



Norges
Håndballforbund

GRASROTTRENERSEMINAR

Scandic Fornebu & Nadderudhallen

Lørdag 31.10.2026

09.00-09.30	Registrering
09.30-10.30	Hvordan ser en inkluderende idrett ut i dag? (hotell)
10.30-10.45	Pause
10.45-12.00	Kan vi tilpasse barneidretten for å unngå frafall? (hotell)
12.00-13.00	Lunsj
13.15-14.30	Fysisk trening - forståelsen av motorisk utvikling og læring (hall)
14.30-14.45	Pause
14.45-16.15	Kast - mottak og skudd (hall)
16.15-16.30	Pause
16.30-18.00	Hvordan legge til rette for en trening som treffer alle? (hall) Kan spillformer fremme utviklingen av individuelle ferdigheter? (hall)
18.00-18.05	Oppsummering og avslutning



Norsk Tipping



Norges
Håndballforbund