



VÄLKOMNA TILL SÄSONGEN 2025/2026

Sista anmälningdag: torsdag 1 maj 2025.

Innehåll

NYHETER	2
Påminner om tidigare års nyhet; Föreningen får anmäla två lag till Nivå 1.....	2
Rena U11 lag tillåts inte anmäla sig till U12 serien	2
Återgår till det gamla anmälningförfarandet i Handbollfestivalen	2
Omgångarna får två spelhelger.....	2
Fair Play.....	2
Utökning av Schysstmatch-möte och matchvärd	2
TÄVLINGAR UTANFÖR SERIESPELET	3
Pre & After Season Åldersklass; seniorer, U19 och U16 (U16 enbart Pre Season)	3
Bäst i Öst Åldersklass; U16 och U19	3
Östbollen Åldersklass; U12 och U13	4
Minibollen 2026 Åldersklass; U7 (födda 2018) och U8 (födda 2017)	4
SENIORER OCH TRIM.....	5
Förbund.....	5
Distrikt	5
Trim	5
Anmälningavgift seniorer	6
PARAVERKSAMHET	6
Rullstolshandboll.....	6
Parahandboll.....	6
Para Handbollfestival.....	7
Parabollen.....	7
ÄLDRE UNGDOM (U16-U19)	8
Flickor och pojkar 19 (födda 2006, 2007 och 2008).....	8
Flickor och pojkar 16 (födda 2009).....	9
YNGRE UNGDOM (U12-U15).....	10
Flickor och pojkar 13 (födda 2012), 14 (födda 2011) och 15 (födda 2010),.....	10
Flickor och pojkar 12 (födda 2013).....	11
BARN (U7-U11).....	12
Flickor och pojkar 11 (födda 2014).....	12
Flickor och pojkar U10 (födda 2015)	13
Flickor och pojkar U9 (födda 2016)	14
Handbollfestival U8 (födda 2017).....	14
Handbollfestival U7 (födda 2018).....	14
DISPENSER	15
Dispens för seniorspel	15
VIKTIGA DATUM.....	16
Tidsplan för serieläggning	16
Preliminära seriestarter.....	16

NYHETER

Påminner om tidigare års nyhet; Föreningen får anmäla två lag till Nivå 1

Tävlingskommittén beslutade inför säsongen 2023-2024 att öppna upp möjlighet att anmäla två lag till Nivå 1 (svår). Syftet är att erbjuda föreningarna och lagen möjlighet att spela på den nivå de anses vara på istället för att känna behov av att anmäla sig antingen till åldersklassen över eller Nivå 2 (medel). Däremot finns det vissa förhållningssätt när föreningen anmäler två lag till Nivå 1 i åldersklasserna U14-U19. Läs mer under respektive åldersklass.

Rena U11 lag tillåts inte anmäla sig till U12 serien

Enligt Tävlingsbestämmelserna för barn och ungdom (TBBU) §1:10 har svensk handboll ingen resultat- eller tabellvisning på webbplatser eller i skrivna dokument för kategorin "barn", vilket är 11 år och yngre. I och med det tillåts inte rena lag innehållandes spelare som är 11 år att anmäla sig till seriespel för U12 (ett år äldre). Om en förening har ett mixat lag med U11 och U12 spelare, tillåts föreningen att anmäla ett lag i U12 serien om majoriteten av spelarna är U12.

Återgår till det gamla anmälningsförfarandet i Handbollfestivalen

Handbollförbundet Öst har beslutat att under säsongen 2025-2026 återgå till det tidigare anmälningsförfarandet i handbollfestivalen efter att ha testa ett nytt anmälningsförfarandet för säsongen 2024-2025. Föreningarna kommer att anmäla sina lag via Profixio.

Omgångarna får två spelhelger

Handbollförbundet Öst har infört i år sett över möjligheten till att ha två helgers omgångsintervall i sammandrags serierna i U11 och U12 samt handbollfestivalen. Detta för att öppna upp möjligheten kring ett jämnare flöde i hallarna hos er föreningar och möjliggöra att fler kan arrangera. Mer info om detta kommer med tidsättning.

Fair Play

Från och med nästa säsong inför Handbollförbundet Öst ett Fair Play-system i U13-U19, samma system som använts i Ungdoms-SM. Syftet är att skapa en trygg och respektfull idrottsmiljö där spelare, ledare och publik tillsammans bidrar till en positiv matchupplevelse. Domarna kommer att bedöma Fair Play utifrån en femgradig skala, där respekt, sportsmannaanda och schysst beteende på och utanför planen står i fokus. Initiativet är en del av vårt arbete med #schyssthandboll och #schysstmatch.

Utökning av Schysstmatch-möte och matchvärd

Från och med säsongen 2025-2026 införs både Schysstmatch-möte och matchvärd i seniorserierna Dam division 2 och Herr division 3 samt neråt, för att stärka respekten och tryggheten i handbollen. Schysstmatch-mötet, som tidigare använts i ungdomsserierna. I samband med detta införs också matchvärderna. Både Schysstmatch-mötet och matchvärdarna är viktiga för att främja en positiv, respektfull och trygg matchupplevelse för alla inblandade.

Sista anmälningsdag: torsdag 1 maj 2025.

TÄVLINGAR UTANFÖR SERIESPELET

Pre & After Season

Åldersklass; seniorer, U19 och U16 (U16 enbart Pre Season)

Pre & After Season är två skilda tävlingar med separata anmälningar. Pre Season är en försäsongstävling som genomförs innan seriespelet inleds och After Season är en tävling som genomförs efter att seriespelet avslutats. Deltagande i den ena innebär inte per automatik att man även deltar i den andra. Anmälda lag lottas in i grupper utifrån vilka serier lagen delaktigt i under säsongen eller tidigare säsong. Placering i serien kan också ligga till grund i vilken grupp laget placeras i. Pre & After Season spelas måndag-fredag på helgfria dagar. Helgdagar kan förekomma om båda lagen i den enskilda matchen godkänner speldag. Läs mer om konceptet i bilagan för Pre & After Season.

