

SPILLERUTVIKLING (SPU) 2019-2020



Utviklingstilbudet i Norges Håndballforbund Region Øst

I dette heftet finner du alt du trenger å vite om utviklingstilbudet for spillere, sesongen 2019-2020

Innhold

| | |
|---|----------------|
| Spillerutvikling 2019-2020 | Side 3 |
| Målsetting | Side 4 |
| 11-års serien (Født 2008) | Side 6 |
| Temaserien (Født 2007-2005) | Side 7 |
| SPU 13 år (Født 2006) | Side 8 |
| SPU 14 år (Født 2005) | Side 11 |
| Regional Talentsamling (Født 2005) | Side 14 |
| Regional bylagscup (Født 2004) | Side 15 |
| SPU 15 år (Født 2004) | Side 16 |
| Bylag (Født 2004) | Side 18 |
| SPU 16 år (Født 2003) | Side 19 |
| SPU 17 år (Født 2002) | Side 20 |
| Landsdelsamling 17 år (Født 2002) | Side 21 |
| Regionalt landslagsmiljø (Født 2001-2002 og Født 2004) | Side 22 |
| Målvaktseminar (Født 2007-2003) | Side 24 |
| Målvaktprosjekt (Født 2005-2003) | Side 25 |
| Målvaktsutdanning (Født 2008-2001) | Side 26 |
| Fysisk trening (Født 2003-2004) | Side 27 |
| Lenker | Side 28 |
| Kontaktdata ansatte spillerutvikling Region Øst | Side 29 |

Spillerutvikling sesong 2019-2020

Region Øst ønsker via dette heftet å informere om de forskjellige utviklingstiltakene som utøvere og lag kan være med på. Dette skrivet er ment som informasjon til både spillere, trenere, klubbledere, foresatte og andre interesserte.

Regionen legger stor vekt på å ha miljøer for utvikling og mestring for den enkelte spiller. Spillerutviklingstiltakene (heretter kalt SPU i dette dokumentet) er alt fra et breddetilbud til treningsmiljøer for de beste. Det er både utviklingsmiljøer som spillerne blir tatt ut til å være med i, samt ulike typer samlinger den enkelte kan melde seg på til selv.

Regionen har utarbeidet et utviklingsløp for spillere fra klassen 11 år og opp til 17 år. I dette heftet vil det bli informert om utviklingstilbud vi har for spillere i de nevnte aldersklassene sesong 2019-2020.

Barn (og foreldre)
Utvikling og lek
Sosialt
Trygt

Tenåringer
Utvikling og utfordring
Felleskap og samhold
Fart og spenning

Toppåhandball
Tempo & artisteri
Bærekraftig
Forbilder

Mosjon og bredde
Vennskap og trening
Glede
Innsats

Norges Håndballforbund
Håndball for alle

BEGEISTRING – INNSATSVILJE – RESPEKT OG FAIR PLAY

Målsetning

Regionens overordnede målsetning:

Vårt mål er flest mulig – lengst mulig – best mulig.

I den forbindelse ønsker Norges Håndballforbund (NHF) at vi setter inn tiltak for trenerutvikling i oppstart av vår spillerutvikling da treneren er en meget viktig bidragsyter for at vi skal nå dette målet – sammen. Vi ønsker å øke kompetansen på trenerne i vår region fordi vi tror at dette vil bidra til at læringsmiljøet rundt spiller blir best mulig. Vi starter med trener- og spillerutvikling i vår region allerede i 11 årsklassen, hvor det skal spilles utgruppert forsvar i første omgang. Regionen legger ingen føringer for valg av forsvarsformasjon i andre omgang. Det settes opp kurs i dette emnet som klubbtrenerne kan melde seg på.

Videre har vi Temaserien fra 12-14 år som via workshop tar trenere gjennom ulike faser av håndballspillet. I etterkant av samlingen veileder trenere laget sitt i de ulike temaene ut ifra hva som er rundes tema. Etter et par uker med trening møtes lagene for temaspill med gitte føringer fra regionen (se mer under avsnittet Temaserie).

I tillegg ønsker vi at trenere deltar med spillerne sine på SPU 13 og SPU 14, hvor det er et ønske om at trenere er tilstede og er aktive på øktene, slik at de kan bidra med kunnskap og også ta med inspirasjon tilbake til klubbhverdagen.

Spillerutvikling: (SPU)

- Gi mange spillere inspirasjon og motivasjon i treningshverdagen i et mestringsorientert miljø med fokus på individuell utvikling.

Regionalt nivå (RLM/RLK):

- Utøvere som har størst utviklingspotensial og kommet lengst i sin utvikling får tilbud om å delta i et godt og faglig utviklingsmiljø. Vi ønsker å både stimulere de som er kommet lengst i sin utvikling, samt legge til rette for utøvere som i et langsiktig perspektiv kan nå nasjonalt nivå.

Landslagsnivå (LM/LK):

- Finne og velge spillere som har utviklingspotensial i langsiktig perspektiv.

Fig.1 – kort oversikt over spillerutviklingstilbud i Region Øst

| Landslag (yngre, rekrutt, senior) | | | | | |
|---|--|--|---|--|---|
| Regionalt landslagsmiljø (Født 02-03) Regionalt landslagsmiljø (Født 04) | | | | | |
| 18 år (f.2001) (Ikke SPU for dette alderskullet) | | | | | Utdanning målvakt MV 3 (påmelding) |
| SPU 17 år (f.2002) (uttak) | | Fysisk trening «hvordan bedre prestasjoner hos håndballspillere?» (påmelding) | Landsdelsamling <u>08.-10.mai 2020</u> | | |
| SPU 16 år (f.2003) (uttak) | | <i>(pilotprosjekt sesong 18-19 - mulig videreføres sesong 19-20)</i> | Målvaks- prosjektet 14 år 15 år 16 år (søknad) | Målvaktseminar 12-13 år 14-16 år <u>15. desember 2019</u> <u>Ski Alliansehall</u> (påmelding) | |
| SPU 15 år (f.2004) (uttak) | Regional bylagscup <u>28. september 2019</u> <u>Oppsal Arena</u> (uttak) | Bylagsturnering <u>28.februar - 01.mars 2020 i</u> Stavanger (uttak) | | | Utdanning målvakt MV 2 (påmelding) |
| SPU 14 år (f.2005) (uttak/ rullering) | Regional Talentsamling <u>05.-07. juni 2020</u> (uttak) | Temaserien 12 år 13 år 14 år (påmelding – lag) | | | |
| SPU 13 år (f.2006) (rullering) | Oppstart SPU 13 <u>14. september 2019</u> <u>Frognerhallen</u> | | | | |
| 12 år (f.2007) (Ikke SPU for dette alderskullet) | | | | | Utdanning målvakt MV 1 |
| 11 år (f.2008) (Ikke SPU for dette alderskullet) | Aktivitetserien 11 år Fokus på utgruppet forsvar | | | | (påmelding) |

