

«Den gode økta, med
fokus på aktivitet og
fysisk trening»

Workshop Håndballforum
Stjørdal 2022

Hvem er vi to?

Samarbeidet
tett i Byåsen
Håndball Elite
og skal gjøre det
i fremtiden også

Sindre Østerås

- Olympiatoppen
- Trondheim Idrettsklinikk
- Tidligere Byåsen HE
- Ulike breddelag
- Msc Kroppsøving og Idrettsvitenskap

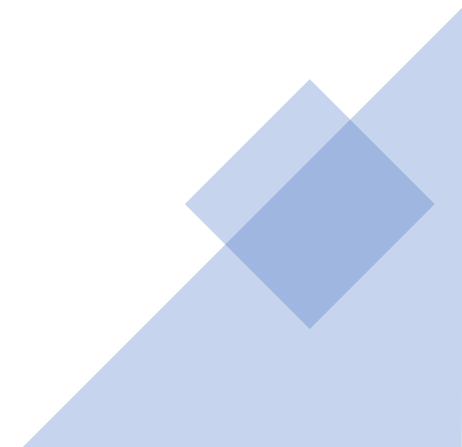
Atle Oliver Johansen

- Trondheim
Topphåndball
- Tidligere Byåsen HE,
CSK, Utleira og NTNUI
- EHF MasterCoach PL

A decorative graphic on the left side of the slide consisting of several overlapping yellow squares of various sizes and orientations.

