

Velkommen til HÅNDBALLKURS I NORD

Trener 1 og Dommer Trinn 1

30. september - 2. oktober 2016
- BODØ -



Young Active-
gründere



Ildsjeler fra
Troms



Ingebrigt
Steen Jensen



Eivind
Arnevåg



Geir Daniel
Larsen



Ole
Angelsen

	TIDSPUNKT	PROGRAM	
FREDAG	16:30 - 21:00	TRENER 1 MODUL 1 & 2 Bodøhallen	DOMMER TRINN 1 MODUL 1 Bodøhallen
	08:30 - 08:50	Registrering	
	09:00 - 10:10	Eivind Arnevåg KFUM-nestor og tidligere fotballproff <i>"En klubb for livet"</i>	
	10:20 - 11:10	Runa Møller Tangstad & Sirianna Stormo Pettersen Young Active-gründere <i>"Idretts glede for ungdom"</i>	Bodø Gym- og Turn Inkluderingsklubb no. 1 <i>"Ungdom som ressurs fra A-Å"</i>
LØRDAG	11:20 - 12:10	Britt Leandersen & Hakima Mabrou Ildsjeler fra Troms <i>"Samarbeid skaper god inkludering"</i>	
	12:10 - 13:00	LUNSJ	
	13:00 - 13:50	Morten Eklund Landslagstrener i svømming <i>"Svømming - den mest framgangsrike idretten i Norge"</i>	
	14:00 - 15:15	Ingebrigt Steen Jensen Forfatter, reklamemann og Mr. Stabæk <i>"Kunsten å lykkes sammen med andre"</i>	
	20:00	TEAMBUILDING & FESTMIDDAG - Scandic Havet hotell -	
SØNDAG	09:00 - 15:00	TRENER 1 MODUL 5 & 6 Bodøhallen	DOMMER TRINN 1 MODUL 2 Bodøhallen
		KURS KLUBBENS STYREARBEID I PRAKSIS Møterom - Scandic Havet	KURS KOSTHOLD OG BASISTRENING Bankgatahallen



TRENER 1

OM KURSET

Målet med Trener 1 er å gjøre treneren i stand til å:

- Gi en innlæring av grunnleggende tekniske ferdigheter.
- Utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for utøvere på begynnernivå, og å ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

Målgruppe

Aktivitetsledere, nåværende og tidligere aktive utøvere, ungdommer, voksne og foreldre med kjennskap til idrett som ønsker å bli trenere for utøvere på begynnernivå (barn, ungdommer og/eller voksne)

Tidsramme

45 timer undervisning, fordelt mellom teoretisk og praktisk undervisning med kurslærer (e-læring kan inngå).

Praksiskrav

På Trener 1 skal det gjennomføres minimum 45 timer praksis underveis i utdanningen

Fredag 16:30 - 21:00

16.30: Modul 1 Treningsøkta

18.30: Modul 2 Kompis med kroppen

Søndag 09:00 - 15:00

09.00: Modul 5 Skudd

12.00: Modul 6 Finte og sperre



DOMMER TRINN 1

OM KURSET

Målet med trinn 1 er å gjøre dommeren i stand til å:

- Ha god kunnskap om den verdibaserte ideen barnehåndballen.
- Lede kamper i yngre serier gjennom tilførte kunnskaper i bruk av regler, samarbeid og kommunikasjon med spillets aktører.

Kurset er en blanding mellom teoretisk opplæring og praktiske øvelser i hall.

Målgruppe

Nåværende og tidligere aktive utøvere, ungdom, voksne og foreldre med kjennskap til håndball som ønsker å bli kampløper for utøvere på nivå opp til G/J 14.

Tidsramme

16 timer undervisning, fordelt mellom teoretisk og praktisk undervisning med instruktør.

Praksiskrav

Minimum 4 timer praksis underveis i utdanningen.

Fredag 16:30 - 21:00

16.30: Modul 1 NHF's verdier og håndballspillet

Søndag 09:00 - 14:30

09.00: Modul 2 Dømming



KURS

- søndag 2. oktober 2016 -

kl 09:00-13:00

kl 09:00-14:30

Klubbens styrearbeid i praksis

Kosthold / Basistrening

- Scandic Havet hotell -

- Bankgata flerbrukshall -



Kurset gir deg en grunnleggende forståelse for hva som er styrets ansvar og oppgaver. Du blir kjent med de viktigste lovene og reglene som klubben må forholde seg til, og du får tips til gode verktøy for styrearbeidet

Målgruppe: alle som har leder- og eller styreverv i klubb eller krets.

Kursinnhold:

- Styrets ansvar og lovpålagte oppgaver
- Møteledelse og økonomi
- Styret som team
- Tilskuddsordninger
- Klubbutvikling

Kursholder: Mona Lisa Skipnes, Nordland idrettskrets

Beverting: kaffe/te, frukt/kjeks



"Prestasjonsernæring"
kl 09:00 - 11:30



Kristin B. Lundestad,
fagansvarlig ernæring
OLT Nord

Hvordan kan kostholdet bidra til at man klarer å gi det lille ekstra på trening og i konkurranse?

Kursinnhold: timing av måltider, matvarevalg, mat og drikke før, under og etter trening/konkurranse, matglede og trivsel, idrett og spiseforstyrrelser.

LUNSJ kl 11:30-12:00
Ta med matpakke!



"Idrettsspesifikk basistrening"
kl 12:00 - 14:30



Espen Lian
Trener teknikk /motorikk
OLT Nord

Bygg forutsetninger for gode prestasjoner i din idrett gjennom godt planlagte basisøker. Unngå skader og optimaliser dine utøveres fremgang.

Kursinnhold:

- Filosofi og arbeidsmetode
- Øvelsesvalg – hvilke og hvorfor
- Praktisk økt

PRAKTISK INFORMASJON

Priser

Deltakelse på kurs i regi av NHF inngår i utgiftsfordeling.
Lørdagens Hovedprogram **kr 650,-** (inkludert lunsj)
Kurs søndag i regi av Nordland idrettskrets er gratis.

* Pizzabuffet fredag **kr 169,-** *Festmiddag lørdag **kr 410,-**
* Lunsj søndag - ta med matpakke!

Overnatting

Sportspriser Scandic Havet hotell Bodø (pris per natt)
Enkeltrom: kr 760,- per pers
Dobbeltrom: kr 480,- per pers
Trippeltrom: kr 390,- per pers

**MERK! Hotell dekkes av den enkelte deltaker/klubb.
Faktura sendes i etterkant av helgen.**

Påmelding skjer hos Nordland idrettskrets
(link nede til høyre).

For spørsmål om helgen, kontakt:

Klubbutvikler **Geir Daniel Larsen**
Håndball Region Nord
Telefon: 957 21 988
E-post: geir.larsen@handball.no



Håndballens kurshelg arrangeres i samarbeid med Nordland idrettskrets. Les mer foredragene, og det som skjer denne helgen på [Idrettskonferansen i Nordland](#)



Nordland idrettskrets



PÅMELDING
Klikk her

<https://www.handball.no/regioner/region-midt-norge/>



Håndball i region nord