11 årsklassen (Født 2008)

Spillernes første møte med spillerutvikling i Region Øst er i 11 årsklassen hvor det skal spilles utgruppert forsvar i første omgang. Laget skal via sin klubbtrener trenes i utgruppert forsvar gjennom sesongen.

Håndball som idrett er stadig i utvikling hvor innstillingen til ulike forsvarsformasjoner er endret. Det er viktig at barn lærer å tenke og spille utgruppert forsvar i ung alder. Ved å lære utgruppert forsvar så må en tilpasse både spillet og bruk av spilletyper, noe som gjør at spillerne får nye utfordringer, bredere erfaringsgrunnlag som igjen påvirker den individuelle spillerutviklingen positivt. Derfor har Norges Håndballforbund Region Øst (NHF RØ) inkludert dette i kampene som spilles i 11-årsklassen.

Spilletiden er 2 x 20 minutter med 10 minutters pause mellom omgangene, hvor det **skal spilles** «utgruppert forsvar» av begge lag i første omgang. Regionen legger ingen føringer for valg av forsvarsformasjon i andre omgang.

På nivå 3 er det frivillig om laget vil spille utgruppert eller ikke i første omgang. Vi anbefaler at man prater med treneren på motstanderlaget før kampstart og at man har en god dialog underveis for at alle skal få en god kampopplevelse.

Med utgruppert forsvar ønsker vi å:

- utvikle håndballferdigheter hos hver enkelt utøver
- skape bevegelse med og uten ball
- skape rom for bevegelse
- utvikle mer kant- og linjespill
- involvere flere i angrepsspill
- inspirere til å spille utgruppert forsvar
- progresjon i arbeidet med spillerutvikling i regionen

I 11 årsklassen settes det opp kurs for trenere. Målet med kurset er å lære mer om hvordan man skal trene på utgruppert forsvar (spill-motspill) samt bli kjent med andre trenere i samme årskull.

**For mer informasjon om 11års serien ta kontakt med Iver Stølen på regionskontoret. Kontaktinformasjon finner du lengre ned i dokumentet.*

Temaserien (Født 2007-2005)

Temaserien er ikke et ekstra spilltilbud, men et utviklingstiltak for spillere, trenere og dommere. Temaene er lagt opp etter håndballens fasehjul slik at spillerne kommer innom alle fasene i løpet av disse tre årene. Regionen inviterer til spill i nivå 1 og 2 både for jenter og gutter i alle aldersgrupper hvor lagene selv melder seg på. Det spilles fire kamper hver runde med avklarte føringer for poengoppnåelse. Det kåres rundens lag på hvert nivå.

For sesongen 2019-2020 vil temaene det skal trenes i være:

12 år (3 runder):

- Utgruppert forsvar (3:2:1 forsvar)
- Overgangsspill mot utgruppert forsvar (3:2:1 forsvar)
- Linjespill

13 år (4 runder):

- Plasskifte og pådragsspill mot nedgruppert forsvar (6:0 forsvar)
- Kant- og bakspilleravslutninger
- Kontringsspill
- Målvakt (redning) kontring (fase 1-3)

14 år (3 runder):

- Nedgruppert forsvar - Spill/motspill
- Utgruppert forsvar - unntatt halvbanepress - Spill/motspill
- Kontringsangrep og returforsvar

Retningslinjer for deltagelse i temaserien

Det vil igjennom sesongen bli satt opp egne obligatoriske temaworkshops for trenerne til lag som har fått tildelt plass i Temaserien. Her vil de ulike emnene gjennomgås. Det forventes at lagene trener på temaet til hver runde og er godt forberedt når de møtes til kamper.

FASEHJULET →



**For mer informasjon om temaserien serien ta kontakt med Iver Stølen på regionskontoret. Kontaktinformasjon finner du lengre ned i dokumentet.*

SPU 13 år (Født 2006)

Målsetning med SPU 13 år

En av de aller viktigste ressursene i et lag er treneren og dens evne til å se sine utøvere samt gjøre øktene gode; både sportslig og sosialt sett. Norges Håndballforbund (NHF) ønsker å sette fokus på dette allerede ved oppstarten på SPU 13 år. Vi ønsker at klubbtrenerne er tilstede og er aktive på øktene, slik at de kan bidra med kunnskap og ta med seg inspirasjon tilbake til sin klubbhverdag.

SPU 13 år skal være en arena for mestring og utvikling for de spillerne som viser treningsvilje og er motivert for å tilegne seg håndballkunnskap og forbedre egne prestasjoner. SPU skal være et inspirerende miljø, hvor vi ønsker at motiverte spiller blir kjent med spillere fra klubber i nærheten i samme årsklasse – noe som gir inspirasjon.

Beskrivelse av tiltak

SPU 13 år er et tilbud til spillere fra klubber i Region Øst (RØ). Det blir gitt ett antall plasser per lag og man kan lese mer om det under avsnittet *kvoter*. Regionen setter sammen grupper geografisk og hvert SPU-miljø vil på denne måten bestå av spillere fra ulike klubber. Geografisk inndeling gjøres for at vi ønsker å skape gode relasjoner i nærområdet og for å minske belastningen med for lang kjøring mellom treningsarenaer.

