

Trener 2 - Region Innlandet - 2025

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	Modul - oversikt	Ansvarlig
April	01.apr	Tirsdag	Teori M 1 og utlevering M2		OBOS Arena	18:00-22:00	Deltagere		M1 og utlevering M2	JNP
	08.apr	Tirsdag	M3 og Teori M5		Digitalt	18:00-22:00	Deltagere		M3 og Teori M5	AH/HM/KK
	11.apr	Fredag	Teori og praksis M4 (overnatting)	Middag	Tranberghallen	18:00-22:00	Utøverapparat	14-17	M4	EF/AH/BB
	12.apr	Lørdag	Teori og praksis M5, Praksis M6	Lunsj	Campus A.G.	10:00-18:00	Utøverapparat	14-17	M5, M6	HM/KK/AH
	29.apr	Tirsdag	Teori M9, M10 og M11 + Innlevering av M2		Digitalt	18:00-22:00	Deltagere		Teori M9, M10 og M11 + M2	AH
Mai*	02.mai	Fredag	Teori og praksis M11	Middag	Campus A.G.	18:00-22:00	Deltagere	14-17	M11	EF
	03.mai	Lørdag	Teori og praksis M9 og M10 (Overnatting)	Lunsj	Campus A.G.	10:00-18:00	Utøverapparat	15-17	M9 og M10	AH/MS
September	09.sep	Tirsdag	Teori M19 og M20		Digitalt	19:00-21:00	Deltagere		Teori M19 og M20	AH/EF
Uke37	10.sep	Onsdag	Praksis M20: Storhamar - Larvik		OBOS Arena	18:00	Deltagere	Elite	M20	AH/EF
Uke 38*	16.sep	Tirsdag	Teori M13 og M15 + Utlevering av M16, M17 og M18		Digitalt	18:00-22:00	Deltagere		Teori M13 og M15	EF
	20.sep	Lørdag	Praksis M13 og M15	Lunsj	Campus A.G.	10:00-18:00	Utøverapparat	14-17	M13 og M15	EF
November	11.nov	Tirsdag	Teori M7, M12 og M14 + Innlevering av M16, M17 og M18		Digitalt	18:30-21:30	Deltagere		Teori M7, M12 og M14	EF
	14.nov	Fredag	Praksis M7 (Overnatting)	Middag	Lillehammer	17:30-20:30	Utøverapparat	14-17	M7	EF/CDH/AH
	15.nov	Lørdag	Praksis M12 og M14	Lunsj	Lillehammer	10:00-18:00	Utøverapparat	14-17	M12 og M14	EF/CDH/AH
	20.nov	Torsdag	Teori og Praksis M8 (foreløpig dato)	Mat	Tranberghallen	18:00-22:00	Utøverapparat	14-17	M8	EF/AH/BB
		Lørdag	Praksis M19 - Reg. uttaksturnering Bylag	Lunsj	Campus A.G.	10:00-17:00	Deltagere	15	M19	AH
Utlevering	24.nov	mandag	Utlevering av eksamen		Hjemme	14:00	Deltagere	Pensum	Eksamen	AH/BB
Innlevering	09.des	Tirsdag	Innlevering av eksamen		Hjemme	23:00	Deltagere	Pensum	Eksamen	AH/BB

*Vi ønsker å følge planen som er lagt, men det kan bli endringer.

Oppdatert:

12.08.2025

Kontakt informasjon - NHF Region Innlandet

Atle Haugen	Fagansvarlig Trener 2
Mobil	919 01 885
E-post	atle.haugen@ntg.no
Endre Fintland	Instruktør
Mobil	93257310
E-post	endre.fintland@hotmail.com
Børge Brown	Utdanningsansvarlig
Mobil	971 43 552
E-post	borge.brown@handball.no
Dag/Kveld	
Lørdag	
Overnatting	

Modul oversikt:

MODUL 1 DEN COACHENDE TRENEREN
MODUL 2 MENTALE FERDIGHETER
MODUL 3 TRENINGSPLEANLEGGING 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**