Spelperiod Pre Season

2025-2026: mån 18 augusti- tor 18 september (v.34 tom v38)

Sista anmälningsdag: 1 maj.

Spelperiod After Season

2025-2026: mån 20 april – fre 22 maj (v17 tom v21)

Inbjudan till tävlingen kommer i februari.

Sista anmälningsdag: feb 2026, exakt datum kommer senare.

Bäst i Öst

Åldersklass; U16 och U19

Välkomna till tävlingen Bäst i Öst vars syfte är att vara ett alternativ, ett komplement och en möjlighet att tävla utanför seriespel, USM och cuper. Tävlingen riktar sig till åldersklasserna U16 och U19.

Bäst i Öst är en tävling som arrangeras vid tre helger under säsongen, en i december, en i februari och slutligen en finalhelg i april. Tävlingen inleds med gruppspel under de två första helgerna för att få fram fyra lag i respektive åldersklass som kvalificerar sig till finalhelgen i april. Genom det här upplägget skapar vi fler matcher under säsongen, och även helger som blir något utöver det vanliga.

Anmälan till Bäst i Öst är separat och är inte en del av serieanmälan. På så sätt öppnar vi upp möjligheten för föreningar och lag att komplettera sin verksamhet genom att delta i Bäst i Öst. Nytt för i år är att HF Öst även kommer bjuda in lag från HF Norr i U19 klassen.

Matchtiden är 2x25 min.

Anmälningsavgift; är kostnadsfri säsongen 2025-2026 för de lag som deltar i lokalt seriespel i åldersklassen i Öst, övriga 500 kr

Sista anmälningsdag: 1 maj

Preliminära speldatum: 20-21 dec, 14-15 feb och Finalhelg 18-19 april.

Under samtliga helger av Bäst i Öst planerar HF Öst att genomföra domarprojekt för bl.a. DU4 domare.

Sista anmälningsdag: torsdag 1 maj 2025.

Östbollen

Åldersklass; U12 och U13

Östbollen är en tävling för U12 (födda 2013) och U13 (födda 2012) som löper parallellt med det ordinarie seriespelet. Tävligen spelas i sammandrag med 3–4 lag i varje grupp under en dag, antingen lördag eller söndag. Tävligen spelas i fyra steg och alla lag deltar i alla omgångar. Mellan varje spelomgång skapas nya grupper som baseras på hur väl lagen lyckades i omgången innan. I de tre första omgångarna är grupperna och arrangörerna utsprida över distriktet, men till den sista omgången har HF Öst målsättningen att samla fler grupper hos en och samma arrangör för att bli skapa en extra happening. HF Öst planerar dessutom att genomföra en domarprojekt för DU2 och DU3 i samband med den sista omgången.

Notera:

Enligt Tävlingsbestämmelserna för barn och ungdom (TBBU) §1:10 har svensk handboll ingen resultat- eller tabellvisning på webbplatser eller i skrivna dokument för kategorin "barn", vilket är 11 år och yngre. I och med det tillåts inte rena lag innehållandes spelare som är 11 år att anmäla sig till Östbollen för U12 (ett år äldre). Om en förening har ett mixat lag med U11 och U12 spelare, tillåts föreningen att anmäla ett lag i Östbollen U12 om majoriteten av spelarna är U12.

Arrangörer till Östbollen utses av Handbollförbundet Öst. En förening kan inte delta om den inte är beredd att arrangera.

Matchtiden är 2x15 minuter.

Anmälningsavgift; 1500 kronor.

Sista anmälningsdag: 1 maj.

Preliminära speldatum:

U12

Omgång 1: 18-19 okt 2025

Omgång 2: 29-30 nov 2025

Omgång 3: 7-8 feb 2026

Omgång 4: 25-26 april 2026

U13

Omgång 1: 4-5 okt 2025

Omgång 2: 15-16 nov 2025

Omgång 3: 17-18 jan 2026

Omgång 4: 25-26 april 2026

Minibollen 2026

Åldersklass; U7 (födda 2018) och U8 (födda 2017)

Handbollförbundet Öst har glädjen att säsongen 2025-2026 bjuda in U7 och U8 till Minibollen.

Minibollen är en minihandbollsturnering för de yngsta åldersklasserna i Handbollförbundet Öst, för flickor och pojkar födda 2017 och 2018.

SENIORER OCH TRIM

Seniorserierna klassas i två nivåer: förbundsserier, och distriktsserier. Sedan tillkommer även Trimserien.

Förbund

Damernas och herrarnas Handbollsliga, allsvenska och division 1 anmäls direkt till Svenska Handbollförbundet (SHF) och omfattas inte av den här inbjudan.

Distrikt

Alla seniorserier som i serieträdet ligger lägre än division 1 räknas som distriktsserier. I dessa serier finns lag från HF Öst och i vissa undantag kan även lag från andra distrikt förekomma. Serier som omfattas är damer division 2, 3 och 4, samt herrar division 2, 3 och 4. Omgångsintervallet i HF Öst distriktsserier är i grunden lördag-söndag. Vardagsmatcher godkänns att planeras in om det ligger i anknytning till omgången och om avståndet mellan berörda föreningar är maximalt 15 mil. I serier med fler än 12 lag kan även vardagsomgångar från början vara en del av terminsplanen.

Dam och Herr div 2*

Spelas som en rak serie med dubbelmöte. Antal lag beror på hur många som kvalificerat sig för division 2.

Dam 3 och Herr 3*

Spelas som en rak serie med dubbelmöte. Antal lag beror på hur många som kvalificerat sig för division 3.

Dam 4 och Herr 4*

Målsättningen är att på både dam- och herrsidan erbjuda en geografisk indelning, med en Norra och en Södra serie. Om antalet anmälda lag gör det möjligt för fler än två serier, kommer vi även skapa en tredje, City.

