

# Ungdomstrenerseminaret 2009

NHF Region Øst og Ski IL Håndball  
har gleden å invitere til  
Ungdomstrenerseminaret 2009

Lørdag 5. september 2009  
Skihallen

Regionen ønsker å bruke Ungdomstrenerseminaret til å gi flere grupper innen vår idrett muligheten til å tilegne seg faglig kunnskap.

Derfor vil det i tilknytning til dette Ungdomstrenerseminaret være et tilbud om seminar også for dommere, observatører og medlemmer av et klubbstyret.

Det er laget forskjellige programmer for de fire gruppene.

**HOVEDINSTRUKTØR**



**THORIR HERGEIRSSON**

- Trener for det norske kvinnelandslaget
- Fikk i år EHF Master-Coachgrad

NHF Region Øst og Ski IL Håndball ønsker velkommen  
til Ungdomstrenerseminaret 2009



Norges  
Håndballforbund  
Region Øst

# Ungdomstrenerseminaret 2009

## Program trenere

| Tidsramme    | Tema  | Instruktør            |
|--------------|---|-----------------------|
| Kl 1000-1005 | Velkommen til ungdomstrenerseminaret 2009                   | NHF Region Øst/Ski IL |
| Kl 1005-1100 | TEAM-bygging igjennom TEAM-arbeid med TEAM-som metode       | Thorir Hergeirsson    |
| Kl 1100-1115 | Pause   |                       |
| Kl 1115-1200 | Praksisøkt i hall<br>"Håndballfysisk trening"               | Espen Tønnessen       |
| Kl 1200-1215 | Pause   |                       |
| Kl 1215-1315 | Praksisøkt i hall<br>"Utgruppert forsvar-duell spill"       | Thorir Hergeirsson    |
| Kl 1315-1400 | Lunsj - felles alle deltagere                               |                       |
| Kl 1400-1500 | Praksisøkt i hall<br>"Finter - innlæring og bruk av fase 4" | Thorir Hergeirsson    |
| Kl 1500-1515 | Pause   |                       |
| Kl 1515-1630 | Praksisøkt i hall<br>"Utgruppert forsvar-fotarbeidsøvelser" | Jan Ivar Lorentzen    |
| Kl 1630      | Slutt   | NHF Region Øst/Ski IL |

**Pris 500,-**

Pr. deltager

Inkluderer

- 1 måltid
- Kursmateriell

- Påmeldingsfrist 25.august 2009
- Bindende påmelding
- All påmelding skjer elektronisk.
- Ved spm. ring Helen på tlf. 66 94 16 07



ESPEN TØNNESEN

- Fagsjef for trening/ fagansvarlig for utholdenhet på Olympiatoppen
- Tidligere juniorlandslagstrener i friidrett og hopp



JAN IVAR LORENTZEN

- Hovedtrener for Follo HK herrer i Postenserien

**Kursnr. 270 • Klikk her for påmelding**



Norges  
Håndballforbund  
Region Øst

# Program dommere

## Ungdomstrenerseminaret 2009

| Tidsramme    | Tema   | Instruktør            |
|--------------|--|-----------------------|
| Kl 1000-1005 | Velkommen til ungdomstrenerseminaret 2009  | NHF Region Øst/Ski IL |
| Kl 1005-1100 | TEAM-bygging igjennom TEAM-arbeid med TEAM-som metode  | Thorir Hergeirsson    |
| Kl 1100-1115 | Pause  |                       |
| Kl 1115-1200 | Dommerkurs Trinn 2 - Modul 1<br>Dommeren som leder <ul style="list-style-type: none"><li>• Dommergjerningen</li><li>• Spillesyklusen</li><li>• Regelgjennomgang</li><li>• Erfaringsutveksling</li><li>• Samarbeid, ansvar og arbeidsområde</li><li>• NHF lov og regler</li><li>• Dømming i praksis</li></ul> | May-Liss Lindøe       |
| Kl 1200-1215 | Pause  |                       |
| Kl 1215-1315 | Trinn 2 forts....  | May-Liss Lindøe       |
| Kl 1315-1400 | Lunsj - felles alle deltagere  |                       |
| Kl 1400-1500 | Samarbeid dommer og observatør (felles med observatører)   | Ikke avklart          |
| Kl 1500-1515 | Pause  |                       |
| Kl 1515-1630 | Trinn 2 forts...   | May-Liss Lindøe       |
| Kl 1630      | Slutt  | NHF Region Øst/Ski IL |

