

HÅNDBALLCAMP FOR DEG SOM VIL BLI GOD!

20.-22. September

Norges Idrettshøyskole



Erlend Mamelund kommer – kommer du?

Variert innhold med tett oppfølging

Det blir et variert og meget godt innhold med hovedfokus på håndballøktene, men også fysisk trening og teori. Vi er opptatt av at hver enkelt spiller får en tett oppfølging og utvikler tekniske håndballferdigheter i løpet av helgen, og får noen gode råd til å ta med seg i den daglige treningen!

Har du store ambisjoner med håndballen, så er dette håndballcampen for deg!



Program

Fredag:

17.00: Oppmøte/registrering
17.00-19.00: Halløkt 1. Tema vurderingsspill og kontringsspill v/Henrik Wilhelmsen og Anders Røe.
19.30-20.00: Baguetter, frukt og drikke
20.00-21.00: Foredrag v/ Henrik Wilhelmsen og Anders Røe.
Tema «Hva skal til for å bli en god håndballspiller» .

Lørdag:

09.30-11.30: Håndballøkt 2: Tema skudd v/ Erlend Mamelund og Nicolay Hauge.
11.30-12.00: Erlend er på plass for å svare på spørsmål om sin karriere fra spillerne.
12.30-13.00: Lunsj

13.15-14.15: Foredrag v/ Christian Thue Bjørndal. Tema «Hvordan være fysisk rustet for å lykkes på håndballbanen».
14.30-16.00: Håndballøkt 3: Fysisk trening med kroppen som belastning v/Christian Thue Bjørndal.
16.30-17.30: Middag (pizza)

Søndag:

09.00-11.00: Håndballøkt 4: Tema forsvarsspill og målvaktspill v/ Henrik Wilhelmsen og Christian Thue Bjørndal.
11.15-12.30: Lunsj og avslutning.

Er du mellom 12 og 16 år og har et genuint ønske om å utvikle deg som håndballspiller, så er årets håndballcamp på NIH et sted å være!

Vi ønsker å bidra til at du får solid håndballteknisk oppfølging av erfarne trenere og spillere på toppnivå i Norge!

I tillegg skal du få innsikt i det fysiske og teoretiske som er helt avgjørende for å bli god!



Henrik Wilhelmsen - vil ha hovedansvaret for håndballcampen. Han har lang erfaring som trener på toppnivå i Norge

Følgende meget kompetente og kjente håndballansikter er med på årets håndballcamp:

Påmelding:

For at påmeldingen skal kunne registreres og være gyldig må påmeldingen sendes til Henrik Wilhelmsen på e-post og inneholde:

- Utøvers navn
- Klubb
- Spillposisjon
- Alder
- Mobil nummer til mor eller far
- Ønsket T-skjorte størrelse.

E-post:

henwilhelmsen@hotmail.com

Alle påmeldinger blir besvart og bekreftet.

Påmeldingen er gyldig ved betaling til konto: 6039.13.87691.

Påmeldingen er bindende.

Vi ønsker deg hjertelig velkommen til en begivenhetsrik håndballcamp!

Henrik Wilhelmsen vil ha hovedansvaret for håndballcampen. Han har vært trener i Norge på toppnivå i mange år. Han har bl.a. trent Njård fra 3 div til Postenligaen og Bækkelagets damelag i 2 sesonger og skal nå trene Skrim Kongsberg som har ambisjoner om opprykk til Postenligaen kommende sesong.

Erlend Mamelund vil lære bort sitt fryktinngytende skudd som har gjort han til en av Norges beste håndballspillere! Erlend har over 100 landskamper for Norge og nesten 350 landslagssmål.

Nicolay Hauge tidligere håndballproff i Tyskland og seriemester med Haslum, og nå en av stjernene på Bækkelaget sitt eliteserielag vil være tilstede å gi deg noen gode råd!

Anders Røe har i mange sesonger vært en viktig bidragsyter til at Haslum har vunnet både serie og NM her i Norge. Over 50 junior landskamper for Norge og har vunnet alt som går ann å vinne i Norge på både junior og seniorsiden.

Christian Thue Bjørndal har master i idrettsvitenskap fra NIH med håndball som spesialfelt. Har vært trener på 1.divnivå de siste 4 årene og er landslagsstrener i beachhåndball. Han er meget dyktig på det fysiske og oppfølging av målvaktene som tidligere målvakt selv, og vil denne helgen ha hovedansvaret for disse øktene.

*PS! Vi forventer veldig stor pågang så meld deg på i dag!
Siste frist er **8.september***

Men det er 1.mann til mølla prinsippet hvis håndballcampen blir fulltegnet.

Har ditt barn allergier vi må ta hensyn til, så føres dette opp i påmeldingen.

Pris:

1.500 kroner.

Prisen inkluderer:

- Alle måltider
- T-skjorte
- Drikkeflaske
- Diplom med autografer

Samt et meget godt sportslig opplegg med gode trenere.