**Med reservation för ändringar beroende på antal kvalificerade och anmälda lag till de olika serierna.*

Trim

Trimserien är öppen för spelare som fyller minst 35 år det år tävlingen börjar, vilket säsongen 2025–2026 innebär spelare födda 1990 och tidigare. Utöver detta får även tre seniorspelare som är yngre delta, vilket i HF Öst innebär födda mellan 2008 och 1991. Det finns ingen begränsning, vilket innebär att dessa "underåriga" även kan spela vanlig seniorhandboll. Omgångsintervall i trimserierna är måndag – torsdag samt söndag. Undantag kan förekomma efter överenskommelse mellan berörda lag i respektive match och matchtiden är 2x25 minuter.

I trimserien spelar vi

- Matchtid 2 x 25 minuter
- Rak serie med dubbelmöte (kan bli en förändring beroende på antal lag)
- Utan elektroniskt matchprotokoll (EMP).
- Vi spelar med matchresultat & tabell
- Endomarsystem tillämpas.
- 2 timeouter

Sista anmälningsdag: torsdag 1 maj 2025.

Anmälningsavgift seniorer

Herr div 2; 9000 kr	Dam div 2; 9000 kr
Herr div 3; 7000 kr	Dam div 3; 7000 kr
Herr div 4; 5000 kr	Dam div 4; 5000 kr
Herr Trim; 3500 kr	Dam Trim; 3500 kr

Sista anmälningsdag: 1 maj.

PARAVERKSAMHET

Paraverksamheten är för den som lever med en funktionsnedsättning. Paraverksamheten växer alltmer inom svensk handboll och är väldigt ofta en samverkansaktivitet mellan förening, olika kommunförvaltningar, brukarorganisationer och regioner/habiliteringar.

Rullstolshandboll

Rullstolshandboll riktar sig till den som är beroende av sin rullstol i vardagen eller som på grund av förvärvad skada eller diagnos inte kan delta i parahandbollsklassen på lika villkor.

Rullstolshandboll spelas med fem (5) utespelare och en (1) målvakt. Man spelar med en sänkt ribba vilket gör att målets storlek är 3x1,7 meter. I övrigt är reglerna samma som i parahandboll, t. ex. så är tre steg detsamma som att en rullstolsspelare får hålla i bollen i tre sekunder.

Idag erbjuder HF Öst inget seriespel för Rullstolshandboll, men har ambition säsongen 2025-2026 att skapa öppna sammandrag. Rullstolshandboll förekommer i ordinarie cuper runt om i landet. Bohus Cup, Partille Cup och Lundaspelen är turneringar där rullstolshandbollen varit representerad flera gånger.

Parahandboll

Parahandboll riktar sig till handbollsspelare med kognitiva funktionsnedsättningar så som intellektuella funktionsnedsättningar (IF) och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) och till spelare med lättare fysiska funktionsnedsättningar (där spelaren ej är beroende av rullstol som förflyttningshjälpmedel) som på grund av funktionsnedsättningen inte kan delta på lika villkor inom den traditionella handbollen.

Formen spelas på traditionellt sätt med vanliga handbollsregler. Ledsagare kan finnas på planen men ingår inte i laguppställningen. Spelet anpassas efter spelarnas funktion och förmåga.

Parahandboll bjuder in till spel med mixade lag: flickor/damer och pojkar/herrar spelar tillsammans. Parahandboll delas upp i två åldersnivåer: spelare upp till U11 spelar barnhandboll medan spelare från 12 år och uppåt spelar ungdoms-/seniorhandboll.

I den mån det är möjligt rekommenderas att det från 12 års ålder erbjuds nivåanpassade klasser vid tävlingsammanhang: gul och blå. Syftet med indelningen i klasser inom är att skapa anpassade tävlingsmöjligheter baserade på spelarens individuella funktion och förmåga.

HF Öst erbjuder idag ingen tävlingsform för spelare upp till U11 utan välkomnar dom att delta i U12 alt i Para Handbollfestival. Däremot har HF Öst ambitionen att i framtiden ha den möjligheten.

Sista anmälningsdag: torsdag 1 maj 2025.

Blå klass - Spelformen är på hög nivå och traditionella handbollsregler kan följas och respekteras. Undantag i regler kan förekomma om behov föreligger. Spelarna har god speluppfattning i kombination med en god fysisk förmåga. Spelarna är i behov av rak och tydlig kommunikation.

Gul klass - Spelformen är på en lägre nivå och handbollsregler kan komma att anpassas. Spelare kan behöva extra stöd i form av ledsagning i samband med att de finns på spelplan. Spelarna har mindre speluppfattning och är i behov av tydligare kommunikation. Spelaren kan omfattas av en fysisk lägre förmåga.

Behov av ledsagning: Vissa spelare kan, för att det ska vara möjligt att delta, behöva ledsagare. Ledsagaren ska inte delta i spelet utan endast möjliggöra för den aktiva spelaren att delta.

Omgångsintervall i Para Gående är lördag och söndag. Undantag kan förekomma efter överenskommelse mellan berörda lag i respektive match.

Målsättningen är att skapa en lottning med dubbelmöten, men HF Öst förbehåller sig rätten att skapa en lottning som anses bäst med hänsyn till övrig tävlingsverksamhet.

Matchtiden är 2x25 minuter

Anmälningsavgift: 2300 kr.

Sista anmälningsdag: 1 maj.

Para Handbollsfestival

En Para handbollsfestival är en match- och träningsinsamling som pågår i ca 3 timmar med spelare från olika föreningar. Alla spelare deltar tillsammans från början till slut i olika övningar så som gemensam uppvärmning, stationer, matchspel och avslutning. Målsättningen är att totalt kunna erbjuda fyra tillfällen under säsongen, med två på hösten och två på våren.

Anmälningsavgiften för Para Handbollsfestivalen är säsongen 2025-2026 kostnadsfri.

