praktiske tiltak. Det skrives referat fra møtene.

#### **Lagledelse**

Lagledere skal, sammen med trenerapparatet, kaller inn til foreldremøte ved oppstart av hver sesong. Mål for møtet er å diskutere og forankre lagets planer for sesongen (cuper etc) Lagledelsen har ansvar for å bekjentgjøre BMIL håndballs retningslinjer for foreldregruppen.

### **Rekruttering**

BMIL skal være en attraktiv håndballgruppe for barn og ungdom primært fra Oslo vest og sentrum fra områdene rundt Ruseløkka, Bygdøy, Uranienborg, Majorstua, Vinderen, Smestad, Slemdal og Skøyen skole. Gjennom aktive markedsføringstiltak slik som egne arrangementer, informasjon til skolene, lokal presse og informasjon på hjemmesiden skal vi gjøre oss attraktive og rekruttere nye spillere.

### **Aktiviteter**

Våre interne arrangementer foregår i hovedsak Skøyenhallen. Arrangementene skal gjennomføres på best mulig måte i henhold til gode interne rutiner.

#### **Rekrutteringsdag(er)**

I vårsesongen søkes det få gjennomført en rekrutteringskveld for høstens målgruppe og eventuelle andre spillere som ønsker å spille håndball. I oppstarten av høstsesongen følges det opp med ytterligere en rekrutteringskveld. Her fokuserer vi på å få hentet inn spillere, trenere og støtteapparat . Treningstider skal være lagt sik at nye lag raskt kommer i trening og kamper. Det er viktig at andre grener i klubben blir informert om treningstider og aktiviteter

#### **Fellescup for de eldste (med overnatting)**

En gang i sesongen skal alle BMIL lag fra 10 år og oppover delta på en cup med overnatting. Formålet er å bygge klubb gjennom at spillere og støtteapparat blir bedre kjent med hverandre gjennom å tilbringe tid sammen utenfor kampene, samt støtte hverandre under kampene. Det etableres en komite som velger cup og lager et konsept for gjennomføringen. Tidspunkt legges til sesongavslutningen, men før fotbalsesongen starter.



## **Retningslinjer og Sportsplan for BMIL Håndball**

2013

### ***Fellescup for de yngste (med disco)***

En gang i sesongen skal alle BMIL lag fra 9 år og nedover delta på en kveldscup som klubben selv arrangerer i Skøyenhallen. Formålet er å bygge klubb gjennom at spillere og støtteapparat blir bedre kjent med hverandre gjennom å tilbringe tid sammen utenfor kampene, samt støtte hverandre under kampene. Det etableres en komite som lager et konsept for gjennomføringen.

### ***Andre arrangement***

BMIL håndballstyre har ønske om å gjennomføre ulike arrangementer og aktiviteter fra år til annet:

- Skolecup i samarbeid med Njård søkes gjennomført i april hvert år.  
Målgruppen er skolene i Oslo Vest ,klasselag fra 3,4,5,6, og 7. klasse.
- Temakvelder: Det arrangeres ulike temakvelder knyttet opp til håndballferdigheter som kast/mottak, målvaktstrening, spilleposisjoner og annet.

## **Samarbeid med lokale klubber**

I aldersgrupper der vi har få spillere søker vi samarbeid fortrinnsvis med Ullern, Korsvoll eller Njård. Samarbeidet skal styrke mulighet for rekruttering, slik at barn og ungdom i BMIL håndball alltid har et tilbud tilsvarende sine ambisjoner.

Fra 13 år skal samarbeid med andre grupper alltid vurderes. Dette er en sårbar alder der frafallet erfaringsmessig er stort. Samarbeid skal søke å gi videre utvikling av spillere som ønsker å satse, eller også for å gi et tilbud som ellers forsvinner.