Det vil være ti-elleve SPU-miljøer for jentene, og fire-fem SPU-miljøer for guttene, med forbehold om antall påmeldte lag i denne årsklassen. Det vil avholdes åtte treningssamlinger gjennom sesongen for hvert miljø, cirka en gang i måneden fra oppstart. Hver SPU-gruppe vil bestå av ca. 25 utøvere hvorav tre-fire er målvakter. Disse gruppene ledes av spillerutviklere fra NHF RØ, men vi ønsker at klubbtrenerne engasjerer seg på gulvet under treningsøktene.

Oppstart av SPU 13 år er en felles samling for alle gruppene **lørdag 14. september 2019 i Frognerhallen**. Samtidig som spillerne trener med spillerutviklerne, inviteres det til et møte om SPU 13 år for klubbtrenerne i denne årsklassen som har spillere med på samlingen.

Lag påmeldt i nivå 3 er ikke medregnet i fordelingen, og får ikke tildelt kvoter på SPU 13 år. Vi tenker at nivå 3 er lag som har mindre erfaring med håndball av den grunn ikke er kandidater for SPU.

Hva er vi på jakt etter? For hvem er tiltaket?

Klubbtrener bes om å melde inn spillere fra sitt lag som han/hun mener oppfyller flere av påfølgende punkter, hvor det første bør være oppfylt for at alle skal ha utbytte av samlingen:

- **Spillerne må besitte grunnleggende ferdigheter når det gjelder kast og mottak**
- Er motivert til å trene utover eget lag
- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»

- Viser spilleforståelse
- Har spennende fysiske forutsetninger (eks. høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (eks. taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (eks. duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)
- Venstrehendte spillere fremfor spillplass
- Viser håndballinteresse og har stor vinnervilje

Påmelding /uttak

Regionen gjør ingen uttak av spillere på SPU 13, men klubbtrener i samråd med sportslig leder i sin klubb gjør en prioritering i sitt lag og bestemmer selv hvilke spillere han/hun mener vil være best egnet for deltakelse til SPU. Dersom man har mange aktuelle kandidater kan klubbtrener lage en rulleringsliste blant disse, spesifisere hvilke spillere som møter til hvilke økter og melde inn dette til regionen. Vi presiserer at ved rullering på spillere ønsker vi at en og samme spiller skal delta på to SPU samlinger.

Innmelding av spillere gjøres av lagets kontaktperson til nhf.ron@handball.no innen 15. august 2019. Merk eposten «*Innmelding av spillere SPU 13*». Eposten skal inneholde skjema [innmelding av spillere](#). I tillegg skal navn og kontaktinformasjon på hovedtrener medfølge innmeldingen.

Det er viktig at man er skadefri på trening. Spillerne melder forfall til klubbtreneren sin senest dagen før økten. De melder igjen videre til SPU-trenere i deres miljø med kopi til regionskontoret. Ved forfall på innmeldte spillere skal/kan klubbtrener ta med en annen spiller, meld dette inn i samme epost som forfall meldes.

Dersom et lag ikke fyller sin tildelte kvote, vil NHF RØ forbeholde seg retten til å kalle inn flere spillere fra et lag enn det kvoten tilsier.

Målvakter

På hver SPU-trening er det ønskelig med tre-fire målvakter. Vi ber at lag som har målvakter som er motiverte til å delta på SPU inneværende sesong, melde inn dette i forkant på samme skjema som utespillerne slik at vi kan lage en rulleringsliste blant de målvaktene som deltar. Målvaktene deltar i tillegg til oppsatt kvote.

Kvote

Vi tar utgangspunkt i påmeldte lag i denne årsklassen når vi deler inn gruppene og antall lisensierte spillere i det aktuelle fødselsåret.

- | | |
|--|---------------|
| • 1-12 lisensierte spillere født i 2006 | to spiller |
| • 13-24 lisensierte spillere født i 2006 | tre spillere |
| • 25-36 lisensierte spillere født i 2006 | fire spillere |

Vi utvider kvoten dersom det er plass i gruppene, men har ikke kapasitet til flere grupper enn det som allerede er planlagt.

Retningslinjer for deltagelse på samling

En forutsetning for å delta på SPU-tiltak i aldersgruppen 13 år er at hvert lag avgir treningstid til samlinger 1-2 ganger i løpet av sesongen. Treningene vil foregå på rundgang i de klubbene som er i samme gruppe.

Vi trenger halltid mandag til fredag i tidsrommet kl. 18:00 – 21:00 og treningsøktens varighet skal være 90 minutter. NHF RØ ber derfor lagene gjøre en innsats med å bytte internt i egen klubb, om lagets treningstider normalt viker fra dette.

Halltid, klokkeslett og dato skal meldes inn til nhf.ron@handball.no innen torsdag 12. september 2019. Lag som ikke melder inn halltid mister retten til å delta på SPU. Merk e-post «Halltid SPU».

Forventninger til spiller som deltar på SPU

- Spilleren må være skadefri, og de skal delta for fullt på samlingen
- Spilleren skal møte 15 min. før treningstart og være ferdig skiftet til økten starter
- Spilleren skal stille i klubbdrakt og ha med seg ball og drikkeflaske
- Utespillerne må være åpen for andre spillplasser enn den man normalt har i klubb
- Spilleren skal lære seg å spille og samhandle med andre spillere enn i egen klubb

Priser for tiltak

Det er gratis for spillere å delta på SPU 13 år i Region Øst, men laget må frigi 1-2 treningstider i løpet av sesongen til SPU trening i deres miljø.



SPU 14 år (Født 2005)

Målsetning

SPU 14 år skal være en arena for spillere med treningstalent og som innehar gode ferdigheter. Spillerne vil trene i et annet miljø enn det de gjør ellers i hverdagen og de får trene og bli kjent med spillere fra andre klubber.

Vi ønsker at klubbtrenerne er tilstede og aktive på øktene slik at de kan bidra med kunnskap og tar med seg inspirasjon tilbake til sin klubbhverdag.