Parabollen

Parahandboll riktar sig till handbollsspelare med kognitiva funktionsnedsättningar så som intellektuella funktionsnedsättningar (IF) och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) och till spelare med lättare fysiska funktionsnedsättningar (där spelaren ej är beroende av rullstol som förflyttningshjälpmedel) som på grund av funktionsnedsättningen inte kan delta på lika villkor inom den traditionella handbollen.

Formen spelas på traditionellt sätt med vanliga handbollsregler. Ledsagare kan finnas på planen men ingår inte i laguppställningen. Spelet anpassas efter spelarnas funktion och förmåga.

Parabollen bjuder in till Blå och Gul klass.

Matchtiden är 2x10 alt 2x15 min beroende på hur många lag som anmäler sig.

Anmälningsavgift; är kostnadsfri säsongen VT 2026. Däremot kan det förekomma en kostnadsfördelning för domararvodet.

Sista anmälningsdag: Inbjudan och anmälan skickas ut senast i början av februari.

Preliminärt speldatum: 18 alt 19 april 2025.

ÄLDRE UNGDOM (U16-U19)

Flickor och pojkar 19 (födda 2006, 2007 och 2008)

Enligt tävlingsbestämmelserna för barn och ungdom klassas spelare födda 2006, 2007 och 2008 som U19. HF Öst baserar serieindelningen på föreningarnas önskemål om nivå Nivå 1 (svår) eller Nivå 2 (lätt). Detta görs i samband med anmälan i Profixio. HF Öst förbehåller sig rätten att skapa serier som de anser blir bäst för alla deltagande lag och har efter ordentlig analys enligt TBBU tillstånd att frånga föreningars önskemål.

I U19 råder en generell dispens att ha två äldre spelare med per match. Dessa spelare kan vara hur gamla som helst. Det finns ingen begränsning för dessa spelare, vilket innebär att spelarna får spela seniorhandboll också. Regeln är generell och kräver alltså inget skriftligt beslut.

Omgångsintervall i U19 är måndag till söndag vilket innebär alla veckodagar. Ett samarbete mellan föreningarna kan behöva ske för att undvika att ett lag behöver spela två matcher i samma serie dagarna efter varandra. Målsättningen är att skapa en lottning med dubbelmöten innehållandes 18-22 omgångar, men HF Öst förbehåller sig rätten att skapa en lottning som anses bäst för åldersklassen med hänsyn till övrig tävlingsverksamhet.

Matchtiden är 2x25 minuter.

Timeouter: 2 stycken, en i vardera halvlek.

Anmälningsavgift: U19 (2006, 2007 och 2008) 2300 kr.

Sista anmälningsdag: 1 maj.

Information om U19 (födda 2006, 2007 och 2008)

- Anmälan görs till ett nivå anpassat seriespel.
- Anmälan kan göras till nivå 1 och/eller 2, där nivå 1 innebär tuffast motstånd och nivå 2 lättast motstånd.
- Fokus vid serieindelning är nivåanpassade serier i den mån det går framför geografisk indelning om HF Öst inte kan uppnå både och.
- Rekommenderat antal spelare per lag är 11–14 spelare.
- Om föreningen anmäler fler än ett lag, ska det finnas spelarunderlag för de antal lag som anmäls. Det finns ingen garanti att seriematcher inte krockar. Desamma gäller seriematcher i andra åldersklasser, cuper som är inplanerade under seriespelshelger eller USM i andra åldersklasser.
- Seriespelet för U19 är frilagt under USM U18 steg 1. Seriematcher kommer däremot förekomma veckorna för USM steg 2, steg 3 och steg 4.
- Det är fri representation i ungdomshandbollen, men under ansvar. Spelare kan delta i olika nivåer, men ha i åtanke vilken nivå föreningen anmält sig till. Det finns en anledning till att föreningar anmäler sitt lag till nivå 2, där önskar inte lagen att match efter match stöta på lag som plockar ner sina nivå 1 spelare. Syftet med nivåanpassat seriespel är att kunna erbjuda samtliga lag ett utvecklande seriespel med jämna och roliga matcher.
- Föreningen har möjlighet att anmäla **MAX 2** lag till nivå 1.
Anmäler föreningen två lag till nivå 1, blir truppen låst i samband med första seriematchen. Under juluppehållet finns en möjlighet att ändra om i truppen och efter första matchen efter juluppehållet är trupperna låsta igen.

Sista anmälningsdag: torsdag 1 maj 2025.

Flickor och pojkar 16 (födda 2009)

Enligt tävlingsbestämmelserna för barn och ungdom klassas spelare födda 2009 som U16. HF Öst baserar serieindelningen på föreningarnas önskemål om nivå Nivå 1 (svår), Nivå 2 (medel) eller Nivå 3 (lätt). Detta görs i samband med anmälan i Profixio. HF Öst förbehåller sig rätten att skapa serier som de anser blir bäst för alla deltagande lag och har efter ordentlig analys enligt TBBU tillstånd att frångå föreningars önskemål.

Omgångsintervall i U16 är lördag till söndag. Undantag kan förekomma efter överenskommelse mellan berörda lag i respektive match. Målsättningen är att skapa en lottning med dubbelmöten innehållandes 18 omgångar, men HF Öst förbehåller sig rätten att skapa en lottning som anses bäst för åldersklassen med hänsyn till övrig tävlingsverksamhet.

Matchtiden är 2x25 minuter.

Timeouter: 2 stycken, en i vardera halvlek.

Anmälningsavgifter; U16 (2009) 2300 kr.

Sista anmälningsdag: 1 maj.

