

NHF Region Innlandet - Trener 2 utdanning - sesongen 2019-20



Fagansvarlig for Trener 2:

Atle Haugen

Instruktør:

Piotr Swigon og Ivar M. Karlstad

Hva	Modul	Ansvarlig + Instruktør	Gjennomføring	Sted	Tid	Utøver apparat	Dato
Samling 1	Modul 9 – Mentale ferdigheter	Atle Haugen eller Ivar M. Karlstad	Helgesamling	Idrettens Hus, Lillehammer	17:00-20:00	Dere	18.-19 oktober
	Modul 1 – Treningsplanlegging for uke-, periode og årsplan	Atle Haugen eller Piotr Swigon	Fredag til	Håkons Hall, Lillehammer	09:00-12:00		Birkebeiner - Lillehammer
	Modul 7 - Ledelse og Instruksjon	Atle Haugen eller Piotr Swigon	Lørdag		13:00-16:00	RLM02/03	
Samling 2	Modul 12 - Kantspillerteknikk	Foredragsholdere under Håndballseminaret 2019	Helgesamling	Håndballseminaret 2019	Oppstart kl.17:00	LFH09	01-02.november - Idrettshelga
	Modul 11 - Bakspillerteknikk	med Atle Haugen som fagansvarlig	Fredag til	Håkons Hall, Lillehammer		RLM04	Lillehammer
	Modul 13 - Linjespillerteknikk		Lørdag		Ferdig kl.16:30	RLK04	
Samling 3	Modul 2 - Fysisk trening - utholdenhet	Atle Haugen	Helgesamling	Håkons Hall, Lillehammer	17:00-20:00	LFH09 J16	22.-23. november
	Modul 3 - Fysisk trening - styrke		Fredag til		09:00-12:00	RLK02/03	Birkebeiner - Lillehammer
	Modul 4 - Fysisk trening - spenst og hurtighet		Lørdag		13:00-16:00	RLK02/03	
Hjemme	Modul 17 - Kosthold og doping Modul 18 - Reglement	Atle Haugen	E-læring	Hjemme		Dere	Innsending av dokumentasjon før 31. januar
Dag 1	Modul 20 - Kampanalysen - oppgaver til en kamp fra mellomspillet i Euro 2020 (hjemme)	Atle Haugen	Dagmodul	Hjemme og Idrettens Hus, Lillehammer	10:00-13:00	Dere	Lørdag 25. januar 2020
	Modul 8 - Håndballskader og Teiping	Atle Haugen + Fysio	Dagmodul	Idrettens Hus	14:00-17:00	Dere	
Samling 4	Modul 16 – Kontring/ returspill	Atle Haugen	Helgesamling	Campus Arena Gjøvik	17:00-20:00	Gjøvik HK	14.-15. februar 2020
	Modul 14 – Overgangsspill	Atle Haugen	Lørdag	Campus Arena Gjøvik	13:00-16:00	RLM04	
	Modul 19 - Lagledelsen (kamp)	Atle Haugen		Scandic Lillehammer			
Samling 5	Modul 15 - Opprullings- og kryssningsspill	Atle Haugen	Fredag til	Tranberghallen, Gjøvik	13:00-16:00	RLK04	20.-21. mars 2020
	Modul 5 - Nedgruppert forsvar	Atle Haugen	Lørdag	Campus Arena Gjøvik	09:00-12:00	RLK04	
	Modul 6 – Utgruppert forsvar	Atle Haugen		Overnatting Hovdetun	09:00-12:00	RLM04	
Dag 2	Modul 10 - Målvakts teknikker	Morten Sæterlien	Kveld	Tranberghallen, Gjøvik	17:00-20:00		fredag 27. mars 2020
Eksamen	Hjemmeeksamen	Atle Haugen	2 uker	Hjemme		Dere	27. april til 11. mai - 2 uker

* Oppsette for samlingene er i utgangspunktet satt, men det kan bli justeringer på tider og evt. dager. Noe vi i utgangspunktet ikke ønsker å gjøre.

** Utøverapparate kan bli endret

Samling over to dager. Fredag-Lørdag

Dagsamling med 1 eller 2 moduler

Hjemme arbeid