

# INVITASJON TIL TRENERSEMINAR OG EM PÅ HJEMMEBANE.

11. OG 12. JANUAR 2020

Velkommen til faglig trenerseminar på dagtid kl. 09:00-14:00 i Stjørdalshallen. EM-kampene spilles i Trondheim Spektrum fra kl. 16:00.

## PROGRAM FOR SEMINARET

- Tekniske og taktiske ferdigheter i alle spillets faser:  
Angrep-, forsvar-, kontra- og returspill i alle spillerposisjoner
- Håndballfysisk trening:  
Hvordan trene styrke/spenst for bedre håndballprestasjon?



### CLAUS DALGAARD-HANSEN

er tidligere talentsjef og ungdomslandslagstrener i Danmark. Gjennom 16 år har han utviklet danske herrespillere opp til landslagsnivå. I dag er Claus blant annet i trenerteamet til Bjarte Myrhol's klubb, Stjern Handbold.



### JOHNNY JENSEN

har en lang fartstid i håndballen, og har hele 11 år som tysklandsproff. Johnny er i dag trener for eliteserielaget Falk Horten og LM00. I 2019 ble han hedret for sin fremragende innsats i hele sin karriere med "Håndballstatutten".



### KRISTOFFER FROESTAD

jobber til daglig som håndballtrener for Haugesund Toppidrettsgymnas, 7 år for år Haugaland Håndballklubb og som trener for LM04. Landslagssjef Christen Berge håndplukket Froestad til å bli trener for det norske guttelandslaget.



### ROLAND WAN DEN TILAAAR

har publisert over 100 artikler og er anmelder for flere internasjonale tidsskrifter. Idrettsforskningen konsentrerer seg i hovedsak om håndball, fysisk trening og sprint. Han jobber også som professor på Nord Universitet.

## 11. JANUAR 2020:

KL. 16:00  **LATIVA**  
 **NEDERLAND**

KL. 18:15  **SPANIA**  
 **TYSKLAND**

## 12. JANUAR 2020:

KL. 16:00  **PORTUGAL**  
 **BOSNIA**

KL. 18:15  **FRANKRIKE**  
 **NORGE**

## OPPLEV HÅNDBALL-EM PÅ HJEMMEBANE KOMBINERT MED FAGLIG PÅFYLL!

*Inkludert i seminaret får du blant annet mulighet til å se kampen mellom våre håndballgutter og stornasjonene Frankrike, som har blitt kåret til verdensmestere i håndball hele seks ganger. Norge, Tyskland og Frankrike var alle i semifinalene under VM 2019!*

Begge dager holdes det praktiske økter ledet av dyktige foredragsholdere og trenere. Seminaret gjennomføres i Stjørdalshallen, og det er mulighet for overnatting hos vår samarbeidspartner Scandic Hell.

ALTERNATIV 1	ALTERNATIV 2	ALTERNATIV 3	ALTERNATIV 4	ALTERNATIV 5
3300,-	4340,-	5360,-	6380,-	2020,-
Uten overnatting	Hotell lørdag - søndag	Hotell fredag - søndag	Hotell fredag - mandag	Kun seminar
Frist: 20. oktober 2019	Frist: 20. oktober 2019	Frist: 20. oktober 2019	Frist: 20. oktober 2019	Frist: 15. desember 2019

Inkludert i prisen er seminar, måltid lørdag og søndag, samt transport t/r Scandic Hell - Stjørdalshallen - Trondheim Spektrum begge dager. I **alternativ 1-4** er det også inkludert billetter til fire EM-kamper (verdi 1280,-).

Vi har holdt av hotellrom og billetter til EM-kampene. Vår deadline henger sammen med påmeldingsfristen 20. oktober. Påmelding til kun seminaret (alternativ 5) kan skje frem til 15. desember, og et eventuelt kjøp av billett skjer da på eget initiativ.

**Målgruppe:** Trenere til ungdoms- og seniorlag

**TRYKK HER FOR  
PÅMELDING!**