

Trener 2 - Region Innlandet - 2025

Fagansvarlig: Atle Haugen (AH)

Instruktører: Atle Haugen (AH), Endre Fintland (EF), Jannicke Nikolaisen Pettersen (JNP), Jens Ørbæk (JB) og Børge Brown (BB)



Uke	Dato	Ukedag	Hva	Info	Hvor	Tid	Gruppe	Årsklasse	Modul - oversikt	Ansvarlig
Februar	10.feb	mandag	Teori M 1 og utlevering M2		Elverum	18:00-22:00	Deltagere		M1 og utlevering M2	JNP
	18.feb	Tirsdag	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
Mars	04.mar	Tirsdag	Innlevering av M2		Digitalt	18:00-22:00	Deltagere		M2	AH
	04.mar	Tirsdag	Teori M4, M7 og M8		Digitalt	18:00-22:00	Deltagere		Teori M4, M7 og M8	EF
	07.mar	Fredag	Praksis M4 (mulig overnatting)	Middag	Tranberghallen	17:30-20:30	Utøverapparat	14-17	M4	EF
	08.mar	lørdag	Praksis M7 og M8	Lunsj	Biri Flerbrukshall	10:00-18:00	Utøverapparat	15-17	M7, M8 og Teori M20	EF
	12.mar	Onsdag	praksis M20 - Storhamar - Romerike Ravens		OBOS Arena	17:00-20:30	Deltagere	Elite	M20	EF
April	08.apr	Tirsdag	M3, Teori M 6		Digitalt	18:00-22:00	Deltagere		M3	AH/HM/KK
	12.apr	Lørdag	Teori og Praksis M5, Praksis M6	Lunsj	Campus A.G.	10:00-18:00	Deltagere	16	M5, M6	HM/KK/AH
	29.apr	Tirsdag	Teori M9, M10 og M11		Digitalt	18:00-22:00	Deltagere		Teori M9, M10 og M11	AH
Mai*	02.mai	Fredag	Teori og praksis M11		Campus A.G.	18:00-22:00	Deltagere		M11	EF
	03.mai	Lørdag	Teori og praksis M9 og M10 (Overnatting)	Lunsj	Campus A.G.	10:00-18:00	Utøverapparat	15-17	M9 og M10	AH/MS
Uke 38*	16.sep	Tirsdag	Teori M13 og M15 + Utlevering av M16, M17 og M18		Digitalt	18:00-22:00	Deltagere		Teori M11, M12 og M13	EF
	20.sep	Lørdag	Praksis M13 og M15	Lunsj	Campus A.G.	10:00-18:00	Utøverapparat	14-17	M12 og M13	EF
November	11.nov	Tirsdag	Teori M12 og M14 + Innlevering av M16, M17 og M18		Digitalt	18:30-21:30	Utøverapparat			EF
	14.nov	Fredag	Praksis M18 (Overnatting)	Middag	Lillehammer	17:30-20:30	Deltagere		M18?	?
	15.nov	Lørdag	Praksis M12 og M14	Lunsj	Lillehammer	10:00-18:00	Utøverapparat	14-17	M14, M15, M16, M17	EF/?
Utlevering	24.nov	mandag	Utlevering av eksamen		Hjemme	14:00	Deltagere	Pensum	Eksamen	AH/BB
Innlevering	09.des	Tirsdag	Innlevering av eksamen		Hjemme	23:00	Deltagere	Pensum	Eksamen	AH/BB

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

Oppdatert: 20.12.2024

Kontakt informasjon - NHF Region Innlandet

Atle Haugen	Fagansvarlig Trener 2
Mobil	919 01 885
E-post	atle.haugen@ntg.no
Endre Fintland	Instruktør
Mobil	93257310
E-post	endre.fintland@hotmail.com
Børge Brown	Utdanningsansvarlig
Mobil	971 43 552
E-post	borge.brown@handball.no
Dag/Kveld	
Lørdag	
Overnatting	

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: FORSVARSPILL 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**