



Trenerutdanning

NHF Region Midt-Norge inviterer til

TRENER 2

Generelt om trenerutdanning:

Fra praksis til teori. Hver modul er enkeltstående. Anbefalt rekkefølge innenfor T1, T2, og T3. Naturlig progresjon i hvert trinn.

Trener II er:

Helhetlig innlæring av teknikker. Småspill som metode for valg av hensiktsmessige teknikker. Håndballfysisk trening mer vektlagt enn tidligere (egen modul / del av flere moduler). I treningsplanlegging går vi fra økta på T II til årsplan på T III. Fokus på skadeforebyggende tiltak. Trener II omhandler også verdigrunnlaget og trenerrollen.



Trener II er - fortsetter

Håndballkampen som arena for læring.

Hvorfor trenerutdanning:

Gjøre trenere i stand til å lede;

- spennende,
- utfordrende,
- lærerike og
- morsomme

treninger tilpasset alderstrinn, nivå og interesse.

Hvordan gjennomføres trenerutdanning:

Trenerutdanningen bygges opp av 4 timers moduler som kan gjennomføres i løpet av en kveld/flere moduler en helgbane.

Bli med fra starten av / komplettere manglende moduler ...

| Trener 2 modulene - de første | Når |
|---|--|
| Plan. og ledelse - økten Delt. skal være i stand til å planlegge og å lede trening i håndball. | Søn 21.03.2010 > 10:00 - 13:30 Charlottenlund |
| Fysisk trening Delt. skal etter modulen kunne planlegge og gjennomføre fysisk tr. for håndballspillere i forhold til deres alder og prestasjonsnivå. | Søn 21.03.2010 > 14:30 - 18:00 Charlottenlund |
| Teknisk tr. - Kast og Mottak, del 2 Delt. skal kunne ulike varianter av kast og mottak. | |
| Teknisk tr. - Målvakt Delt. skal kunne ulike typer og varianter av målvaktsteknikk. | |
| Teknisk tr. - Skudd Delt. skal kunne ulike typer og varianter av skuddteknikk. | |
| Skadeforebyggende trening Delt. skal få kunnskap om skadeforebyggende tr.. | |
| Plan. og ledelse - Trenerrollen Modulen skal bevisstgjøre deltakerne på trenerens rolle i spillende lag og klubb. | |
| Teknisk tr. - Finte Delt. skal kunne ulike typer og varianter av finteteknikker. | |
| Teknisk tr. - Sperre og Ballsprett Delt. skal kunne ulike typer og varianter av sperre - og ballsprett teknikk. | |
| Konk. - Håndballkampen Delt. skal få en bedre forståelse for at kampen skal være en mer lærings - enn resultatorientert aktivitet. | |
| Taktisk tr. - Angrep Deltakerne skal kunne bruke småspill som metode for innlæring av angrepsteknikker. | |
| Teknisk tr. - Forsvar Delt. skal kunne ulike typer og varianter innen forsvarsmomentene. | |
| Taktisk tr. - Forsvar Delt. skal kunne bruke småspill som metode for innlæring av forsvarsteknikker. | |
| Taktisk tr. - Kontring og retur Delt. skal kunne bruke småspill som metode for innlæring av kontring og forsvarretur. | |
| Konk. - Andre spillformer Delt. skal ha kjennskap til ulike konkurranseformer i håndball. | |

Les mer på vår web: www.handball.no/rmn/ (velg Utdanning).