## **Håndballens grunnverdier**

### ***NHFs visjon og verdier***

#### **Visjon:**

Norsk Håndball skal oppleves som en energisk og utviklende trenings- og kampaktivitet der spillere, trenere, dommere, ledere og foreldre deltar aktivt, og kampene følges av et entusiastisk publikum og engasjerte medier.





## Retningslinjer og Sportsplan for BMIL Håndball

2013

### Håndball for alle

#### Verdier:

Norsk håndball skal bygge på og kjennetegnes ved den enkeltes stolthet og engasjement, og utøves gjennom våre felles verdier som er gjeldende for all virksomhet for norsk håndball på og utenfor banen.



For Norges Håndballforbunds posisjon og samfunns-oppgaver.

For andres innsats for norsk håndball.

I egen utøvelse av oppgaver for norsk håndball.



I gjennomføringen av oppgaver en har påtatt seg for norsk håndball som tillitsvalgt og ansatt, som trener, utøver og dommer.



For organisasjonens lover, regler og beslutninger.

For hverandre som medlemmer, utøvere, trenere, dommere og ledere.

For hverandres meninger og synspunkter.



I utøvelsen av spillet.

I utøvelsen av alt arbeid for organisasjonen som tillitsvalgt, ansatt og utøver.



## **Sportsplan**

### **Målsettinger**

1. BMIL skal spille morsom og offensiv håndball
2. Spillerne skal gis utfordringer på sitt ferdighets- og ambisjonsnivå
3. De yngre spillerne skal oppmuntres til å ta teknisk merke  
<http://www.handball.no/p1.asp?p=21958>
4. Det er ønskelig at spillere hospiterer på andre alderstrinn
5. Elementære ferdigheter som løp, hopp, kast og mottak skal prege øvelsene ved oppstart
6. BMIL skal spille fairplay håndball.

### **Retningslinjer for trening**

All trening skal ta utgangspunkt i spillernes individuelle ferdighetsnivå. Det er ønskelig å holde flest mulig spillere i aktivitet med ball under store deler av treningen. Pasninger/mottak, driblinger, skudd og finter bør settes i fokus. Elementer av disse teknikkene bør inngå i alle treninger. Fra 7-10 år bør en stor del av øvelsene være preget av lek.

Klubben søker å legge til rette for at øvelser og treningsveiledning er tilgjengelig.

- All trening skal startes med oppvarmingsøvelser for å forebygge skader samt rette fokus mot det som skal være i fokus på treningen.
- Kast og mottak skal være en viktig del av treningen for de minste utøverne. Spillerne bør lære seg grunnskudd og hoppeskudd.
- Det er viktig å trene på alt fra dribling, finter, skudd og pasninger, til generell ballbehandling, sperreteknikk, fallteknikk, løpsteknikk osv
- Trening på forsvarsteknikker bør være en viktig del av treningen. Fotarbeid, grunnstilling, støting, takling, blokkering og erobring.
- Det er trenerens ansvar at spillerne opptrer med fair play på banen. Ting vi ikke ønsker er bruk av stive armer, dytting og holding.
- Ved 12 -13 årsalderen bør flest mulig beherske en finte til begge sider. 2-3 skuddvarianter og forsvarsteknikk.

### **Fysisk form**

For å kunne spille morsom og teknisk håndball er man avhengig av å ha hurtige og spenstige spillere. Trening på hurtige vendinger og småspurter bør på en eller annen måte inngå som en naturlig del av treningen. Her kan man bruke ulike former for stafetter eller konkurranser.

Kort intervalltrening er også en god måte å jobbe med hurtighet og utholdenhet. Det at fysisk trening forebygger skader er nok en god grunn til å trene fysikk. Trening med egen kropp (push-ups, sit-ups, hopp osv.) og etter hvert trening med vektballer og balanse Brett bør være viktige innslag på treninger etter 11-12 års alder. Knær over tær!! I alt vi gjør!



