

Gratulerer du er tatt ut til Målvakts prosjekt 2018-2019

Følgende målvakter er tatt ut til RØNs Målvakts prosjekt 2018-2019.

Jenter:

Fornavn - Etternavn	Fødsel år:	Klubb;
Ida Wall Bakken	2004	Bækkelaget
Marthe Elise Lindberg	2002	Bækkelaget
Thea Malen Helle Syversen	2002	Kråkerøy IL
Ine Marie Blådammen	2004	Raumnes & årnes
Ida Louise Lønseth-Sageng	2003	Siggerud IL
Sanne Selmer Gilje	2003	Stabæk

Gutter:

Fornavn - Etternavn	Fødsel år:	Klubb;
Jacob Holm	2003	Asker
Håvard Sjøvoll Nikolaisen	2002	Bækkelaget
Mathias Nyborg Kongsparten	2004	Haslum
William Vistung	2004	Kjelsås
Birk Falck-Paulsen	2003	Kjelsås
Luis Patel Berglund	2003	Fjellhammer IL

Region gratulerer.

Vedlagt finner du kjøreplan og årsplan, viktig at du tar og setter av datoene for alle samlingene og planlegger/forbereder deg før du møter opp.

Mer info vil komme fortløpende.

Vennlig hilsen / Regards

Tom Fokstuen

Spill og trening

Norges Håndballforbund Region Øst

Mob: +47 45 90 65 71

E-mail: tom.fokstuen@handball.no

Nettside: Handball.no – Region Øst

Samlingsplan RØNs Målvakts prosjekt 2018-2019

Dato	Dag	Tid	Sted	Tema
15.12	Lørdag	12.00-16.00	Oslo Idrettssenter	Treningslære Fys trening
19.12	Onsdag	17.00-18.00 18.30-20.00	Nadderud Arena	Møte med elitemålvaktene Haslum – BSK kl. 18.30
05.01	Lørdag	12.00-16.00	Oslo Idrettssenter	Etterarbeid Haslum – BSK Kosthold og restitusjon Fys trening
19.01	Lørdag	12.00-16.00	Oslo Idrettssenter	Fys trening Treningslære Målvaktsteknisk trening
03.03	Søndag	16.00-19.30	Oppsal Arena	Møte med elitemålvaktene Mental trening Oppsal – Larvik
06.03	Onsdag	18.00-21.00	Norges idrettshøgskole	Etterarbeid Oppsal – Larvik Teknisk trening
Vi gjennomfører klubbesøk utover våren 2019				

Mental trening

Mental trening handler om hvordan du kan planlegge, tenke og reflektere før, under og etter kamp for å legge forutsetningene til rette for å prestere. Gjennom prosjektet så vil vi kartlegge og diskutere hvordan vi kan skape gode rutiner og en god hverdag for å utvikle oss som håndballspillere og for å ha det bra med oss selv og andre.

Teknisk trening

Målvaktsteknisk trening handler om å utvikle og beherske en god grunnstilling, forflytningsteknikk og utfallsteknikker. Gjennom prosjektet så lærer du hvordan du kan øve på basisteknikkene dine og hvilke teknikker du trenger å utvikle for å ta steg videre.

Fysisk trening

Fysisk trening for håndballmålvakter bør fokusere på forutsetningene for god teknikkutvikling som bl.a. mobilitet og stabilitet, styrke, spenst og hurtighet. Gjennom prosjektet så lærer du om grunnleggende treningsprinsipper for å utvikle kraft, spenst og hurtighet, du lærer god og riktig løfteteknikk og hvordan et fornuftig treningsprogram for håndballmålvakter kan se ut.

Kosthold og restitusjon

Et godt kosthold og god restitusjon er avgjørende for treningsutbyttet. Gjennom prosjektet så lærer du mer om hva som påvirker kvaliteten på restitusjon og hvordan du kan løse ulike hverdagslige utfordringer knyttet til kosthold.

Kampobservasjon

Gjennom kampobservasjoner og videoanalyse så diskuterer vi teknisk-taktiske løsninger på ulike spillesituasjoner med utgangspunkt i kamper på norsk toppnivå. Gjennom prosjektet så lærer du å utvikle grunnleggende strategier og en spilleidé for målvaktspillet ditt.

Klubbeseøk

På klubbeseøkene arbeider vi i vanlige spillesituasjoner for å utvikle spilleideen din og det teknisk-taktiske spillet ditt.