Information om U16 (födda 2009)

- Anmälan görs till ett nivå anpassat seriespel.
- Anmälan kan göras till nivå 1, 2 och/eller 3, där nivå 1 innebär tuffast motstånd och nivå 3 lättast motstånd.
- Fokus vid serieindelning är nivåanpassade serier i den mån det går framför geografisk indelning om HF Öst inte kan uppnå både och.
- Rekommenderat antal spelare per lag är 11–14 spelare.
- Om föreningen anmäler fler än ett lag, ska det finnas spelarunderlag för de antal lag som anmäls. Det finns ingen garanti att seriematcher inte krockar. Desamma gäller seriematcher i andra åldersklasser, cuper som är inplanerade under seriespelshelger eller USM i andra åldersklasser.
- Seriespelet för U16 är frilagt under USM U16 steg 1 och steg 3. Seriematcher kommer däremot förekomma veckorna för USM steg 2 och steg 4 samt under Sverigecupen.
- Det är fri representation i ungdomshandbollen, men under ansvar. Spelare kan delta i olika nivåer, men ha i åtanke vilken nivå föreningen anmält sig till. Det finns en anledning till att föreningar anmäler sitt lag till nivå 3, där önskar inte lagen att match efter match stöta på lag som plockar ner sina nivå 1 spelare. Syftet med nivåanpassat seriespel är att kunna erbjuda samtliga lag ett utvecklande seriespel med jämna och roliga matcher.
- Föreningen har möjlighet att anmäla **MAX 2** lag till nivå 1. Anmäler föreningen två lag till nivå 1, blir truppen låst i samband med första seriematchen. Under juluppehållet finns en möjlighet att ändra om i truppen och efter första matchen efter juluppehållet är trupperna låsta igen.
- Ni anmäler er till U16-klassen om ni har ett rent U16-lag eller om ni har ett lag med spelare födda både 2009 och 2010.
- Har ni många spelare födda 2010 rekommenderar vi att ni anmäler er till antingen nivå 2 eller nivå 3 (ni anmäler er inte till U15-klassen om ni behöver ha fler än vad den generella dispensen tillåten).

YNGRE UNGDOM (U12-U15)

Flickor och pojkar 13 (födda 2012), 14 (födda 2011) och 15 (födda 2010),

I yngre ungdom lottas åldersklasserna in enligt U13 (födda 2012), U14 (födda 2011) och U15 (födda 2010). I yngre ungdom behöver dispens sökas om flickor vill spela med pojkar eller pojkar spela med flickor.

HF Öst baserar serieindelningen på föreningarnas önskemål om nivå Nivå 1 (svår), Nivå 2 (medel) eller Nivå 3 (lätt). Undantag i U15, där vi enbart erbjuder två nivåer. Önskemål om nivå görs i samband med anmälan i Profixio. HF Öst förbehåller sig rätten att skapa serier som de anser blir bäst för alla deltagande lag och har efter ordentlig analys enligt TBBU tillstånd att frånga föreningars önskemål.

Omgångsintervall i U13, U14 och U15 är lördag till söndag. Undantag kan förekomma efter överenskommelse mellan berörda lag i respektive match. I U13, U14 och U15 är målsättningen att erbjuda dubbelmöten med 18 omgångar. HF Öst förbehåller sig rätten att skapa en lottning som anses bäst för åldersklassen med hänsyn till övrig tävlings och utbildningsverksamhet.

Matchtiden är i U15 2x25 minuter och i U14 och U13 2x20 minuter.

Anmälningsavgifter: U15 (födda 2010) 2300 kr och U14 och U13 (födda 2011 och 2012) 2100 kr.

Sista anmälningsdag: 1 maj.

Information om U15 (födda 2010)

- Anmälan görs till ett nivå anpassat seriespel.
- Anmälan kan göras till nivå 1 och/eller 2, där nivå 1 innebär tuffast motstånd och nivå 2 lättast motstånd.
- Fokus vid serieindelning är nivåanpassade serier i den mån det går framför geografisk indelning om HF Öst inte kan uppnå både och.
- Rekommenderat antal spelare per lag är 11–14 spelare.
- Om föreningen anmäler fler än ett lag, ska det finnas spelarunderlag för de antal lag som anmäls. Det finns ingen garanti att seriematcher inte krockar. Desamma gäller seriematcher i andra åldersklasser, cuper som är inplanerade under seriespelshelger eller USM i andra åldersklasser.
- Seriespelet för U15 är frilagt under USM U16 steg 1. Seriematcher kommer däremot förekomma veckorna för USM steg 2, steg 3 och steg 4 samt under Sverigecupen.
- Det är fri representation i ungdomshandbollen, men under ansvar. Spelare kan delta i olika nivåer, men ha i åtanke vilken nivå föreningen anmält sig till. Det finns en anledning till att föreningar anmäler sitt lag till nivå 3, där önskar inte lagen att match efter match stöta på lag som plockar ner sina nivå 1 spelare. Syftet med nivåanpassat seriespel är att kunna erbjuda samtliga lag ett utvecklande seriespel med jämna och roliga matcher.
- Föreningen har möjlighet att anmäla **MAX 2** lag till nivå 1.
Anmäler föreningen två lag till nivå 1, blir truppen låst i samband med första seriematchen. Under juluppehållet finns en möjlighet att ändra om i truppen och efter första matchen efter juluppehållet är truppen låsta igen.
- I U15-klassen får enbart spelare födda 2010 och senare spela. Har föreningen ett lag med spelare födda 2009 och 2010 anmäler ni er till U16-klassen.
- Den generella åldersdispensen får nyttjas i denna serie men i övrigt är vi väldigt restriktiva med att godkänna åldersdispenser i denna klass.

Sista anmälningdag: torsdag 1 maj 2025.