**Pris 850,-**

Pr. deltager

Inkluderer

- 1 måltid
- Trinn II
- Kursmateriell
- Treningsdress ved godkjent trinn 2 kurs

- Påmeldingsfrist 25.august 2009
- Bindende påmelding
- All påmelding skjer elektronisk.
- Ved spm. ring Helen på tlf. 66 94 16 07



MAY-LISS LINDØE

- Utdannet instruktør
- Utdannet dommercoach
- Observatør

**Kursnr. 271 • Klikk her for påmelding**



**Norges  
Håndballforbund**  
Region Øst

# Program observatører

## Ungdomstrenerseminaret 2009

| Tidsramme    | Tema   | Instruktør            |
|--------------|--|-----------------------|
| Kl 1000-1005 | Velkommen til ungdomstrenerseminaret 2009                | NHF Region Øst/Ski IL |
| Kl 1005-1100 | TEAM-bygging igjennom TEAM-arbeid med TEAM-som metode    | Thorir Hergeirsson    |
| Kl 1100-1115 | Pause  |                       |
| Kl 1115-1200 | Observatørrollen   | Pål Haanstad          |
| Kl 1200-1215 | Pause  |                       |
| Kl 1215-1315 | Observatørrollen   | Pål Haanstad          |
| Kl 1315-1400 | Lunsj - felles alle deltagere                            |                       |
| Kl 1400-1500 | Samarbeid dommer og observatør (felles med observatører) | Ikke avklart          |
| Kl 1500-1515 | Pause  |                       |
| Kl 1515-1630 | "Kalibrering"  | Pål Haanstad          |
| Kl 1630      | Slutt  | NHF Region Øst/Ski IL |

**Pris 150,-**

Pr. deltager

Inkluderer

- 1 måltid
- Kursmateriell

- Påmeldingsfrist 25.august 2009
- Bindende påmelding
- All påmelding skjer elektronisk.
- Ved spm. ring Helen på tlf. 66 94 16 07



PÅL HAANSTAD

- Erfaren observatør og forbundsdommer

**Kursnr. 272 • Klikk her for påmelding**



Norges  
Håndballforbund  
Region Øst

# Program tillitsvalgte i klubbstyret

## Ungdomstrenerseminaret 2009

| Tidsramme    | Tema  | Instruktør            |
|--------------|---|-----------------------|
| KI 1000-1005 | Velkommen til ungdomstrenerseminaret 2009   | NHF Region Øst/Ski IL |
| KI 1005-1100 | TEAM-bygging igjennom TEAM-arbeid med TEAM-som metode   | Thorir Hergeirsson    |
| KI 1100-1115 | Pause   |                       |
| KI 1115-1200 | <b>Kjøkkelvik IL - vi får det til</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Endringsprosess</li><li>• Rekruttering av ledere, dommere, spillere og foreldre.</li></ul>                          | Jarl H. Svanberg      |
| KI 1200-1215 | Pause   |                       |
| KI 1215-1315 | <b>Kjøkkelvik IL - vi får det til</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hva har vi lært?</li><li>• Diskusjon i plenum – erfaringsutveksling</li></ul>                                       | Jarl H. Svanberg      |
| KI 1315-1400 | Lunsj - felles alle deltagere   |                       |
| KI 1400-1500 | <b>Måloppnåelse gjennom sportslig plan</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvordan komme i gang med en sportslig plan</li><li>• Prosess</li><li>• Utarbeidelse og praktisk bruk</li></ul> | Johan Conradson       |
| KI 1500-1515 | Pause   |                       |
| KI 1515-1630 | Måloppnåelse gjennom sportslig plan <ul style="list-style-type: none"><li>• Fortsettelse</li></ul>  | Johan Conradson       |
| KI 1630      | Slutt   | NHF Region Øst/Ski IL |

**Pris 150,-**

Pr. deltager

Inkluderer

- 1 måltid
- Kursmateriell

- Påmeldingsfrist 25. august 2009
- Bindende påmelding
- All påmelding skjer elektronisk.
- Ved spm. ring Helen på tlf. 66 94 16 07



JARL H. SVANBERG

- Leder Kjøkkelvik Håndball
- Medlem av klubb utviklingsutvalget Region Vest



JOHAN CONRADSON

- Administrativ nestleder Akershus IK
- Prosjektleder for Interreg-prosjektet "Verdens beste idrettsregion"
- Utdannet idrettspedagog
- Utvikler og veileder for idrett og ledelse

**Kursnr. 273 • Klikk her for påmelding**



Norges  
Håndballforbund  
Region Øst