

**Følgende målvakter er tatt ut til RØNs Målvaktsprosjekt 2019-2020.**

Følgende 12 målvakter (6 av hvert kjønn) er plukket ut:

| Navn målvakt           | Klubb                    |
|------------------------|--------------------------|
| Eskil Holmstrøm Sterri | Rolvsøy IF               |
| Sondre Indset          | Kolbotn il               |
| Mathias Lund Mjørud    | Korsvoll                 |
| Martin Søbye Fjelstad  | Ski IL håndball          |
| Ludvik Henriksen       | Vålerenga                |
| Patrick Lorentsen      | Frogner IL               |
| Kathinka Hovde         | Skedsmo Håndball         |
| Kristine Hosøy         | Eidsvold Idrettsforening |
| Hedda Feltman          | Øvrevoll Hosle IL        |
| Emma Celine Grøndahl   | Furuset                  |
| June Krogh             | Son HK                   |
| Andrea Ljunggren       | Skedsmo HK               |

**Mål med prosjektet**

Bevisstgjøre målvaktene til å planlegge - kartlegge hverdagen sin.

I tillegg til teknisk, taktisk målvaktstrening vil de få en innføring i kost og ernæring, mental trening, fysisk trening og bevegelse -koordinasjonstrening.

**Samling 1**

| Samling | Dato og tid               | Hall                                          | Tema                                  |
|---------|---------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1       | LØRDAG 19.10 KL.0930-1400 | BSK-HALLEN<br>Ekebergveien 124,<br>1178 Oslo. | Intro til prosjektet - Mental trening |

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

### Med trener for denne økten

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b>Erik Andersen – Hovedtrener for prosjektet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– tidligere målvakts- og hjelpetrener på landslag menn.</li> <li>– Målvaktstrener for Wang Oslo.</li> <li>– Målvaktstrener for Bækkelaget Elite</li> </ul> |
|    | <p><b>Kyrre Vegard Johannesen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tidligere eliteseriespiller.</li> <li>– Fysikk trener for Wang Oslo.</li> <li>– Trener for Kolbotn herrer.</li> </ul>                                                       |
|   | <p><b>Nikolai Wiig</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tidligere deltaker på målvaktprosjektet.</li> <li>– Flere landskamper for yngre landslag.</li> <li>– Målvakt for Bækkelaget Elite</li> </ul>                                           |
|  | <p><b>Olivia Lykke Nygaard</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Flere landskamper for yngre landslag.</li> <li>– Målvakt for Aker Toppåhåndball.</li> </ul>                                                                                    |

#### PROGRAM FOR SAMLING 1

KL.0930-1015 - INFORMASJON OM PROSJEKTET—ERIK

KL.1030-1125 - SKADEFOREBYGGENDE TRENING—KYRRE

KL.1130-1225 - MÅLVAKT-TEKNISK TRENING-EGENTRENNINGSØVELSER—ERIK-OLIVIA-NICOLAI

KL1230-1315 - DIALOGFOREDRAG. NICOLAI OG OLIVIA FORTELLER OM SINE VALG/ERFARINGER

Dette er temaene som det vil bli lagt vekt på under dette målvaktsprosjektet.

### **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:**

Målvaktteknisk 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.

### **Klubbesøk:**

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

**Region gratulerer.**