Innhold

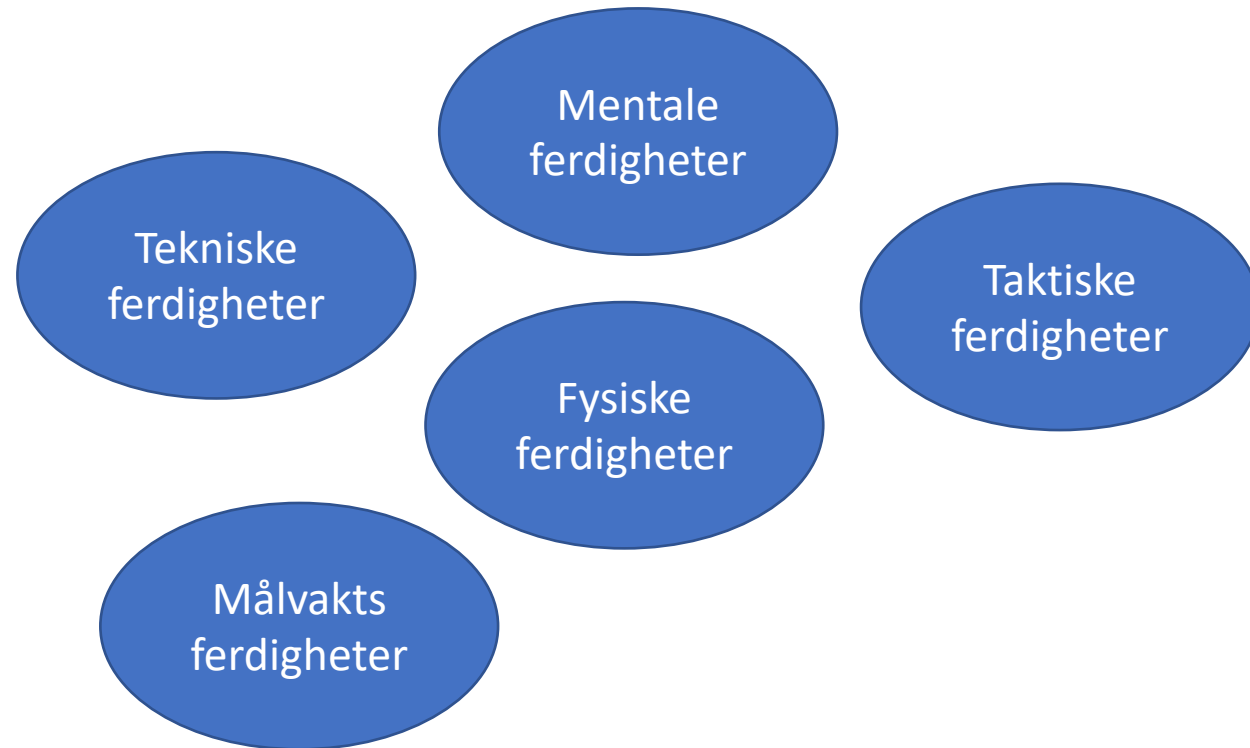
- **Dagens Workshop**

- Innledning
 - Gruppearbeid
 - Oppsummering
 - Spørretime
- 
- A decorative graphic in the bottom right corner consisting of several overlapping blue squares of various sizes and orientations.

• Hva skal man trene på i dag?

- Ha en plan for økta i kontekst...;
- Årsplan, Månedspan, Ukeplan, **Øktplan**

Lag en plan



- ... eller kombinere flere?

