

Trener 2 - Region Innlandet - 2026

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	Ansvarlig
Februar	17.feb	Tirsdag	Teori modul 19		Digitalt	20:00-21:30	Deltagere		AH/EF
	21.feb	Lørdag	Praksis M19 - Reg. uttaksturnering Bylag	Lunsj	Campus A.G.	11:00-16:00	Deltagere	15	AH
Mars	10.mar	Tirsdag	Teori M5 og M6		Digitalt	18:00-22:00	Deltagere		AH
	13.mar	Fredag	Teori og praksis M4 (overnatting)	Middag	Tranberghallen	17:30-20:30	Utøverapparat	14-17	EF
	14.mar	Lørdag	Praksis M5 og M6	Lunsj	Totenhallen	09:30-14:00	Utøverapparat	14-17	AH/KG
*Mai	05.mai	Tirsdag	Teori og praksis M3		Digitalt	18:00-21:00	Deltagere		AH
	12.mai	Tirsdag	Teori M1 og utlevering M2		Terningen Arena	18:00-21:00	Deltagere		JNP
	19.mai	Tirsdag	Teori M9, M10 og M11		Digitalt	18:00-22:00	Deltagere		AH/EF
	23.mai	Lørdag	Praksis M9, M10 og M11 + Innlevering M2	Lunsj	??????	10:00-18:00	Utøverapparat	15-17	MS/EF
Juni	15.jun	mandag	Utlevering av M16, M17 og M18		E-læring		Deltagere		
September	08.sep	Tirsdag	Teori M20 + Innlevering av M16, M17 og M18		Digitalt	19:00-21:00	Deltagere		AH/EF
	09.sep	Onsdag	Praksis M20: Storhamar - Byåsen		OBOS Arena	18:00	Deltagere	Elite	AH/EF
Oktober	13.okt	Tirsdag	Teori M12 og M14		Digitalt	18:30-21:30	Deltagere		EF
	16.okt	Fredag	Teori og Praksis M7 (Overnatting)	Middag	Lillehammer	17:30-20:30	Utøverapparat	14-17	EF/AH
	17.okt	Lørdag	Praksis M12 og M14	Lunsj	Lillehammer	10:00-18:00	Utøverapparat	14-17	EF/AH
November	10.nov	Tirsdag	Teori M8, M13 og M15		Digitalt	18:00-22:00	Deltagere		EF
	13.nov	Fredag	Praksis M8 (Overnatting)	Mat	Tranberghallen	18:00-22:00	Utøverapparat	14-17	EF/AH/BB
	14.nov	Lørdag	Praksis M13 og M15	Lunsj	Campus A.G.	10:00-18:00	Utøverapparat	14-17	EF
Utlevering	23.nov	mandag	Utlevering av eksamen		Hjemme	14:00	Deltagere	Pensum	AH/BB
Innlevering	07.des	Tirsdag	Innlevering av eksamen		Hjemme	23:00	Deltagere	Pensum	AH/BB

*Vi ønsker å følge planen som er lagt, men det kan bli endringer. Når GTP er klar kan vi sette resten av datoene

Oppdatert: 26.06.2026

Kontakt informasjon - NHF Region Innlandet

Atle Haugen Utdanningsansvarlig
Mobil 919 01 885
E-post atle.haugen@handball.no
Endre Fintland Instruktør
Mobil 93257310
E-post endre_fintland@hotmail.com

Dag/Kveld	
Lørdag	
Overnatting	

Modul oversikt:

MODUL 1 DEN COACHENDE TRENEREN
MODUL 2 MENTALE FERDIGHETER
MODUL 3 TRENINGSPILANLEGGING 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 KRYSSNINGSSPILL
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**