Norges Håndballforbunds
MÅLVAKTSTRENERUTDANNING

GRUNN-
UTDANNING

håndball for alle

Begeistring
Innsatsvilje
Respekt
Fair Play
handball.no

Norges
Håndballforbund

MÅLVAKTSTRENER 1 MODUL1: MODUL 10 FRA TRENER 1 - TEKNISK TRENING MÅLVAKT
Mål Deltakerne skal få kjennskap til, forstå, forklare og vise forberedende teknisk trening. Deltakerne introduseres for et utvalg av øvelser for innlæring av teknikker og metodisk progresjon i teknisk trening av målvakt
Arbeidsformer Teori: emne 2 Praksis: emne 1 og 2 **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: Eksternt • Teori: 1 time • Praksis: 2 timer Anbefalt utstyr:
EMNE 1: Grunnbevegelser Grunnbevegelser for: • strekkapparat – styrke • mage/rygg – styrke • balanse og koordinasjon
EMNE 2: Målvaktsteknikker Grunnstilling og forflytting • tyngdepunkt • trykk på foten • armposisjon • balanse i sidelengs arbeidet Parering • distanseskudd • nærskudd • kantskudd
Litteratur Ukas treningstips Kjappfot NHFs hefter om barnehåndball: http://www.handball.no/p1.asp?p=32029

MÅLVAKTSTRENER 1 MODUL 2 MODUL 10 FRA TRENER 2 - Målvakt
Mål Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om hvordan øke utøvernes tekniske repertoar, samt utvikle eksisterende teknikker. Deltakerne skal også tilegne seg kunnskaper for å videreutvikle utvalg av øvelser og metodisk progresjon for hensiktsmessige valg i kamp og spilltrening
Arbeidsformer Teori: emne 2 og 3 Praksis: emne 1, 2 og 3 **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: Eksternt • Teori: 1 time • Praksis: 2 timer • Anbefalt utstyr:
EMNE 1: Basisferdigheter Grunnbevegelser for: • strekkapparat – styrke • mage/rygg – styrke • balanse • koordinasjon Utholdenhet – fotarbeid
EMNE 2: Individuell målvaktsteknikk Skyv opp Skyv nede, stående Skyv nede, sittende Fotopptrekk
EMNE 3: Teknikk/taktikk i spillsituasjoner Plassering • Nærskudd • Distanseskudd • Kantskudd • 7m
Litteratur Ukas treningstips

MÅLVAKTSTRENER 1 MODUL 3
Mål Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om hvordan øke utøvernes tekniske repertoar, samt utvikle eksisterende teknikker. Deltakerne skal også tilegne seg kunnskaper for å videreutvikle utvalg av øvelser og metodisk progresjon for hensiktsmessige valg i kamp og spilltrening
Arbeidsformer Praksis **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: Eksternt • Praksis: 8 timer • Anbefalt utstyr:
EMNE 1: Basisferdigheter
EMNE 2: Individuell målvaktsteknikk
EMNE 3: Teknikk/taktikk i spillsituasjoner Plassering • Nærskudd • Distanseskudd • Kantskudd • 7m
Litteratur

MÅLVAKTSTRENER 1 MODUL 4
Mål Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om hvordan øke utøvernes tekniske repertoar, samt utvikle eksisterende teknikker. Deltakerne skal også tilegne seg kunnskaper for å videreutvikle utvalg av øvelser og metodisk progresjon for hensiktsmessige valg i kamp og spilltrening
Arbeidsformer Teori Praksis **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: Eksternt • Teori: 5 timer • Praksis: 15 timer • Anbefalt utstyr:
EMNE 1: Basisferdigheter
EMNE 2: Individuell målvaktsteknikk
EMNE 3: Teknikk/taktikk i spillsituasjoner Plassering • Nærskudd • Distanseskudd • Kantskudd • 7m
Litteratur

MÅLVAKTSTRENER 1 MODUL 5
Mål • Deltakerne skal tilegne seg erfaring fra trenerarbeid i håndball og styrke evnen til å planlegge, gjennomføre og evaluere målrettet aktivitet I praksisen bør en arbeide spesielt med følgende momenter: • observasjon • planlegging • tilrettelegging • gjennomføring • vurdering
Arbeidsformer Skriftlig innleveringsoppgave Praksis **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: egen klubb • Innleveringsoppgave på 5 sider • Praksis: 60 timer • Anbefalt utstyr:
EMNE 1: Praksis i egen klubb
EMNE 2: Individuell skriftlig oppgave
Litteratur

Norges Håndballforbund

handball.no