Information om U14 (födda 2011)

- Anmälan görs till ett nivå anpassat seriespel.
- Anmälan kan göras till nivå 1, 2 och/eller 3, där nivå 1 innebär tuffast motstånd och nivå 3 lättast motstånd.
- Serieindelning görs utifrån nivå samt geografi. Fokus vid serieindelning är geografisk närhet framför nivåanpassning om HF Öst inte kan uppnå båda delarna.
- Rekommenderat antal spelare per lag är 10–13 spelare.
- Om föreningen anmäler fler än ett lag, ska det finnas spelarunderlag för de antal lag som anmäls. Det finns ingen garanti att seriematcher inte krockar. Desamma gäller seriematcher i andra åldersklasser, cuper som är inplanerade under seriespelshelger eller USM i andra åldersklasser.
- Seriespelet för U14 är frilagt under USM U14 steg 1, steg 2, steg 3 och steg 4.
- Det är fri representation i ungdomshandbollen, men under ansvar. Spelare kan delta i olika nivåer, men ha i åtanke vilken nivå föreningen anmält sig till. Det finns en anledning till att föreningar anmäler sitt lag till nivå 3, där önskar inte lagen att match efter match stöta på lag som plockar ner sina nivå 1 spelare. Syftet med nivåanpassat seriespel är att kunna erbjuda samtliga lag ett utvecklande seriespel med jämna och roliga matcher.
- Föreningen har möjlighet att anmäla **MAX 2** lag till nivå 1.
Anmäler föreningen två lag till nivå 1, blir truppen låst i samband med första seriematchen. Under juluppehållet finns en möjlighet att ändra om i truppen och efter första matchen efter juluppehållet är trupperna låsta igen.

Information om U13 (födda 2012)

- Anmälan görs till ett nivå anpassat seriespel.
- Anmälan kan göras till nivå 1, 2 och/eller 3, där nivå 1 innebär tuffast motstånd och nivå 3 lättast motstånd.
- Serieindelning görs utifrån nivå samt geografi. Fokus vid serieindelning är geografisk närhet framför nivåanpassning om HF Öst inte kan uppnå båda delarna.
- Rekommenderat antal spelare per lag är 10–13 spelare.
- Om föreningen anmäler fler än ett lag, ska det finnas spelarunderlag för de antal lag som anmäls. Det finns ingen garanti att seriematcher inte krockar. Desamma gäller seriematcher i andra åldersklasser eller cuper som är inplanerade under seriespelshelger.
- Det är fri representation i ungdomshandbollen, men under ansvar. Spelare kan delta i olika nivåer, men ha i åtanke vilken nivå föreningen anmält sig till. Det finns en anledning till att föreningar anmäler sitt lag till nivå 3, där önskar inte lagen att match efter match stöta på lag som plockar ner sina nivå 1 spelare. Syftet med nivåanpassat seriespel är att kunna erbjuda samtliga lag ett utvecklande seriespel med jämna och roliga matcher.
- Föreningen har möjlighet att anmäla **MAX 2** lag till nivå 1.
Fri representation mellan lagen i föreningen, även i nivå 1.
- U13 serierna friläggs inte i samband med USM för U14.
- U13 serierna friläggs under helgerna för Östbollen omgång 1, omgång 2 och omgång 3.

Flickor och pojkar 12 (födda 2013)

För flickor och pojkar 12 (födda 2013) är detta första året som de spelar ett traditionellt seriespel med tabeller och resultat, samt att påhängribban inte längre används. I Yngre ungdom där U12 ingår, behöver dispens sökas om flickor vill spela med pojkar eller pojkar spela med flickor.

HF Öst baserar serieindelningen på föreningarnas önskemål om nivå Nivå 1 (svår), Nivå 2 (medel) eller Nivå 3 (lätt). Detta görs i samband med anmälan i Profixio. HF Öst förbehåller sig rätten att skapa

Sista anmälningsdag: torsdag 1 maj 2025.

serier som de anser blir bäst för alla deltagande lag och har efter ordentlig analys enligt TBBU tillstånd att frångå föreningars önskemål.

Omgångsintervall i U12 är lördag till söndag ca varannan helg. Vissa omgångar kommer ha två helgers intervall för att underlätta tidsättning i hall för arrangerande föreningar. Målsättningen är att skapa en lottning med sammandragsspel om möjligt med tre lag, men HF Öst förbehåller sig rätten att skapa en lottning som anses bäst för åldersklassen med hänsyn till övrig tävlingsverksamhet.

Matchtiden är 2x15 minuter.

Anmälningsavgift: U12 (födda 2013) 1500 kr.

Sista anmälningsdag: 1 maj.

Information om U12 (födda 2013)

- Anmälan görs till ett nivå anpassat seriespel.
- Anmälan kan göras till nivå 1, 2 och/eller 3, där nivå 1 innebär tuffast motstånd och nivå 3 lättast motstånd.
- Serieindelning görs utifrån nivå samt geografi. Fokus vid serieindelning är geografisk närhet framför nivåanpassning om HF Öst inte kan uppnå båda delarna.
- Rekommenderat antal spelare per lag är 10–13 spelare.
- Om föreningen anmäler fler än ett lag, ska det finnas spelarunderlag för de antal lag som anmäls. Det finns ingen garanti att seriematcher inte krockar. Desamma gäller seriematcher i andra åldersklasser eller cuper som är inplanerade under seriespelshelger.
- Det är fri representation i ungdomshandbollen, men under ansvar. Spelare kan delta i olika nivåer, men ha i åtanke vilken nivå föreningen anmält sig till. Det finns en anledning till att föreningar anmäler sitt lag till nivå 3, där önskar inte lagen att match efter match stöta på lag som plockar ner sina nivå 1 spelare. Syftet med nivåanpassat seriespel är att kunna erbjuda samtliga lag ett utvecklande seriespel med jämna och roliga matcher.
- Man har möjlighet att anmäla **MAX 2** lag till nivå 1.
- Fri representation mellan lagen i föreningen, även i nivå 1.
- Resultat och tabeller visas på förbundets hemsida
 - U11-lag får därmed inte anmäla sig till U12-serie då U11 inte får spela matcher med resultat/tabell. Gäller rena U11 lag. Om en förening har ett mixat lag pga. antalet spelare i föreningens U11 & U12 får föreningen anmäla sig i U12 klassen om man har övervägande U12 spelare i laget.

BARN (U7-U11)

Flickor och pojkar 11 (födda 2014)

Flickor och Pojkar 11 (födda 2014) använder påhängsribba och spelar om möjligt på fullstorplan, men det kan förekomma att matcher även spelas i icke fullstora hallar. U11 ingår i kategoriseringen; Barn, vilket innebär att flickor får spela med pojkar och pojkar spela med flickor utan att dispens behöver sökas. Enligt TBBU för Barn, publiceras inte tabeller eller resultat.

