



Norges
Håndballforbund

TOPPHÅNDBALLSEMINARET 2026

Scandic Helsfyr / Oppsal Arena

19. juni – 21. juni

**Fredag 19. juni;
Scandic Helsfyr;**

Kl. 12.30 Registrering og lunsj

**Kl. 13.30 Jan-Ivar Lorentzen –
Utdanningsansvarlig NHF**

- Velkommen

Kl. 13.45 Claus Dalgaard-Hansen –

Talentsjef yngre landslag NHF

- En sunnhetssjekk av guttehandballen

Kl. 14.30 Pause

Kl. 14.45 Hilde Fredriksen –

PhD Spesialist i idrettsfysioterapi og manuellterapi ved Olympiatoppen

- Rehabilitering tilbake til prestasjon etter skulderskade

Kl. 15.45 Buss til Oppsal Arena

Oppsal Arena;

Kl. 16.05 Daniel Birkelund –

EHF Expert og arkitekten til skuddskolen.no

Kl. 16.15 Claude Lebreux –

Fagkonsulent i motorikk og ferdighetsutvikling ved Olympiatoppen

- Mobilitet, stabilitet og styrke i gjennomføring av skudd

Norges Håndballforbund
Postboks 5000
N-0840 Oslo

Org.nr.: 969 989 336 MVA

Besøksadresse:
Sognsvn. 75 A, Ullevaal Stadion

+47 970 02 520

nhf@handball.no | handball.no



Gjensidige

REMA
1000



**Norges
Håndballforbund**

**Kl. 16.50 Kristian Kjelling –
Trener i Drammen Håndballklubb**

- Skudd bakspillere
- Utøvere; Bakspillere og målvakter fra LK08 og LM08

**Kl. 17.25 Else-Marthe Sørlie Lybekk –
Tidligere landslagsspiller. Trener i Njård**

- Skudd linjespillere
- Utøvere; Linjespillere og målvakter fra LK08 og LM08

**Kl.18.00 Stian Brevik –
Tidligere internasjonal karriere som spiller**

- Skudd kantspillere
- Utøvere; Kantspillere og målvakter fra LK08 og LM08

Kl. 18.35 Buss til Scandic Helsfyr

Scandic Helsfyr;

Kl. 20.15 Middagsbuffet

**Lørdag 20. juni;
Scandic Helsfyr;**

**Kl. 09.00 Joar Gjerde – Landslag kvinner senior.
Benjamin Jensen – Fysisk trener landslag kvinner senior**

- Når fysisk trening blir kampavgjørende

Kl. 10.00 Pause

**Kl. 10.15 Hanne Lessner -
Klinisk ernæringsfysiolog ved Olympiatoppen**

- Hva er NOK mat?
- Ernæring i topphåndballen

Kl. 11.15 Pause

**Kl. 11.30 Ole Gustav Gjekstad –
Landslagssjef Håndballjentene**



**Norges
Håndballforbund**

- Profesjonalisering - med eller uten penger

Kl. 12.30 Lunsj

**KL. 13.30; Jan-Ivar Lorentzen - NHF
Magnus Andersson – Landslagssjef Håndballgutta**

- Håndballgutta fram mot 2030

Kl. 14.30; Buss til Oppsal Arena

Oppsal Arena:

**Kl. 15.00 Patrik Fahlgren
Trenerteam Sveriges herrelandslag**

- Playmaker-rollen; Pasninger, samarbeid med linjespiller og valg
- Utøvere; Landslag menn 08/09

Kl. 16.15 Pause

**Kl. 16.30 Petter Grønstad –
Trener for Larvik HK**

- «Hit-forsvar». 6-0 med høye flippende 2`ere
- Utøvere; Landslag kvinner 08/09

Kl. 17.45 Buss til Scandic Helsfyr

Scandic Helsfyr:

Kl. 20.00 Bankett

- Markering av nye Trener 3 og Trener 4

Søndag 21. juni;

Scandic Helsfyr;

**Kl. 09.00 Mats Olsson –
Trenerteam Håndballjentene**

- Den nye målvaktskolen 2026

Kl. 10.15 Utsjekk

Kl. 10.45 Buss til Oppsal Arena



Norges
Håndballforbund

Oppsal Arena;

Kl. 11.15 Patrik Fahlgren

- Playmaker-rollen; Null steg, duell og valg
- Utøvere; Landslag menn 08/09

Kl. 12.30 Oppsummering

Kl. 12.40 Buss tilbake til hotellet