

## Trener 2 - Region Innlandet - 2024

Fagansvarlig: Atle Haugen (AH)

Instruktører: Piotr Swigon (PS), Jens Ørbæk (JB) og Børge Brown (BB), Jannicke Nikolaisen Pettersen (JNP) og Endre Fintland (EF)



Uke	Dato	Ukedag	Hva	Info	Hvor	Tid	Gruppe	Årsklasse	Modul - oversikt	Ansvarlig
22	27.mai	Mandag	Teori og praksis M1		Elverum	18:00-22:00	Deltagere		M1	JNP/AH
22	02.jun	Søndag	Teori M4, M5 og M6 + Utlevert M2		Digitalt	18:00-21:00	Deltagere		M4, M5 og M6	AH
24	11.jun	Tirsdag	Praksis M4		Tranberghallen?	18:00-21:00	Utøverapparat	14-17	Praksis M4	BB/AH
24	13.jun	Torsdag	Praksis M5 og M6		Campus Arena	18:00-22:00	Utøverapparat	14-17	Praksis M5 og M6	HM/KG
36	03.sep	Tirsdag	Teori M7 og M8		Digitalt	18:00-22:00	Deltagere		Teori M7 og M8	EF
	07.sep	Lørdag	Praksis M7 og M8	Lunsj	Campus A.G.	10:00-18:00	Utøverapparat	14-17	Praksis M7 og M8	AH/EF
39*	24.sep	Tirsdag	Teori M9, M10, M11 + Utlevering av M16, M17 og M18		Digitalt	18:00-22:00	Deltagere		Teori M9, M10 og M11	AH
	27.sep	Fredag	Praksis M9 og M10		Campus A.G.	18:00-22:00	Utøverapparat	14-17	M9 og M10	MS/AH
	28.sep	Lørdag	Praksis M10/M11 og Teori og praksis M12	Lunsj	Campus A.G.	10:00-18:00	Utøverapparat	14-17	M12 og M13	MS/AH
40	03.okt	Torsdag	Teori M20 den 03.10 kl.21:00-22:00		Digitalt	21:00-22:00	Deltagere		Teori M20	AH
	05.okt	Lørdag	M20: K2 kamp Jorekstad kl.14:00/Elite Håkons Hall kl.16:45		Lillehammer	14-15:30/16:45	Deltagere		M20	AH
42	15.okt	Tirsdag	M3 + Innlevering M2		Digitalt	18:30-21:30	Deltagere		Teori og Praksis M3	AH
45	05.nov	Tirsdag	Teori M13,M14 og M15		Digitalt	18:30-21:30	Utøverapparat		Teori M13, 14, og 15	AH
	08.nov	Fredag	Praksis M13	Hovdetun	Hall?	18:30-20:30	Deltagere		M13	EF
	09.nov	Lørdag	Praksis M14 og M15 + Innlevering av M16, M17 og M18	Lunsj	Hall?	10:00-18:00	Utøverapparat	14-17	M14, M15, Innlevering M16, M17, 18	EF/BB
	25.nov	mandag	Utlevering av eksamen		Hjemme	14:00	Deltagere	Pensum	Eksamen	AH/BB
	09.des	mandag	Innlevering av eksamen		Hjemme	23:00	Deltagere	Pensum	Eksamen	AH/BB
8	26.nov	Onsdag	Teori M19		Digitalt	20:00-22:00	Deltagere		Teori M19	AH
	22.feb	Lørdag	Praksis M19 - Reg. uttaksturnering Bylag	Lunsj	Campus A.G.	10:00-19:00	Deltagere	J/G 2009	M19	AH

\*Vi ønsker å følge planen som er lagt, men det kan bli endringer.

Oppdatert: 30.08.2024

### Kontakt informasjon - NHF Region Innlandet

Atle Haugen

Mobil Fagansvarlig Trener 2

E-post 919 01 885  
[atle.haugen@ntg.no](mailto:atle.haugen@ntg.no)

Børge Brown

Mobil Utdanningsansvarlig

E-post 971 43 552  
[borge.brown@handball.no](mailto:borge.brown@handball.no)

Dag/Kveld

Lørdag

Overnatting

Eksamen


### Modul oversikt:

MODUL 1 DEN COACHENDE TRENEREN

MODUL 2 MENTALE FERDIGHETER

MODUL 3 TRENINGSPLANLEGGING FOR UKE-, PERIODE- OG ÅRSPLAN

MODUL 4 FYSISK TRENING: HÅNDBALLUTHOLDENHET

MODUL 5 FYSISK TRENING: STYRKE

MODUL 6: FYSISK TRENING: SPENST OG HURTIGHET

MODUL 7: INDIVIDUELLE FORSVARSFERDIGHETER

MODUL 8: FORSVARSSPILL SAMMEN

MODUL 9: INDIVIDUELLE MÅLVAKTFERDIGHETER

MODUL 10: MÅLVAKTFERDIGHETER I SPILLSITUASJONER

MODUL 11: ANGREPSFERDIGHETER I POSISJON

MODUL 12: VALGFERDIGHETER I FASE 4

MODUL 13: OVERGANGSSPILL

MODUL 14: OPPRULLING OG KRYSNINGSSPILL

MODUL 15: KONTRA OG RETURSPILL

MODUL 16: SUNN IDRETT

MODUL 17: SKADEFRI

MODUL 18: REGLEMENT

MODUL 19: LAGLEDELSEN

MODUL 20: HÅNDBALLANALYSEN

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