## Retningslinjer og Sportsplan for BMIL Håndball

2013

For å kunne holde et høyt tempo over relativt lang tid (kamp), bør man også drive med utholdenhetstrening. Man kan gjøre det til en vane at spillerne, fra og med 12 års alderen, løper seg en tur før treninga starter (minst 1 gang i uka) slik at man ikke trenger å bruke halltid til å varme opp.

Bevegelighetstrening er viktig for å opprettholde et godt bevegelsesutslag i alle ledd i kroppen. Tilfredsstillende bevegelsesutslag og smidighet danner et godt grunnlag for tekniske ferdigheter. I tillegg forebygger det skader.

### **Godt kosthold**

Alle lagene skal aktivt jobbe med å gi utøverne sunne holdninger til kosthold. Spesielt har man et ansvar på cuper og reiser, hvor utøverne naturlig spiser mat i regi av klubben. Gode regler i forbindelse med trening og kamper er viktig å etablere. Dvs ikke spise middag tett på trening. Ikke spise søtsaker eller drikke søt brus på kamp. Vann er det beste. En banan eller nøtter etter trening/kamp er bra. Sjokolademelk etter fysisk aktivitet er bra.

### **Ressurser og kompetanse i BMIL Håndball**

BMIL Håndball har et ansvar for at trenerne har en grunnleggende kompetanse slik at klubbens retningslinjer i størst mulig grad kan gjennomføres. Vi skal tilrettelegge for og betaler også kurs på alle nivåer for våre trenere. Det finnes trenere med trenerutdanning på høyere nivå i klubben. Trenger man hjelp så si i fra! Bruk også støtteapparatet aktivt. Det finnes mange foreldre og eldre søsken som kan bidra med andre elementer enn det rent håndballfaglige. Vi ønsker at trenere samarbeider og deler erfaring med hverandre.

### **Retningslinjer for alderstrinn i kamper**

I barnehåndball skal BMIL håndball bevisst satse bredde. Hit søker barna til klubben pga venner og fordi et godt håndballmiljø er attraktivt. Håndballeken for barna er tuftet på Bestemmelser om Barneidrett NIF.

<http://www.idrett.no/tema/barneidrett/bestemmelserogrettigheter/barnebestemmelser/Sider/default.aspx>

Fra 12 år og oppover skal vi også ha fokus på utvikling av talenter og gode spillere når disse trer fram. Et godt lag er allikevel de lag som har mange og jevne spillere, og ikke bare en eller to som er spesielt flinke.

### **Spillere opptil 10 år**

Kampresultater registreres, men det utarbeides ingen resultattabeller.

Det legges opp til

- Lik spilletid for alle. Spilletid kan også være avhengig av treningsoppmøte og innsats
- Rotere på plasser
- Topping av lag skal aldri forekomme



## **Retningslinjer og Sportsplan for BMIL Håndball**

2013

### ***Spillere 10 - 12 år***

Kampresultater registreres, men det utarbeides ingen resultattabeller.

Her legges det opp til

- Spilletiden skal fordeles mest mulig likt. Spilletid kan også være avhengig av treningsoppmøte og innsats. Om det kommuniseres i forkant av kampen kan enkelte spillere få lengre spilletid
- Spillerne bør ikke ha faste plasser
- Topping av laget bør unngås

### ***Spillere 13- 14 år***

Kampresultater registreres, og det utarbeides resultattabeller.

- Alle spillere benyttes. Spilletid kan også være avhengig av treningsoppmøte og innsats
- Spesialisering kan i større grad tillates
- Ikke systematisk topping av lag
- Lagleder / trener kan vurdere om enkelte spillere får lengre spilletid

### ***Spillere 15 år og oppover***

Kampresultater registreres, og det utarbeides resultattabeller.

Her legges det opp til

- Alle spillere som møter på kamp benyttes
- Spilletid kan/bør være avhengig av treningsoppmøte og innsats
- Hvis laget spiller på høyt nivå er det trenerens vurdering som avgjør topping av laget.