Beskrivelse av tiltak

SPU 14 år er et tilbud til spillere fra klubber i Region Øst (RØ). Det vil være ni-ti SPU-miljøer for jentene, og fire-fem SPU-miljøer for guttene, med forbehold om antall påmeldte lag i denne årsklassen. Det vil avholdes åtte treningssamlinger gjennom sesongen, cirka en gang i måneden fra september/oktober til april. Samling 8 holdes i starten av september etter sommerferien i 2020, les mer om dette i avsnitt «*Veien videre fra SPU 14 til SPU 15 for spillere født i 2005*».

Hver SPU-gruppe vil bestå av ca. 25 utøvere hvorav tre-fire er målvakter. Vi vil ta noe hensyn til geografi, men vi vil også se på antall påmeldte lag i det geografiske området. På den måten vil hvert SPU-miljø bestå av spillere fra ulike klubber. Disse gruppene ledes av spillerutviklere fra NHF RØ, men vi ønsker at klubbtrenerne engasjerer seg på gulvet under treningsøktene.

Hva er vi på jakt etter? For hvem er tiltaket?

Klubbtrener bes melde inn spillere fra sitt lag som han/hun mener oppfyller ett eller flere av følgende punkter:

- Er motivert til å trene utover eget lag
- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse og lyst til å vinne
- Har spennende fysiske forutsetninger (eks. høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (eks. taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (eks. duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)

Påmelding

Påmelding av spillere skal gjøres i prioritert rekkefølge av klubbtrener i samråd med sportslig leder i sin klubb og kontaktperson til laget sender epost til nhf.ron@handball.no innen 15. august 2019, husk å merk eposten «*innmelding av spillere SPU 14*». Bruk følgende skjema til [innmelding av spillere](#). Dersom fristen for innmelding av spillere ikke overholdes

forbeholder vi oss retten til å kalle inn andre spillere og laget mister muligheten til å delta på første samling.

Etter tilbakemelding fra SPU-trenere, vil regionskontoret ca. to uker før hver samling publisere hvilke spiller som er kalt inn på samling på våre nettsider. I tillegg vil spillerens klubb få innkallingen sendt til klubben sin e-postadresse.

Målvakter

På hver SPU-trening er det ønskelig med tre-fire målvakter. Vi ber lag som har målvakter som er kandidater og er motiverte til å delta på SPU-sesongen 2018-2019 om å melde inn dette i forkant sammen med utespillerne.

Kvotep / uttak?

Vi tar utgangspunkt i påmeldte lag i denne årsklassen når vi deler inn gruppene og lisensierte spillere i det aktuelle fødselsåret.

Hvor mange av de innmeldte spillerne hvert lag får med seg er låst de to første samlingene etter følgende kvote:

- 1-12 lisensierte spillere født i 2005 to spiller
- 13-24 lisensierte spillere født i 2005 tre spillere
- 25-36 lisensierte spillere født i 2005 fire spillere

Vi utvider kvoten de første samlingene dersom det er plass i gruppene. Når lag ikke fyller sin tildelte kvote eller ikke overholder frister for innmelding av spillere, vil NHF RØ forbeholde seg retten til å kalle inn flere spillere fra et lag enn det kvoten tilsier.

Etter de to første samlingene er det SPU-trenerne for hvert enkelt miljø som vurderer hvem som skal kalles inn til neste samling i samråd med klubbtrenerne. Vi oppfordrer til dialog mellom våre spillerutviklere og klubbtrenerne når det gjelder uttak. Vi presiserer at alle klubber har rett på å ha med minimum en spiller på hver SPU-trening, og at vi maksimum kaller inn 5 utespillere og 2 målvakter fra samme klubb. Maks antall spillere kan fravikes ved mye forfall.

Lag påmeldt i nivå 3 er ikke medregnet i fordelingen, og får ikke tildelt kvoter på SPU 14 år. Vi tenker at nivå 3 er lag som er uerfarne eller lag som trener mindre og/eller har mindre erfaring med håndball og av den grunn ikke er kandidater for SPU.

Retningslinjer for deltagelse på samling

Treners tilstedeværelse under økten er svært ønskelig. Det er ønskelig at trener deltar aktivt i treningsøkten på gulvet sammen med SPU-trenerne.

Forfall meldes dagen før til regionskontoret og SPU-trenerne i deres miljø. Dersom spillere ikke møter uten å melde fra kan de miste retten til å delta videre på SPU.

Forventninger til spiller som deltar på SPU

- Spilleren må være skadefri, og de skal delta for fullt på samlingen
- Spilleren skal møte 15 min. før treningstart og være ferdig skiftet til økten starter
- Spilleren skal stille i klubbdrakt og ha med seg ball og drikkeflaske
- Utespilleren må være åpen for andre spillplasser enn den man normalt har i klubb
- Spilleren skal lære seg å spille og samhandle med andre spillere enn i egen klubb

Priser for tiltak

Det er gratis for spillerne å delta på SPU 14 i Region Øst.

Veien videre fra SPU 14 til SPU 15 for spillere født i 2005

Etter at spillerne i denne årsklassen har gjennomført sju SPU-samlinger-sesongen 2019/2020 vil SPU-trenerne via RØ kalle inn spillere til en spisset samling etter sommerferien 2020. Denne SPU-samlingen vil holdes i sluttet av august / starten av september.



Regional Talentsamling (Født 2005)

Beskrivelse av tiltak

Regional Talentsamling er i regi av Norges Håndballforbund Region Øst (NHF RØ), og er for gutter og jenter født i 2005. Den arrangeres helgen 05.-07. juni 2020 hvor spillerutviklere fra regionen og eksterne trenere vil ha gode muligheter til å bli kjent med spillere i dette årskullet.

Påmelding / uttak?

Uttak av spillere til denne samlingen er basert på spillerutviklerne sin vurdering i løpet av øktene som er gjennomført på SPU 14 i sesongen 2019-2020 samt innspill fra regionale trenere. Vi har plass til ca. 160 deltakere (100 jenter og ca. 60 gutter) på denne samlingen og det er kun spillere som har deltatt på SPU inneværende sesong som er aktuelle kandidater til å bli tatt ut til denne samlingen.

