



Trenerforum 13-19

Eksempel

Overordnede mål:

- Styrke trenerkompetansen gjennom dialog og erfaringsutsveksling mellom trenere i klubben
- Utvikle holdninger og verdier blant trenerne
- Få impulser utenfra klubben
- Skape større forståelse for klubbens sportslige plan
- Sette viktige trenerspørsmål på agendaen til etterfølgelse
- Utvikle fagmiljøet i klubben

Inviterte: Trenere for lag G/J 13-19 år
 Ansvarlig: Trenerkoordinator 13/19

DAG	TEMA	TEMALEDER
DAG/ DATO	Offensivt forsvar a) Hvorfor trene iffensivt forsvar? b) Forsvarstrening mot overtall; hvorfor og hvordan? c) Ulike måter å trene offensivt forsvar?	Lise
DAG/ DATO	Målvakstrening a) Hvordan involvere målvaktene på trening? b) Hvordan motivere flere til å ville stå i mål? c) Hvilke ferdigheter bør en målvakt trene på? d) Hvilke øvelser ivaretar både utespillere og målvakter?	Ola
DAG/ DATO	Basistrening og skadeforebyggende trening a) Hvorfor bør vi trene alternativt? b) Hva er viktig å tenke på i basistrening? c) Hvor er vi mest utsatt i håndball? d) Gode øvelser	Gunn
DAG/ DATO	Småspill som metode - også i ungdomshåndballen a) Hvorfor bør vi benytte oss av småspill i ungdomshåndballen? b) Hva lærer spillerne av å trene i smågrupper? (1 mot 2, 2 mot 2 osv)	Per