## Retningslinjer og Sportsplan for BMIL Håndball

2013

### Vedlegg, barneidretten;

1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
2. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
  - a) Fra det året barnet fyller 6 år kan det delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer, først og fremst i eget idrettslag.
  - b) Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer.
  - c) Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i åpne idrettsarrangementer uten krav til kvalifisering i Norge, Norden og Nordkalotten (inkl. Barentsregionen). Barn fra disse landene/områdene kan delta på tilsvarende idrettsarrangementer i Norge fra det året de fyller 11 år.
  - d) Fra det året barnet fyller 11 år kan det benyttes resultatlistene, tabeller og rangeringer i konkurranser, dersom dette er formålstjenlig.
  - e) Fra det året barnet fyller 13 år kan det delta i mesterskap som NM, nordiske mesterskap, EM og VM. Dette inkluderer også norgescuper, nordiske cuper, verdenscuper og tilsvarende mesterskap.
3. Det kan ikke søkes dispensasjon fra Bestemmelser om barneidrett
4. Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer
5. Alle idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne et styremedlem med ansvar for barneidretten

#### Oppfølging og håndheving Idrettsforsikring for barn

Idrettens barnerettigheter er et politisk virkemiddel for å sikre barnet som individ og aktiv idrettsutøver. Trenerne, ledere, foreldre og organisasjonsledd er ansvarlig for å følge opp disse i praksis. Rettighetene bør brukes som referanse i dialogen mellom alle involverte i idrettslaget.

Hvert særforbund har ansvar for å utdype Bestemmelser om barneidrett innenfor rammen av sin idretts egenart og særpreg. Dette må imidlertid skje ut fra rettighetenes intensjon og innhold og slik at bestemmelsenes aldersgrenser overholdes. Utdypingen må skje ut fra hensynet til barnets beste.

Norsk idrett ønsker at brudd på rettighetene og bestemmelsene blir forsøkt løst gjennom informasjon og dialog i idrettslaget. Dersom dette ikke lar seg løse på det ytterste nivå i organisasjonen, skal overliggende organisasjonsledd kontaktes. Ved spesielt grove brudd på bestemmelsene kan organisasjonsledd vurdere å



## Retningslinjer og Sportsplan for BMIL Håndball

2013

anmelde forholdet iht. § 11-4 (1) bokstav a i NIFs lov – straffebelagte handlinger/unnlaterer.

### Lokale og/eller regionale varianter aksepteres ikke

Det skal ikke utarbeides egne bestemmelser av lokale eller regionale deler av medlemsorganisasjonen. Bestemmelsene må således fremstilles i sin helhet slik de er vedtatt av Idrettstinget.

### Politiattest

Alle idrettslag i Norge er pålagt å kreve inn politiattest fra alle som utfører oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemning.

### HÅNDBALL-Region ØST

For håndball gjelder blant annet; dersom man i kamp leder med 10 mål over motstander, skal man plukke av spillere slik at konkurransen blir mer jevnbyrdig.

<http://www.handball.no/p1.asp?p=28375>

I Norge er det ulikt fra region til region hva gjelder konkurranse tilbudet til de yngste. Dette dokumentet viser hvordan barnehåndball spilles for barn i alderen 6 -11 år i vår region.

*- små hender, korte armer og bein passer ikke inn i det voksne håndballspillet. Derfor må vi tilpasse banestørrelse, målet, ballen og reglene for øvrig 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 osv. Spillet vi tilbyr barna må gi stor grad av involvering og ikke minst ballkontakt.

Derfor er konkurranseformene vi tilbyr helt avgjørende.

### Norges håndballforbund

På denne siden vil du finne viktige faktaopplysninger for deg som trener barn opp til 12 år. Viktig for deg som er barnetrener er å kjenne til de ulike bestemmelser og spillformer som finnes for barn. Ikke minst er det viktig å kjenne til og vite hvordan og hva vi prioriterer av trening og hvordan tilrettelegger vi for barna i kamp.

<http://www.handball.no/p1.asp?p=20002>