Erfaringsvis vet vi at flere av ulike årsaker ikke har anledning. Derfor utarbeider vi en liste med alle de som er aktuelle → Bruttotropp. Med en bruttoliste (i motsetning til en uttaksliste) synliggjør vi hvem som kan være aktuelle til å bli tatt ut til Talentsamlingen. I tillegg ønsker vi at listen gir en anerkjennelse for prestasjon og treningsarbeid som er gjort de siste månedene. Deretter vil man ta ut en endelig tropp på ca. 160 deltakere og disse fordeles i grupper på 22-25 stk. og hver gruppe skal bestå av spillere på alle spillplasser.

Det blir lange og tøffe dager, og det forventes at utøverne er motiverte og har et brennende ønske om å bruke mye tid på håndball.

Nærmere informasjon om samlingen publiseres via vår hjemmeside under Regional Talentsamling.

Retningslinjer for deltakelse på samling

Samlingen vil inneholde både fysiske håndballøkter og teori. Den vil ha blant annet ha fokus på dueller og valgsituasjoner og skadeforebyggende trening. Målvaktene vil få oppfølging av egne målvaktstrenere på denne samlingen.

Spillere som deltar må være dedikerte til trening og orke to til tre økter om dagen. I tillegg SKAL spillere være skadefri da vi av erfaring vet at disse vil få problemer undersamling. Det er begrenset antall plasser og spillerne som blir tatt ut må delta 100%.

Priser for tiltak

For de spillerne som blir invitert til Regional Talentsamling vil det komme en egenandel på 1600,- kr per spiller.

Regional bylagscup (Født 2004)

Beskrivelse av tiltak

Regional bylagscup (bylagsturnering) er for J/G 15 år og må ikke forveksles med bylagsturneringen. Dette er en regional turnering og de som kan være aktuelle til denne turneringen er spillere født i 2004 som har deltatt på SPU 14. Turneringen gjennomføres første lørdag i høstferien, som i 2019 vil være 28. september i Oppsal Arena. Turneringen er satt opp som cup med sluttspill.

Før hvem er tiltaket?

Vi er på jakt etter spillere som skal kalles inn til SPU 15 sesong 2019/2020 samt regionalt landslag og ønsker å se spillere i kamper denne dagen. Regional bylagscup er for spillere som har deltatt på SPU 14 sesong 2018/2019.

Uttak?

Før denne cupen vil den være en spisset samling i slutten av august/starten av september som er den 8. samlingen for de som har deltatt på SPU 14 sesong 2018/2019. Regionen vil kalle inn spillere til en regional bylagscup basert på innspill fra spillerutviklerne. Lagene vil ledes av SPU-trenere under cupen.

Retningslinjer for deltakelse på samling

For å delta på regional bylagscup er det en forutsetning at dette er eneste aktivitet for utøverne denne dagen. Vi ønsker ikke at utøverne går på klubbtrening eller kamp samme dag, og vi ønsker at han/hun får tilpasset treningsopplegg i klubb tiden før og rett etter turnering. Dette grunnet totalbelastning for utøveren. En annen forutsetning for deltakelse er at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen.

Utøverne må møte opp i god tid før samlingstart og ha med seg ball og drikkeflaske.

Priser for tiltak

Det er gratis for spilleren å delta på regional bylagscup i Region Øst.

SPU 15 år (Født 2004)

Målsetning med SPU 15 år

SPU 15 år skal være en spisset treningsarena for de beste spillerne i denne aldersklassen i Region Øst (RØ). Vi ønsker å videreutvikle spillerens individuelle ferdigheter i henhold til spillerutviklingstrappen.

Deltakelse på SPU kan føre til uttak på andre regionale tiltak som bylag og regionalt landslag.

Beskrivelse av tiltak

Det vil være fire SPU-miljøer for jentene, og to SPU-miljøer for guttene. Det vil totalt avholdes seks treningssamlinger gjennom sesongen for hvert miljø, to-tre før jul og tre-fire etter jul. Hver gruppe vil bestå av ca. 25 spillere hvor tre-fire av disse er målvakter. Oppstart av SPU 15 vil være etter regional bylagscup for 2004 årgangen.

NB: Det vil være en spisset samling i august/ september 2019 som er den åttende samlingen for alle SPU 14- miljø sesong 2018/2019.

Hva er vi på jakt etter? For hvem er tiltaket?

Spillere som deltar på SPU 15 år skal oppfylle ett eller flere av følgende punkter:

- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse og lyst til å vinne
- Har spennende fysiske forutsetninger (eks. høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (eks. taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (eks. duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)

Påmelding / uttak?

De som blir kalt inn på første samling tas ut på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet, innspill fra forrige sesongs SPU-trenere, regional talentsamling i juni, og bylagscupen som avholdes 28. september 2019.

Det er fullt mulig for en spiller som utvikler seg positivt i løpet av sesongen og som oppfyller flere av de kriteriene som nevnt ovenfor å komme med selv om han/hun ikke var med på første samling. På samme måte er det mulig å falle ut dersom trener for SPU-gruppen ikke ser den utviklingen som er ønsket.

Klubbene kan melde inn spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Det gjøres ved å sende en e-post til nhf.ron@handball.no, merk e-posten «*innmelding av spillere SPU 15*». E-posten skal inneholde spillerskjema [«innmelding av spillere»](#) samt utdpende informasjon om spillerens

kvaliteter. Det presiseres at selv om klubben melder inn spillere utover i sesongen 2019/2020 er det ikke en selvfølge at spilleren blir kalt inn til samling

Samlingsdatoer

Dato for samlingene vil bli publisert på NHF RØ sin nettside under spillerutvikling og SPU 15.

Retningslinjer for deltakelse på samling

En forutsetning for deltakelse er at dette er eneste aktivitet for utøveren denne dagen. Vi ønsker ikke at utøverne går på klubbtrening eller kamp samme dag. Det er også en forutsetning at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen. Utøvere med skader skal melde dette tilbake til regionen og vil ikke bli tatt ut til samling.

