

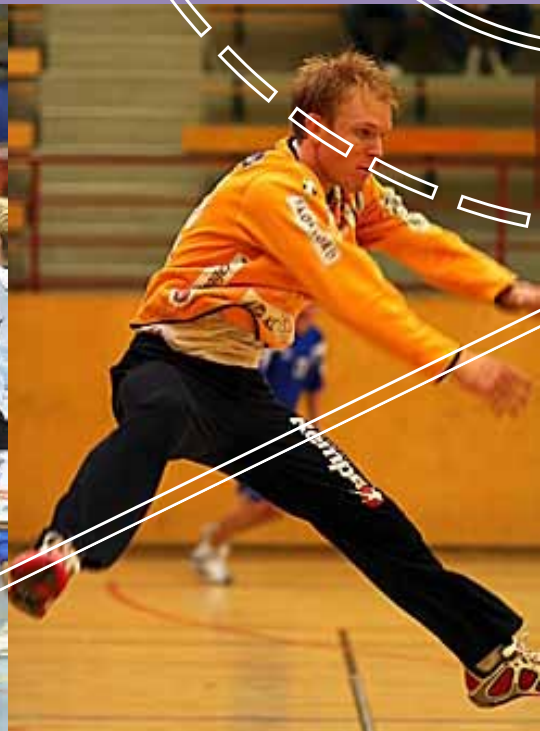
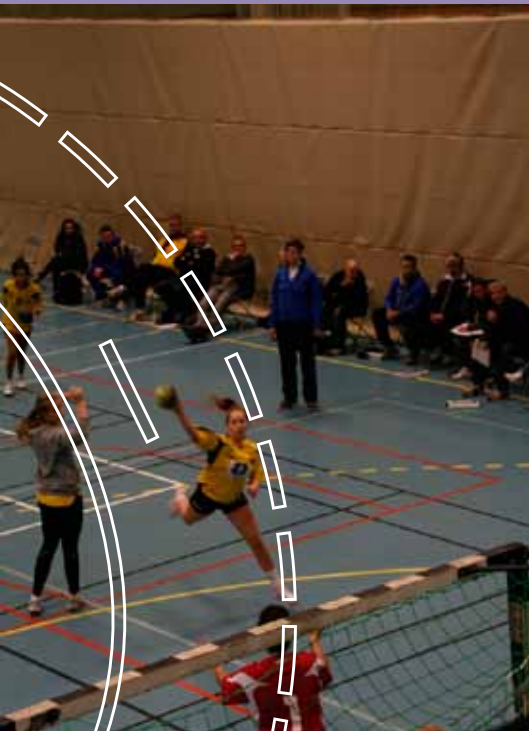
DEN STORE KURSHELGEN

21. - 23. oktober 2011

www.denstorekurshelgen.no

Denne helgen får du muligheter til å utdanne deg på
Trener I, Trener II og Trener III nivå.

Håndballprogrammet



Arrangeres på
Norges Idrettshøgskole
v/Sognsvann i Oslo

Se neste sider
for program
og mer informasjon.



Norges
Håndballforbund
Region Øst



Trener 1-kurs, håndball

www.denstorekurshelgen.no

Mandag 17. oktober

18:00 - 21:30 **Kompis med kroppen**

Ekeberghallen

Fredag 21. oktober

18:00 - 19:00 **Håndballteori**

19:00 - 21:00 **Kjappfot**

Norges Idrettshøgskole

Rom 106

Lørdag 22. oktober

08:00 - 09:45 **Kast og mottak (praksis)**
10:00 - 11:15 **Utfordringer** Harald Kjøneberg, programleder fra TV
11:30 - 12:25 **Teknikker i håndball (praksis)**
12:30 - 13:00 **Lunsj**
13:00 - 13:50 **Teknikker i håndball (praksis)**
14:00 - 14:45 **Konkurransen (teori)**
15:00 - 16:00 **Mål, motivasjon og samarbeid:
Riktig målsetting som drivkraft**
Susann Goksør Bjerkheim, tidl. toppidrettsutøver
16:00 - 18:00 **Konkurransen (teori)**

Norges Idrettshøgskole

Hall 1

Aud. A

Hall 1

Hall 1

Aud. B

Aud. A

Rom 106

Søndag 23. oktober

10:00 - 13:00 **Småspill i håndball (praksis)**

Norges Idrettshøgskole

Hall 2

Pris kr 2.000,-

Inkl. trenerperm, kjappfot,
trening i årsklassene og lunsj.

