



Norges
Håndballforbund

GRASROTTRENERSEMINAR

13-14 februar, 2026

Fredag

- 16.15-17.00** Registrering
- 17.00-17.05** Velkommen - praktisk informasjon
- 17.05-18.15** Fysisk trening - forståelsen av motorisk utvikling og læring (hall)
- 18.15-18.30** Pause
- 18.30-19.45** Hvordan legge til rette for en trening som treffer alle? (hall)
- 21.00** Middag

Lørdag

- 09.00-09.15** Norsk Tipping
- 09.15-10.30** Hvordan ser en inkluderende idrett ut i dag? (hotell)
- 10.30-10.45** Pause
- 10.45-12.00** Kan vi tilpasse barneidretten for å unngå frafall? (hotell)
- 12.00-13.00** Lunsj
- 13.15-14.45** Kast - mottak og skudd - Viktigheten av tekniske ferdigheter (hall)
- 14.45-15.00** Pause
- 15.00-16.15** Kan spillformer fremme utviklingen av individuelle ferdigheter? (hall)
- 16.15-16.30** Oppsummering og avslutning