Forventninger til spiller som deltar på SPU

- Spilleren må være skadefri, og de skal delta for fullt på samlingen
- Spilleren skal møte 15 min. før treningstart og være ferdig skiftet til økten starter
- Spilleren skal stille i klubbdrakt og ha med seg ball og drikkeflaske
- Spilleren må være åpen for andre spillplasser enn den man normalt har i klubb
- Spilleren skal lære seg å spille og samhandle med andre spillere enn i egen klubb

Priser for tiltak

Det er gratis for spilleren å delta på SPU 15 i Region Øst.



Bylag (Født 2004)

Beskrivelse av tiltak

Bylag jenter og bylag gutter er våre yngste representasjonslag og i sesongen 2019-2020 er dette for jenter og gutter født i 2004. Lagene deltar i bylagsturneringen i Stavanger helgen 28. februar - 01. mars 2020. Antall lag har blitt fastsatt av NHF. Sesongen 2019-2020 skal Region Øst skal stille med seks jevne lag, tre jentelag og tre guttelag til denne turneringen hvor hvert lag består av 14 spillere. Lagene har stedsnavn, men hvert lag vil bestå av en mix av spillere fra hele regionen. Gruppene har fire-fem treningssamlinger før bylagsturneringen.

Påmelding / uttak?

Nivået og potensialet til hver enkelt spiller vil være avgjørende for om spilleren blir kalt inn til bylagssamlinger. Bylagstrenerne utarbeider en liste med alle de som er aktuelle → Bruttotropp. Med en bruttoliste (i motsetning til en uttaksliste) synliggjør vi hvem som kan være aktuelle til å bli tatt ut til Bylaget. Ved å ta ut en bruttotropp gir vi en anerkjennelse for prestasjon og treningsarbeid som er gjort de siste månedene

Bruttotroppen trener sammen og den endelige troppen som vil representere Region Øst i Stavanger publiseres ca. 14 dager før avreise.

Det er mange kamper i løpet av turneringshelgen. Region Øst anbefaler at det kun trenes fysisk dagen før avreise og at spilleren tar fri fra trening dagen etter hjemkomst.

Samlingsdatoer jenter og gutter

Dato for samlingene legges ut på vår nettside om spillerutvikling inne på siden SPU 15/ Bylag. Første treningssamling for bruttotroppen vil være i november/desember. Bylagstroppen skal ha fire – fem samlinger før avreise til Stavanger.

Viktig at bruttotroppen holder av lørdag 15.02.20 da vi skal samle alle våre bylag til en stor samling i Frognerhallen i Sørum. Uttak av det endelige bylaget gjøres her og den endelige troppen som skal representere Region Øst publiseres mandag 17.02.20

Retningslinjer for deltakelse på samling

For å delta på bylagssamlinger er det en forutsetning at dette er eneste aktivitet for utøverne denne dagen og turneringshelgen. Dette grunnet totalbelastning for utøveren. En annen forutsetning er at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt.

Priser for tiltak

For de spillerne som blir tatt ut til å representere Region Øst i Bylagsturneringen vil det komme en egenandel på 1500,-. Dette faktureres klubb.

SPU 16 år (Født 2003)

Beskrivelse av tiltak

SPU 16 år skal være en spisset treningsarena for de beste spillerne i Region Øst (RØ) i denne aldersklassen. Deltakelse på SPU kan føre til uttak tiltak til regionalt landslag.

Det vil være to SPU-miljø for jentene, og et SPU-miljø for guttene. Vi ønsker å avholde fire - seks treningssamlinger gjennom sesongen for hvert miljø. Dato for samlingene vil publiseres på vår nettside og vi forventer oppstart i september/oktober.

Hva er vi på jakt etter? For hvem er tiltaket?

- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spillforståelse og lyst til å vinne
- Har spennende fysiske forutsetninger (eks. høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (eks. taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (eks. duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)

Påmelding / uttak?

De som blir kalt inn på første samling tas ut på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet og innspill fra forrige sesongs SPU-trenere.

Trenerne i klubbene kan melde inn spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Det gjøres ved å sende en epost til nhf.ron@handball.no, merk e-posten «*innmelding av spillere SPU 16*». E-posten skal inneholde spillerskjema «[innmelding av spillere](#)» samt utdypende informasjon om spillerens kvaliteter. Det presiseres at selv om klubben melder inn spillere utover i sesongen 2019/2020 er det ikke en selvfølge at spilleren blir kalt inn til samling.

Retningslinjer for deltakelse på samling

En forutsetning for deltakelse er at dette er eneste aktivitet for utøveren denne dagen. Vi ønsker ikke at utøverne går på klubbtrening eller kamp samme dag. Det er også en forutsetning at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen. Utøvere med skader skal melde dette tilbake til regionen og vil ikke bli tatt ut til samling.

Priser for tiltak

Det er gratis for spilleren å delta på SPU 16 i Region Øst.

SPU 17 år (Født 2002)

Beskrivelse av tiltak

SPU 17 år skal være en spisset treningsarena for de beste spillerne i Region Øst (RØ) i denne aldersklassen. Deltakelse på SPU kan føre til uttak til regionale landsdelsamlinger samt regionalt landslag. Det vil totalt avholdes fire treningssamlinger gjennom sesongen for hvert miljø.

Hva er vi på jakt etter? For hvem er tiltaket?

- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse og lyst til å vinne
- Har spennende fysiske forutsetninger (eks. høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (eks. taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (eks. duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)

Påmelding / uttak?

Region Øst vil etter samtale med regionale trenere og spillerutviklere kalle inn spillere på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet.

Retningslinjer for deltakelse på samling

En forutsetning for deltakelse er at dette er eneste aktivitet for utøveren denne dagen. Vi ønsker ikke at utøverne går på klubbtrening eller kamp samme dag. Det er også en forutsetning at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen. Utøvere med skader skal melde dette tilbake til regionen og vil ikke bli tatt ut til samling.

Priser for tiltak

Det er gratis for spilleren å delta på SPU 17 i Region Øst.