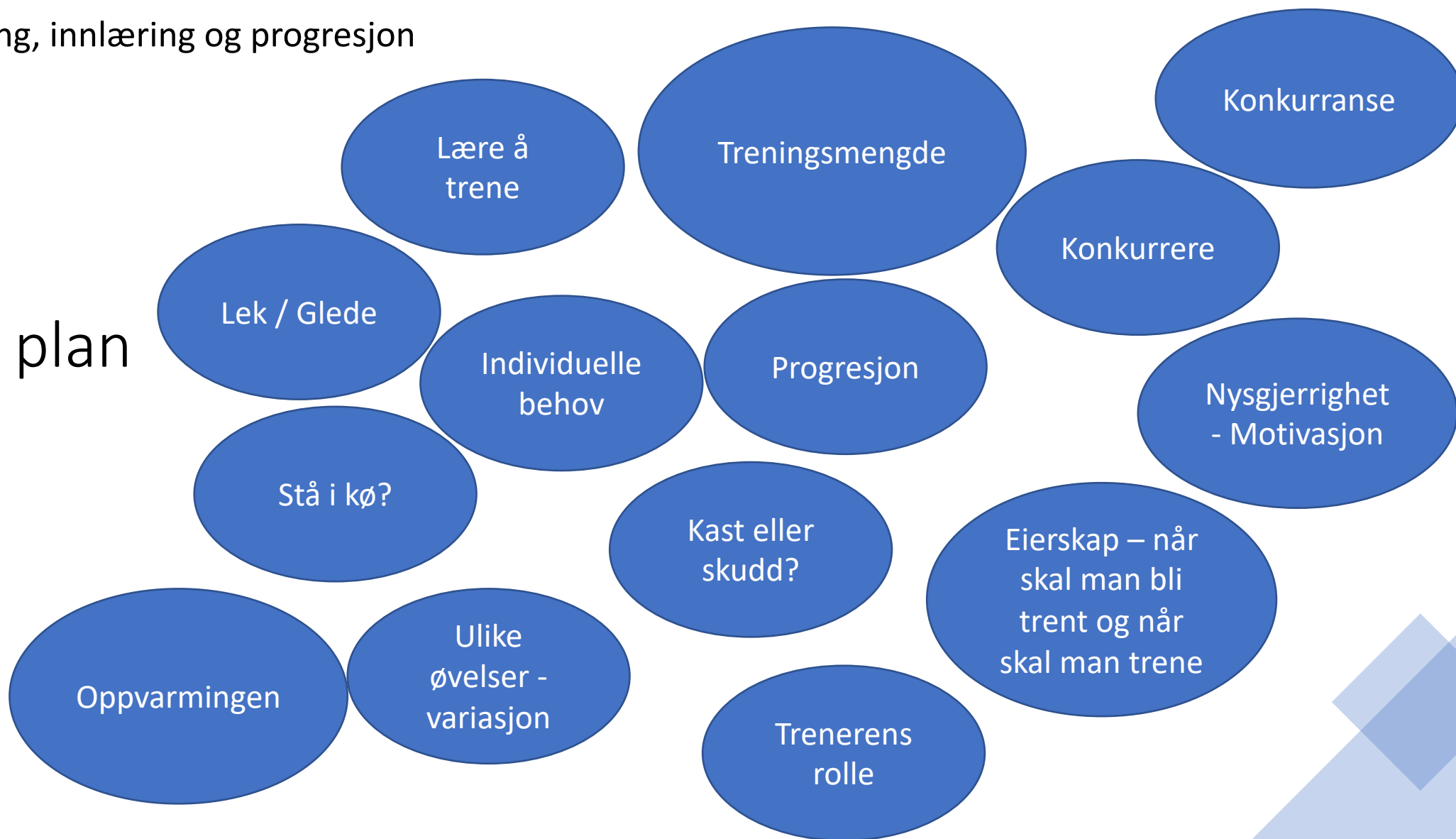
Lag en plan



• Hva er målet for dagens økt?

- Ha en plan for økta i kontekst...;
- Utvikling, innlæring og progresjon

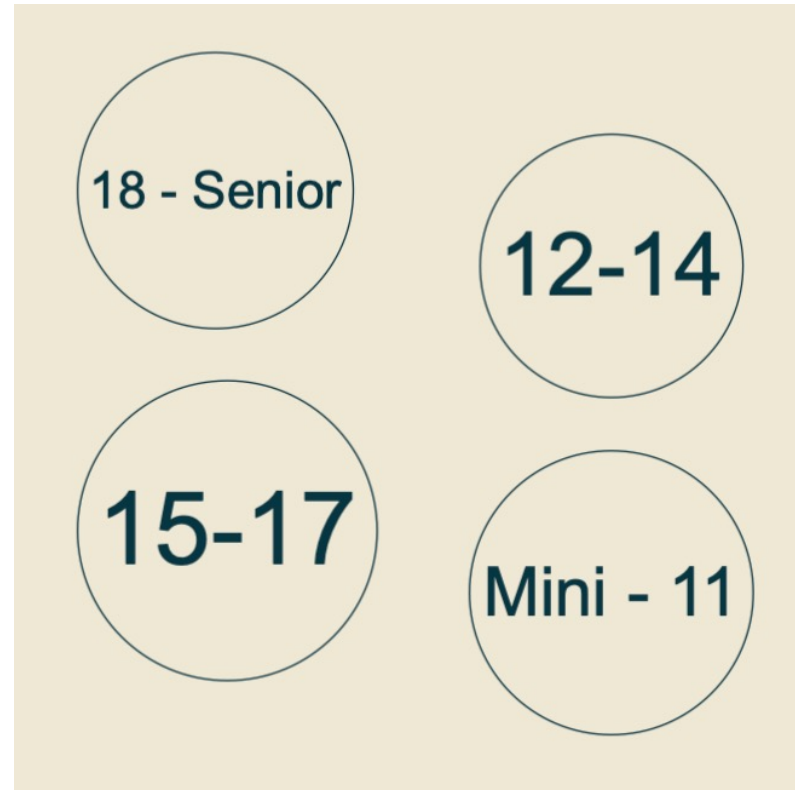
Lag en plan





WorkShop


Gruppenindeling





WorkShop

Oppgave:

1. Hva legger du i en god økt, hva bør den inneholde og hvilken oppbygging bør den ha? (sett kriterie / mål) for økta selv.
 2. Hvordan stimulerer du spillerne til å ville utvikle seg?
- Gjennomgang
- 

A cluster of overlapping yellow squares of various sizes and opacities, located in the top-left corner of the slide.

Tips og triks

•Spør oss!

A cluster of overlapping blue squares of various sizes and opacities, located in the bottom-right corner of the slide.



Tips og triks

- www.utdanningstrappa.no
 - www.skadefri.no
 - www.learnhandball.com
- 