



Regionssamlinger 2011-12



Forberedelser for toppinnebandy

For deg som har høye ambisjoner med innebandy og ønsker å lære for å utvikles. Det blir læring om hva som kreves og hvordan det er å spille innebandy på høyt nivå, i Eliteserien, i annet land og representere Norge i landslaget. Dette blir moro!

Kursplaner sesongen 2011-12

Jenter 95 – 97

5-6 nov. 2011

Teori

Hva spiser vi rundt treninger og kamp? –

Marianne Løken

Hvordan tenker egentlig dommeren – Jan

Magnar Ingebrigtsli

Ballkontroll – Sindre Bjerknes

Lek – Øvelser – Spill

4-5 feb. 2012

Teori

Lagånd i landslaget – Elizabeth Landsgård

Best i verden – Birgitte Lersbryggen

Praksis – Tema Skudd - Dekke

Skuddteknikk – Birgitte Lersbryggen

Lek – Øvelser – Spill

Fysisk trening for jenter i tenårene – Joakim

Svedberg

Praksis – Tema Ballkontroll – Pasning/mottak

Lek – Øvelser – Spill

28-29 april 2012

Turnering i Hagfors (Sverige)

Gutter 96 – 97

5-6 nov. 2011

Teori

Grunnleggende fys. trening – Oslo

Idrettssenter

Hva spiser vi rundt treninger og kamp? –

Marianne Løken

Hva forventes i U19-landslaget – Andreas

Hildremyr / Sindre Bjerknes

Praksis – Tema Ballkontroll – Pasning/mottak

Ballkontroll – Sindre Bjerknes

Lek – Øvelser – Spill

4-5 feb. 2012

Teori

Spill i Svenska Superligaen – Ketil Kronberg

Praksis – Tema Skudd - Dekke

Skuddteknikk – ?

Lek – Øvelser – Spill

28-29 april 2012

Turnering i Hagfors (Sverige)

Gutter 94 – 95

5-6 nov. 2011

Teori

Grunnleggende fys.trening – Oslo

Idrettssenter

Hvordan tenker egentlig dommeren – Jan

Magnar Ingebrigtsli

Hva forventes i U19-landslaget – Andreas

Hildremyr / Sindre Bjerknes

Taktikk – Sonny Lodin / Daniel Nybø

Lek – Øvelser – Spill

4-5 feb. 2012

Teori

Spill i Svenska SuperLigaen – Ketil

Kronberg

Praksis – Tema Sonespill - Kontring

Fysikk for eliteidrett – Joakim Svedberg

Til SM-finale med CaperioTäby – Markus

Berglund

Praksis – Tema Markering – Direkteskudd

Teknikk styrketrening – Joakim Svedberg

Lek – Øvelser – Spill

28-29 april 2012

Turnering i Hagfors (Sverige)



Trenerteam

Lena Bergersen Franang, J95-97 – Mange år som spiller for TUNET og landslagsspiller.

Trenerbakgrunn: Ass.trener damer A, trener for pike og jr. dame i TUNET. Kretslagstrener jr. dame i Oslo.

Lotte Nesbakken, J95-97 – Mange år som spiller for Holmlia og landslagsspiller.

Trenerbakgrunn: Trener for pike og jr. dame i Holmlia. Kretslagstrener jr. dame i Oslo.

Nina Andreassen, J95-97 – Utviklingskonsulent i innebandy i Østfold. Trener for jentelag i Sarpsborg i 6 år.

Mikael Forsling, G96-97 – Trener i Askim innebandy. Trent smågutt, gutt, dame junior og dame. Denne sesongen trener for herrelaget.

Espen Helseth, G96-97 – Trenet G15 og G13 Kretslag/Oslo, juniortrener i en årrekke i Holmlia. NM gull og seriegull med som trener i Holmlia.

NM gull og seriegull med Holmlia, flere sesonger i eliteserien samt flere sesonger i 1 div. Øst.

Pål Syversen, G96-97 - Har vært innebandytrener i 11 år. 8 år som junior trener i TUNET, 4 år som seniortrener, 2 år med dame elite og 2 år i Østlandsserien.

Trenerutdanning: Block 3 fra Sverige og instruktør i basistrening fra Olympiatoppen.

Marianne Løken, G94-95 - Bachelor i idrettsvitenskap med innebandy-bakgrunn som trener, spiller og dommer fra Fredrikstad, Umeå og Göteborg..Trenerutdanning: Block 1 - 3 fra Sverige.

Daniel Nybø, G94-95 - U19 Landskamper for Norge. Spilt for Bækkelaget og Harstad i eliten. Har 3 Nm gull som juniorspiller.

Sonny Lodin, G94-95 – Tidligere landslagstrener kvinnelandslaget, instruktør trenerutdanning NBF Innebandy. Som spiller i Fornudden IB, eliteserien Sverige.

Foredragsholdere - Instruktører

- **Joakim Svedberg** – Treningskonsulent med bakgrunn fra friidrott bl.a. som Grenchef Svenska Friidrottsförbundet, kort häck, 1995-2000. Fystrenere for elitelag innen basket, ishockey, bandy og individuelle idrettere innen utfor, langrenn og tennis. Tilhører nettverk av trenere innen Svenske Olympiske Komitéen.
- **Markus Berglund** – Tidligere friidretter sprint. Trenere for Fornudden dam elite, Fornudden herrer elite, CaperioTäby Svenska Superligan. Instruktør trenerutdanning Sverige.
- **Birgitte Lersbryggen** – Utnevnt til verdens beste innebandyspiller 2 ggr, Lersbryggen har 4 [SM-guld](#) i innebandy med [Balrog](#), vann Elitseriens poängliga [2002](#) med 62 poäng. 73 poäng (44 mål + 29 assist) på 51 landskamper i det [norska landslaget](#). Uttagen i [all star team](#) i [VM 1997](#), [1999](#) och [2001](#).
- **Andreas Hildremyr** – Landssjef U19 herrer og dame og landslagstrener dame. Trener for Holmlia sitt herrelag.
- **Jan Magnar Ingebrigtsli** – Forbundsdommer i 10 sesonger og IFF dommer i 7 år, tidligere landslagsspiller.
- **Elizabeth Landsgård** – Landslagsspiller og klubbspiller for HSK i en årrekke
- **Ketil Kronberg** – Landslagsspiller og rangert som 4. verdensbeste spiller 2010
- **Stian Olimb** – Fysioterapeut og driver eget treningsstudio
- **Sindre Bjerknes**– U19 landslagsspiller og har spilt i eliten for Sveiva i tre sesonger.





Dette forventes av deltakeren



- Jeg binder meg å delta på sesongens 3 samlinger. Ved skade forventes det at du stiller på samling.
- Jeg binder meg til å komme forberett med søvn og spist frokost til hver samling.
- Jeg har med lunsj ved samlingene i november og februar.
- Allmenn og god opp oppførsel på samlingene.
- Jeg får dekket reise, overnatting og mat ved turnering i Hagfors.