Landsdelsamling 17 år (Født 2002)

Beskrivelse av tiltak

Landsdelsamlinger sesongen 2019/2020 er kun for spillere født i 2002 og skal sikre en tydelig faglig link mellom det regionale spillerutviklingsmiljøet (SPU), og det regionale landslagsmiljøet. Landsdelsamlingen skal være en kombinasjon av trening og kamp. Region Øst skal sesong 2019-2020 ha samlinger sammen med Region Sør. Det legges opp en landsdelssamling hvor vi kan sende med 20 jenter og 20 gutter fra vår region på hver samling.

Påmelding / uttak?

Region Øst vil etter samtale med regionale trenere og spillerutviklere kalle inn spillere på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet.

Samlingsdato:

08.-10. mai 2020

Retningslinjer for deltakelse på samling

Det er en forutsetning at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen. Utøvere med skader skal melde dette tilbake til regionen og vil ikke bli tatt ut til samling.

Priser for tiltak

Egenandel på 1500,- per samling og dette faktureres klubben.

**For mer informasjon om landsdelsamlingen ta kontakt med Trine Sneeggen Fors på regionskontoret. Kontaktinformasjon finner du lengre ned i dokumentet*

Regionalt landslagsmiljø

Født 2002-2003 og Født 2004

Beskrivelse av tiltak

Regionale landslagsmiljø er kartleggingssamlinger for de av våre utøvere som kan sees på som aktuelle for sentrale landslag. Region Øst har en gruppe for jentene og en gruppe for guttene og hvert miljø vil bestå av ca. 25 deltakere. Hver sesong er det regionale knyttet opp mot de fire yngre landslagene våre. Alle landslag har oppstart i partall og det betyr at landslag 02 består av spillere født 2002 og 2003. Sesong 2019-2020 er det oppstart av et nytt landslag og det vil kun være for årgang 2004.

For sesongen 2019-2020 gjelder det følgende Regionale landslag:

- RLK 02 (jenter)
- RLM 02 (gutter)
- RLK 04 (jenter)
- RLM 04 (gutter)

Hvert miljø har fire dagsamlinger gjennom sesongen. Det innebærer at spillere som blir tatt ut til dette tiltaket må ha fri fra skolen de dagene det er regional landslagssamling. Landslagstrener er tilstede på to samlinger, henholdsvis en før jul og en etter jul. Aktiviteten er på dagtid og uttatte spillere må søke fri fra skole.

Hvilke spillere blir kalt inn?

De som blir kalt inn på første samling tas ut på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet og innspill fra spillerutviklere.

Uttak

Det er de regionale landslagstrenerne som har kontakt med SPU-trenere og de sentrale landslagstrenerne og tar ut spillere til samlingene.

Retningslinjer for deltakelse på samling

For å delta på samling forutsetning at dette er eneste aktivitet for utøverne denne dagen. Spillere som deltar på Regional samling skal ikke på klubbtrening eller kamp samme dag. Dette grunnet totalbelastning for utøveren. Forutsetning for å delta på disse samlingene er at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen.

Samlingsdatoer:

Alle samlinger foregår på dagtid.

| LK 02 | LK 04 | LM 002 | LM 04 |
|-------|-------|--------|-------|
| * | * | * | * |
| * | * | * | * |
| * | * | * | * |
| * | * | * | * |

**ikke avklart enda - Oppdateres og publiseres på vår nettside når dette er avklart.*

Priser for tiltak

Det gratis for spilleren å delta på regionalt landslag i Region Øst.



Målvaktseminar (Født 2007-2003)

Beskrivelse av tiltak

Region Øst arrangerer et eget målvaktseminar, hvor alle temaene er rettet mot målvaktspill og trening.

Seminaret gjennomføres 15. desember 2019 i Ski Alliansehøll for målvakter i alderen 12-16 år og det er en økt pr. gruppe. Det er plass til ca. 120 målvakter på dette seminaret, 60 målvakter i aldersgruppen 12-13 år og 60 målvakter i aldersgruppen 14-16 år.

Regionen henter inn trenere med god erfaring i å trene målvakter i denne aldersgruppen. Målvaktene vil således få inspirasjon og tips til øvelser man kan jobbe videre med i egen klubb.

Påmelding / uttak?

Det er førstemann til mølla prinsipp, hvor den enkelte spiller melder seg på selv, og det gjøres ikke uttak av hverken region eller klubb. Påmelding blir annonsert på Region Øst sin nettside, på facebookside vår «håndball i region øst», samt at det vil bli sendt ut en e-post til klubbene. Man kan forvente at denne åpner i slutten av november.

Retningslinjer for deltakelse på samling

En forutsetning for deltakelse er at dette er utøverens eneste aktivitet denne dagen. Vi ønsker ikke at spilleren går på egen klubbtrening eller kamp samme dag. Dette grunnet totalbelastningen for utøveren. En annen forutsetning for deltakelse er at spilleren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen, samt orke en lengre trening denne dagen.

Utøverne må møte opp i god tid før samlingstart og ha med seg ball og drikkeflaske.

Priser for tiltak

Egenandelen for målvakter som deltar på seminaret er på 500,- og for trenere er denne egenandelen på 250,-. Denne betaler spilleren og treneren selv ved påmelding. Påmeldingsavgiften inkluderer trening, elektronisk kompendium, frukt/baguette og drikke.

**For mer informasjon om målvaktseminaret ta kontakt med Tom Fokstuen på regionskontoret. Kontaktinformasjon finner du lengre ned i dokumentet*

Målvaktprosjekt (Født 2005-2003)

Beskrivelse av tiltak

Hovedmålet for prosjektet er å bevisstgjøre målvaktene i planlegging og kartlegging av sin egen hverdag. I tillegg til teknisk og taktisk målvaktstrening vil de få en innføring i ernæring, mental trening, fysisk trening og bevegelighets- og koordinasjonstrening. Dette prosjektet har levert målvakter til yngre landslag hver eneste sesong.

Påmelding / uttak?

Informasjon om hvordan målvakter kan søke publiseres på nettet, og e-post sendes til klubbene primo september. Ut fra søknadene vil det plukkes ut tolv lovende målvakter i alderen 14-16 år, seks jenter og seks gutter. Målvaktene følges opp med fem fellessamlinger i tillegg til klubbbesøk.

