

Trener 2 - Region Innlandet sesong 2023

Fagansvarlig: Atle Haugen (AH)

Instruktører: Piotr Swigon (PS), Jens Ørbæk (JB) og Børge Brown (BB)



Uke	Dato	Ukedag	Hva	Info	Hvor	Tid	Gruppe	Årsklasse	Modul - oversikt	Ansvarlig
8	22.feb	Onsdag	Teori M19		Digitalt	20:00-21:15	Deltagere		Teori M19	AH
	25.feb	Lørdag	Praksis M19 - Reg. uttaksturnering - Bylag + Teori M20	Lunsj	Campus A.G.	10:00-17:00	Deltagere	J/G 2007	M19 + Teori M20	AH/BB
10	08.mar	Onsdag	praksis M 20 - Storhamar - Vipers	Lunsj	BPA	17:30-20:30	Storhamar-Vipers	Elite	M20	AH/BB
17	26.apr	Onsdag	Teori M 1 + Gjennomføre E-Modul M2 til onsdag 26. april		Digitalt	18:00-22:00	Deltagere		M1 og M2	AH
19	10.mai	Onsdag	Teori M14 og M15 + Innlevering av modul 16, 17 og 18		Digitalt	18:00-22:00	Deltagere		M14, M15 + M16, M17 og M18	AH
	13.mai	Lørdag	Praksis M14 og M15	Lunsj	Campus A.G.	10:00-16:00	Utøverapparat	15-17	M14 og M15	AH
Aug	18.aug	fredag	Utsending av Modul 2 (Innlevering innen søndag 03. september)		Hjemme		Deltagere		M2	AH
Sep	19.sep	Tirsdag	Teori Modul 6, 8 og 9		Hjemme	18:00-22:00	Deltagere	15-17	M6, M8 og M9	AH
	23.sep	Lørdag	Praksis M6, M9 og M8	Lunsj	Skogenhallen	09:00-17:00	Utøverapparat	15-17	M6, M9 og M8	MS/HM/AH
Okt	17.okt	Tirsdag	Modul 3		Digitalt	18:00-22:00	Deltagere		M3	AH
Nov	21.nov	Tirsdag	Teori M 10, M12, M13		Digitalt	18:00-22:00	Deltagere		M10, M12 og M13	AH
	25.nov	Lørdag	Praksis M13, M10 og M12	Lunsj	Jorekstad	10:00-19:00	Utøverapparat	14-17	M10, M12 og M13	AH/MS
Nov	27.nov	mandag	Utlevering av eksamen		Hjemme	14:00	Deltagere	Pensum	Eksamen	AH/BB
Nov	11.des	mandag	Innlevering av eksamen		Hjemme	23:59	Deltagere	Pensum	Eksamen	AH/BB
Des	05.des	Tirsdag	Teori M4, M5, M7 og M11		Digitalt	18:00-22:00	Deltagere		M4, M5, M7 og M11	AH
	08.des	fredag	Praksis M4 (overnatting - Hovdeun)	Overn.	Campus A.G.	18:30-21:30	Utøverapparat	14-17	M4	AH/BB
	09.des	Lørdag	Praksis M5, M7 og M11	Lunsj	Campus A.G.	10:00-18:00	Utøverapparat	14-17	M7, M5 og M11	AH/BB
	11.des	mandag	Utlevering av eksamen		Hjemme	14:00	Deltagere	Pensum	Eksamen	AH/BB
	21.des	Torsdag	Innlevering av eksamen		Hjemme	23:00	Deltagere	Pensum	Eksamen	AH/BB

Oppdatert: 06.09.2023

Kontakt informasjon - NHF Region Innlandet

Atle Haugen Fagansvarlig Trener 2
 Mobil 919 01 885
 E-post atle.haugen@ntg.no

Børge Brown Utdanningsansvarlig
 Mobil 971 43 552
 E-post borge.brown@handball.no

Modul oversikt:

MODUL 1 DEN COACHENDE TRENEREN
 MODUL 2 MENTALE FERDIGHETER
 MODUL 3 TRENINGSPLANLEGGING 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: FORSVARSPILL SAMMEN
 MODUL 9: INDIVIDUELLE MÅLVAKTFERDIGHETER
 MODUL 10: MÅLVAKTFERDIGHETER I SPILLSITUASJONER

MODUL 11: ANGREPSFERDIGHETER I POSISJON
 MODUL 12: VALGFERDIGHETER I FASE 4
 MODUL 13: OVERGANGSPILL
 MODUL 14: OPPRULLING OG KRYSNINGSPILL
 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