



Norges
Håndballforbund
Region Øst

MÅLVAKTSEMINAR

Region Øst arrangerer også denne sesongen et eget målvaktsseminar, hvor alle temaene er rettet kun mot målvaktspill.



Vestby Arena
lørdag 21. november 2015

MÅLVAKTSEMINAR 2015

Vestby Arena

LØRDAG 21. NOVEMBER 2015

Hovedprogram aldersgruppen 12-13 år (f. 2003-2002)

Tid	Program	Instruktør	Sted
Kl 10:00	Åpning av seminaret	Tom Fokstuen (RØ)	
Kl 10:05	1.økt Fysiske forutsetninger, motorisk utvikling og målvaktsteknisk trening	Erik Andersen Tore Hübenthal Tom Fokstuen	Vestby Arena (bane 1 og 2)
Kl 10:50	Pause		
Kl 11:00	2.økt Program kommer	Erik Andersen Tore Hübenthal Tom Fokstuen	Vestby Arena (bane 1 og 2)
Kl 11:45	Pause	Baguett/frukt/kaffe	Kantina
Kl 12:15	3.økt Program kommer	Erik Andersen Tore Hübenthal Tom Fokstuen	Vestby Arena (bane 1 og 2)
Kl 13:00	Avslutning	Tom Fokstuen (RØ)	Vestby Arena (bane 1 og 2)

• Alle målvakter må ha med ball !



Erik Andersen

Tidligere landslagstrener og målvakt på elitenivå.



Kristian Sæverås

Junior/rekruuttlandslaget.
Bækkelaget Håndball Elite Herrer.



Tore Hübenthal

Målvaktsinstruktør



Håvard Åsheim

Rekruuttlandslaget og målvakt hos
Haslum HK.



Tom Fokstuen

Målvaktsinstruktør

[Klikk her for påmelding](#)

MÅLVAKTSEMINAR 2015

Vestby Arena

LØRDAG 21. NOVEMBER 2015

Hovedprogram aldersgruppen 14-16 år (f. 2001-2000-1999)

Tid	Program	Instruktør	Sted
Kl 14:00	Åpning av seminaret • Informasjon og inndeling av grupper	Tom Fokstuen (RØ)	Vestby Arena
Kl 14:15-15:15	1.økt Fysiske forutsetninger, motorisk utvikling og målvaktsteknisk trening	Christian T. Bjørndalen Erik Andersen	Vestby Arena (bane 1 og 2)
Kl 15:15	Pause	Frukt til alle	
Kl 15:30-16:30	2.økt Program kommer	Christian T. Bjørndalen Erik Andersen	Vestby Arena (bane 1 og 2)
Kl 16:30	Pause	Baguett/frukt/kaffe	
Kl 17:00-18:30	3.økt Program kommer	Christian T. Bjørndalen Erik Andersen	Vestby Arena (bane 1 og 2)
Kl 18:30	Avslutning	Tom Fokstuen (RØ)	Vestby Arena (bane 1 og 2)



Erik Andersen

Tidligere landslagstrener og målvakt på elitenivå.



Kristian Sæverås

Junior/rekru ttlandslaget.
Bækkelaget Håndball Elite Herrer.



Christian T. Bjørndalen

Phd-stip: Talentutvikling i norsk håndball. Forsknings senter for trening og prestasjon/Norges Idrettshøgskole.



Håvard Åsheim

Rekru ttlandslaget og målvakt hos Haslum HK.

[Klikk her for påmelding](#)

MÅLVAKTSEMINAR 2015

Vestby Arena

Gjennomføring

NHF Region Øst deler i år seminaret i to deler:

- 12-13 år (født i 2003-2002)
- 14-16 år (født i 2001-2000-1999)

Se program på hver del.

Pris

Det er bestemt følgende priser på seminaret:

- Trener kr 250,-
- Målvakt kr 450,- pr. spiller

Deltakerne får da; seminar, kompendium, frukt/baguett og t-skjorte til målvaktene.

HUSK at trener MÅ være med målvakten for å melde seg på seminaret.

Sammen med påmeldingen av trener MÅ alle målvaktene meldes inn.

Er seminaret fullt så kommer ikke målvaktene med!

Antall deltakere

Det er satt et tak i antall påmeldinger av målvakter:

Del 1: 60 målvakter

Del 2: 60 målvakter

Trenere er det ikke "tak" på.

Det betyr at det er førstemann til mølla !

PÅMELDINGSFRIST 10. NOVEMBER 2015

Påmeldingen kan bli stoppet før fristen er ute, dette legges da ut på regionens nettside!

Har dere spørsmål rundt seminaret - kontakt;
Tom Fokstuen tlf. 45 90 65 71
tom.fokstuen@handball.no