Retningslinjer for deltakelse på samling

En forutsetning for deltakelse er at spilleren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingene. Målvaktene må ha et brennende ønske om å lære mer og bruke tid på håndballen.

Priser for tiltak

Det er 2 500,- i egenandel pr. målvakt som blir tatt ut og dette faktureres klubb. Egenandelen dekker kurset og treningstøy.

**For mer informasjon om målvaktprosjektet ta kontakt med Tom Fokstuen på regionskontoret. Kontaktinformasjon finner du lengre ned i dokumentet*



Målvaktsutdanning (Født 2008-2001)

Beskrivelse av tiltak

Dette utdanningsløpet er først og fremst et praksiskurs for målvakter, men vi ønsker at trenere(n) til påmeldte målvakter også skal delta. Instruktørene vil på kursene presentere egnede øvelser, forklare treningsfokus og veilede målvaktene gjennom øvelsene. Deltakende trenere skal følge instruktørene «på gulvet» og vil gjennom dialog og praktiske oppgaver få en god innsikt i alderstilpasset målvaktstrening basert på NHF sin målvaktskole.

På MV1 for målvakter i alderen 11-12 år vil vi jobbe med:

- Terminologi og struktur i målvakttreningen.
- Stabilitet og bevegelse (grunnleggende øvelser).
- Styrke og eksplosivitet (grunnleggende øvelser).
- Fotarbeid, motorikk og koordinasjon.
- Grunnteknikker i forflytningsfasen og posisjoneringsfasen

På MV2 for målvakter i alderen 13-15 år vil vi trene på:

- Terminologi og struktur i målvakttreningen.
- Stabilitet og bevegelse (Grunnleggende og videregående øvelser).
- Styrke og eksplosivitet (grunnleggende og videregående øvelser).
- Fotarbeid, motorikk, koordinasjon og utholdenhet.
- Grunnteknikker i forflytningsfasen, posisjoneringsfasen, redningsfasen og i igangsettingsfasen.

MV3 for målvakter i alderen 16-18 år vil ha hovedfokus på:

- Terminologi og struktur i målvakttreningen.
- Stabilitet og bevegelse (videregående og ekspertøvelser).
- Styrke og eksplosivitet (videregående og ekspertøvelser).
- Fotarbeid, motorikk, koordinasjon og utholdenhet.
- Teknikker i forflytningsfasen, posisjoneringsfasen, redningsfasen og i igangsettingsfasen.
- Taktikk og skuddtrening i ulike posisjoner.

Påmelding / uttak?

Det er førstemann til mølla prinsippet som gjelder og det er plass til 24 målvakter pr. kurs. Det er ingen begrensning for antall trenere.

Priser for tiltak

Det er en egenandel på 250,- per målvakt og 100,- per trener

**For mer informasjon om målvaktsutdanningen ta kontakt med Iver Stølen på regionskontoret. Kontaktinformasjon finner du lengre ned i dokumentet*

Fysisk trening (Født 2003-2002)

Beskrivelse av tiltak

For å kunne utnytte tekniske og taktiske egenskaper i håndball, er det nødvendig med et høyt nivå av fysiske egenskaper. Styrketrening er både skadeforebyggende og særlig prestasjonsfremmende. Tross for at mange er enige om viktigheten av fysisk trening, blir ofte fysisk trening nedprioritert til fordel for håndballtrening og kamper.

Målsetning

Målet er å påvirke hele spilleren gjennom ulike temaøker og bidra til å vedlikeholde eller bedre den idrettsspesifikke prestasjonsevnen på en måte som gir varig endring og glede.

Målgruppe

Målgruppen er jenter og gutter som spiller håndball, og som er født i 2002 og 2003.

Gjennomføring

Vi gjennomførte sesongen 2018-2019 fem samlinger for spillere født i 2001 og 2002 med ca. 20 spillere på hver samling med ulike tema (et bedre skudd, en bedre forsvarsspiller, en bedre spiller i luften, en raskere kontringspiller og en fintesterk spiller). Vi kommer tilbake til tema og gjennomføring for sesong 2019-2020. Følg med på vår nettside for mer informasjon.



Lenker

11års serien Region Øst:

<https://www.handball.no/regioner/region-ost/kampaktivitet/barnehandball-6-12/11-ars-serien/>

Temaserien Region Øst:

<https://www.handball.no/regioner/region-ost/kampaktivitet/ungdomshandball/temaserien/>

Spillerutvikling Region Øst:

<https://www.handball.no/regioner/region-ost/utvikling/spillerutvikling/>

Spillerutviklingstrapp:

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/spillerutviklingstrapp/>

NHF's fagsider:

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/>

Forsvarsskolen:

<https://www.forsvarsskolen.no/>

Målvaktskolen:

<http://www.målvaktskolen.no/>

Skuddskolen:

<http://www.skuddskolen.no/>

GO`OG SKADEFRI:

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/goog-skadefri/>

Kosthold og ernæring:

<https://www.olympiatoppen.no/fagstoff/idrettsernaering/faktaark/page1934.html>

Praktiske råd fra fagavdelingene på Olympiatoppen om utvikling av unge utøvere:

https://www.olympiatoppen.no/fagstoff/talentutvikling/artikler/utvikling_av_unge_utoevere/media44266.media

Skjema for innmelding av spillere: <https://www.handball.no/regioner/region-ost/utvikling/spillerutvikling/innmelding-av-spillere/>

Kontaktdata spill og trening



Tom Fokstuen

Spill/Trening

Epost: tom.fokstuen@handball.no

Mobil: [459 06 571](tel:45906571)

Spillerutvikling



Trine Sneeggen Fors

Spill/Trening

Epost: trine.sneeggenfors@handball.no

Mobil: [913 72 361](tel:91372361)

Spillerutvikling



Iver Stølen

Spill/Trening

Epost: iver.stolen@handball.no

Mobil: [459 04 519](tel:45904519)

Utdanning (trenere/instruktører) - Temaserien - Trenerkurs og seminarer