Instruktører



Rune
Giske



Stig
Quille

Deltakelse på DSK er omberammelsesgrunn.
Vanlig 14 dagers frist. Søk på vanlig måte.
Melder du deg på Trener I får du autorisert deg
på en helg + en ukedag.

Kurset er fullbooket !

For spørsmål, ring 66 94 16 00



Trener 2-kurs, håndball

www.denstorekurshelgen.no

Fredag 21. oktober

18:00 - 21:00

(01) Planlegging og ledelse - håndballøkten (teori)

Norges Idrettshøgskole

Aud. D

Lørdag 22. oktober

08:45 - 09:45

(08) Teknisk trening - finter (teori)

10:00 - 11:15

Utfordringer - Harald Rønneberg, programleder fra TV

11:30 - 12:25

(08) Teknisk trening - finter (praksis)

12:30 - 13:00

Lunsj

13:00 - 13:50

(08) Teknisk trening - finter (praksis)

14:00 - 14:45

(05) Teknisk trening - skudd (teori)

15:00 - 16:00

Mål, motivasjon og teamarbeid:

Riktig målsetting som drivkraft

Stein Goksør Bjørkheim, toppidrettsutøver

16:00 - 16:30

(05) Teknisk trening - skudd (praksis)

Norges Idrettshøgskole

Aud. D

Aud. A

Hall 3

Hall 3

Hall 3

Aud. C

Aud. A

Aud. A

Hall 3

Søndag 23. oktober

10:00 - 11:00

(06) Skadeforebyggende trening (teori)

11:00 - 13:00

(06) Skadeforebyggende trening (praksis)

Norges Idrettshøgskole

Aud. D

Hall 3

Instruktør



Truls
Knudsen

Pris kr 2.000,-
Inkl. kursmatr. og lunsj.

Deltakelse på DSK er omberammelsesgrunn.
Vanlig 14 dagers frist. Søk på vanlig måte.
Melder du deg på Trener I får du autorisert deg
på en helg + en ukedag.

For påmelding
ring 66 94 16 00 Hellen
eller 66 94 16 55 Aina

Trener 3-kurs, håndball

www.denstorekurshelgen.no

Fredag 21. oktober

18:00 - 21:00

(19) Mentale ferdigheter (teori)

Norges Idrettshøgskole

Aud. C

Lørdag 22. oktober

08:45 - 09:45

(01) Periode og årsplan (teori)

10:00 - 11:15

Utfordringer Harald Rønneberg, programleder fra TV

11:30 - 12:25

(01) Periode og årsplan (teori)

12:30 - 13:00

Lunsj

13:00 - 13:50

(01) Periode og årsplan (teori)

14:00 - 14:45

(15) Kamptrening forsvar 5:1 - 4:2 (teori)

15:00 - 16:00

Mål, motivasjon og teamarbeid:
Riktig målsetting som drivkraft

Susann Goksør Bjerkheim, tidl. toppidrettsutøver

16:00 - 18:00

(15) Kamptrening forsvar 5:1 - 4:2 (praksis)

Norges Idrettshøgskole

Rom 107

Aud. A

Rom 107

Rom 107

Rom 107

Aud. A

Hall 2

Søndag 23. oktober

10:00 - 13:00

(07) Konkurransen - regelbruken (teori)

Norges Idrettshøgskole

Aud. B

Instruktører



Rune
Giske



Stig
Quille



May-Liss
Lindøe

Pris kr 2.000,-
Inkl. kursmatr. og lunsj.

Deltakelse på DSK er omberammelsesgrunn.
Vanlig 14 dagers frist. Søk på vanlig måte.
Melder du deg på Trener I får du autorisert deg
på en helg + en ukedag.

Fortsatt noen ledige plasser!
For påmelding
ring 66 94 16 00 Helen
eller 66 94 16 55 Aina