HF Öst baserar serieindelningen på föreningarnas önskemål om nivå Nivå 1 (svår), Nivå 2 (medel) eller Nivå 3 (lätt). Detta görs i samband med anmälan i Profixio. Öst förbehåller sig rätten att skapa serier som de anser blir bäst för alla deltagande lag och har efter ordentlig analys enligt TBBU tillstånd att frångå föreningars önskemål.

Sista anmälningsdag: torsdag 1 maj 2025.

Omgångsintervall i U11 är lördag till söndag ca varannan helg. Vissa omgångar kommer ha två helgers intervall för att underlätta tidsättning i hall för arrangerande föreningar. Målsättningen är att skapa en lottning med sammandragsspel om möjligt med tre till fyra lag, men HF Öst förbehåller sig rätten att skapa en lottning som anses bäst för åldersklassen med hänsyn till övrig tävlingsverksamhet.

Matchtiden är 2x15 minuter.

Anmälningsavgift: U11 (födda 2014) 1500 kr.

Sista anmälningsdag: 1 maj.

Information om U11 (födda 2014)

- Anmälan görs till ett nivå anpassat seriespel.
- Anmälan kan göras till nivå 1, 2 och/eller 3, där nivå 1 innebär tuffast motstånd och nivå 3 lättast motstånd.
- Serieindelning görs utifrån nivå samt geografi. Fokus vid serieindelning är geografisk närhet framför nivåanpassning om HF Öst inte kan uppnå båda delarna.
- Rekommenderat antal spelare per lag är 10–13 spelare.
- Om föreningen anmäler fler än ett lag, ska det finnas spelarunderlag för de antal lag som anmäls. Det finns ingen garanti att seriematcher inte krockar. Desamma gäller seriematcher i andra åldersklasser eller cuper som är inplanerade under seriespelshelger.
- Det är fri representation i ungdomshandbollen, men under ansvar. Spelare kan delta i olika nivåer, men ha i åtanke vilken nivå föreningen anmält sig till. Det finns en anledning till att föreningar anmäler sitt lag till nivå 3, där önskar inte lagen att match efter match stöta på lag som plockar ner sina nivå 1 spelare. Syftet med nivåanpassat seriespel är att kunna erbjuda samtliga lag ett utvecklande seriespel med jämna och roliga matcher.
- Man har möjlighet att anmäla **MAX 2** lag till nivå 1.
- Fri representation mellan lagen i föreningen, även nivå 1.
- Resultat och tabeller publiceras inte.
 - U11-lag får därmed inte anmäla sig till U12-serie då U11 inte får spela matcher med resultat/tabell. Gäller rena U11 lag. Om en förening har ett mixat lag pga. antalet spelare i föreningens U11 & U12 får föreningen anmäla sig i U12 klassen om man har övervägande U12 spelare i laget.

Flickor och pojkar U10 (födda 2015)

Åldersklassen U10 spelar på kortplan med fem utspelare plus en målvakt. En kortplan har måtten 26x20.

Syftet med kortplan är att öka aktivitetsgraden, bollkontakten och göra spelet roligare och mer utvecklande för barnen. Korthandbollens planstorlek inbjuder till en gradvis anpassning till storplan, eftersom vi spelar med full bredd men utan den långa transportsträckan mellan målgårdarna. Detta ger barnen större spelutrymme och skapar oftare utvecklande situationer där fler är en aktiv del av spelet.

U10 spelar sammandrag, vilket innebär att flera lag träffas i en hall och spelar flera matcher vid ett och samma tillfälle. Dessa sammandrag planeras att genomföras fyra gånger per termin, i det som HF Öst benämner som Höstens och Vårens Spel. Inga resultat ska rapporteras till förbundet, därför finns inte resultat och tabeller i resultatportalen.

Anmälningsavgift: Höstens Spel 500 kr per lag och sedan 500 kr per lag vid anmälan till Vårens Spel.

Sista anmälningsdag: Höstens Spel 1 maj. Separat inbjudan och ny anmälan görs till Vårens spel i oktober/november. Anmälda lag ska vara redo att vara arrangörer.

Sista anmälningdag: torsdag 1 maj 2025.

Flickor och pojkar U9 (födda 2016)

Åldersklassen U9, spelar minihandboll, vilket är på tvären med måtten 20x12 meter med fyra utespelare och en målvakt. I minihandboll används minimål och en mjukboll. Till vårens Spel har U9 möjlighet att välja och anmäla sig antingen till miniplan eller till kortplan och spela med fem utespelare plus en målvakt. En kortplan har måtten 26x20.

U9 spelar sammandrag, vilket innebär att flera lag träffas i en hall och spelar flera matcher vid ett och samma tillfälle. Dessa sammandrag planeras att genomföras fyra gånger per termin, i det som HF Öst benämner som Höstens och Vårens Spel. Inga resultat ska rapporteras till förbundet, därför finns inte resultat och tabeller i resultatportalen.

Anmälningavgift: Höstens Spel 500 kr per lag och sedan 500 kr per lag vid anmälan till Vårens Spel. Sista anmälningdag: Höstens Spel 1 maj. Separat inbjudan och ny anmälan görs till Vårens spel i oktober/november. Anmälda lag ska vara redo att vara arrangörer.

Handbollfestival U8 (födda 2017)

U8 spelare deltar i något som HF Öst kallar för handbollfestivalen, som är öppen för barn som deltar i föreningarnas Handbollsskola. En handbollfestival är en match- och träningsamling som pågår i ca 3 timmar med lag från olika föreningar. Alla lag börjar i hallen samtidigt och alla lag avslutar tillsammans. Handbollfestivalen är könsneutral, men vid anmälan anger föreningarna om lagen är flick-, pojk- eller mix-lag för att bidra till en anpassad gruppindelning.

U8 deltar vid handbollfestival tre gånger på hösten samt tre gånger på våren, totalt sex tillfällen

Anmälningavgiften för Handbollfestivalen är 500 kr per lag. Detta oavsett om ni deltar på ett tillfälle eller alla tre tillfällen.

Sista anmälningdag: 1 maj för höstens omgångar. Separat inbjudan och ny anmälan görs till vårens festivalomgångar i oktober/november. Anmälda lag ska vara redo att vara arrangörer.

Handbollfestival U7 (födda 2018)

U7 spelare deltar i något som HF Öst kallar för handbollfestivalen, som är öppen för barn som deltar i föreningarnas Handbollsskola. En handbollfestival är en match- och träningsamling som pågår i ca 3 timmar med lag från olika föreningar. Alla lag börjar i hallen samtidigt och alla lag avslutar tillsammans. Handbollfestivalen är könsneutral, men vid anmälan anger föreningarna om lagen är flick-, pojk- eller mix-lag för att bidra till en anpassad gruppindelning.

U7 deltar vid handbollfestival tre gånger på våren. Tanken är att starta med första omgången i januari och sedan ha ett tillfälle i februari och ett tredje sista i mars.

Anmälningavgiften för Handbollfestivalen är 500 kr per lag. Detta oavsett om ni deltar på ett tillfälle eller alla tre tillfällen.

Sista anmälningdag: Separat inbjudan och ny anmälan görs i oktober/november. Anmälda lag ska vara redo att vara arrangörer.

DISPENSER

Dispens för seniorspel

I svensk handboll är det endast tillåtet för spelare som fyller 17 år under det kalenderår tävlingsåret börjar att spela seniorhandboll. Säsongen 2025-2026 är det spelare födda 2008 och tidigare.

Det finns dock möjlighet att söka dispens för yngre spelare. Detta gäller endast spelare som är ett år för unga.

Svenska Handbollsförbundets Tävlingskommitté (TK) beslutar i dispensärenden som rör division 1 och uppåt. Dispenser för spelare i division 2 och lägre hanteras av distrikten. TK har gett direktiv att vara ytterst restriktiva när det gäller dispenser.

[Läs mer om dispens för seniorspel](#)

Dispens för barn och ungdom

Handbollförbundet Öst har i sina tävlingsföreskrifter en generell dispens i U19 att ha två äldre spelare med per match. Dessa spelare kan vara hur gamla som helst. Det finns ingen begränsning för dessa spelare, vilket innebär att spelarna får spela seniorhandboll också. Regeln är generell och kräver alltså inget skriftligt beslut. I övrigt följer Handbollförbundet Öst Svenska Handbollförbundets Tävlingsbestämmelser för Barn och Ungdom (TBBU) gällande dispensförfaranden.

§3:7a Åldersdispenser - Generell dispens

I svensk barn- och ungdomshandboll råder det generell dispens för ett år för gamla spelare. Antal överåriga spelare per match är dock begränsat. Förutsättningar:

- Generell dispens avser representation i den yngre åldersklassen även om föreningen har lag i spelarens ordinarie åldersklass.
- Spelare som nyttjar den generella dispensen är låst till den yngre åldersklassen under hela året.
- Generell dispens gäller för max två spelare per match. Det kan vara olika spelare i varje match.

Administrerande förbund har möjlighet att begära in information om nyttjande av generella dispenser. Användandet av generella dispenser utreds endast vid anmälan om missbruk. Generella dispenser gäller hos administrerande förbund och är alltid giltiga i sanktionerade ungdomsturneringar.

§3:7b Åldersdispenser - Särskild dispens

Det är möjligt att söka särskilda åldersdispenser enligt nedan:

- Dispens för en spelare att spela med både spelarens egen ålder och laget som är yngre.
- Dispens för fler än två spelare att spela med laget som är yngre.
- Övriga åldersdispenser med annat skäl än ovan.

Samtliga särskilda åldersdispenser söks hos och prövas av administrerande förbund. Dispenser kan gälla del av säsong, hela året eller vid enskilda matcher.

§3:7C Övrig dispens - Könskategori

Flickor och pojkar kategoriseras in som spelare utifrån spelarens juridiska kön.

För transpersoner och icke-binära som önskar ändra könskategori för matchspel (för att könskategorin bättre ska stämma överens med spelarens egen könsidentitet) finns möjlighet att söka dispens.

Ansökan ska göras hos administrerande förbund. Dispenser gällande paragraf 3:7 c som godkänts av SDF är alltid giltiga i sanktionerade ungdomsturneringar.

Sista anmälningsdag: torsdag 1 maj 2025.

Observera att dispenser inte är till för att ni under säsong ska ha dispenser i stället för att göra matchändringar när era matcher krockar.

VIKTIGA DATUM

Observera att sista anmälningsdag är den 1 maj 2025. Kallelse till tävling sker genom publicering i tävlingsadministrativa systemet, Profixio.

Tidsplan för serieläggning

2025-05-01:

Sista anmälningsdag

2025-05-13:

Preliminär serieindelning för U11-U19 publiceras på hemsidan.

2025-05-21:

Sista dag för återkoppling på den preliminära serieindelningen för U11-U19.

(Fram till 21 maj kan firmatecknare/tävlingsansvarig önska justering i serieindelningen med motivering i åldersklasserna U11-U19. Insänd önskan om justering, är som sagt en önskan och en ändring kan inte garanteras).

2025-06-01:

Serieindelning fastställs.

2025-07-01:

Spelprogram fastställs.

(Tävlingsansvarig i föreningarna får tillgång till matcherna i Profixio för tidsättning).

2025-08-14:

HF Öst låser serierna. Matchtider från föreningarna ska vara tidsatta.

2025-09-01:

Spelprogram och matchtider publiceras i Profixio.

Preliminära seriestarter

2025-09-27

Preliminär seriestart för U11, U12, U13, U14, U15, U16, U19 samt Distriktsserier för seniorer.

2025-10-04

Preliminär seriestart för U9 och U10