

Erik Dahl

Sportstrener

Oslo, Norway
erik.dahl@gmail.com
+47 918 78 901
linkedin.com/in/erikdahl
erikdahl.no

Profil

Sertifisert sportstrener og tidligere toppidrettsutøver (håndball, Eliteserien) med ni års erfaring fra ungdomsklubber, toppklubber og privattrening av profesjonelle idrettsutøvere. Spesialisert innen styrke- og kondisjonstrening, mental forberedelse og periodisering for lagidrett. Kjent for å skape engasjerte treningsmiljøer og dokumenterte resultater – spillerne mine har gått fra klubbtag til landslag og profesjonelle kontrakter i Europa.

Erfaring

Hovedtrener – håndballag (Eliteserien kvinner), Stabæk HK, Bærum

juli 2021 – Nå

Ansvarlig for alt det sportslige i Stabæk HKs damelag, inkludert treningsplanlegging, kampanalyse og spillerutvikling.

- Ledet laget til **tredjeplass i Eliteserien 2022/23** – beste plassering i klubbens historie
- Utarbeidet individuell utviklingsplan for **alle 18 spillere** i troppen, noe som ga tre kontrakter i utenlandske toppklubber
- Implementerte videotaktikk og GPS-basert belastningsstyring (Polar Team Pro) som reduserte skadefrekvensen med **25 %**
- Rekrutterte og utviklet **4 U23-spillere** til A-troppen i løpet av to sesonger

Assistenttrener og kondisjonstrener, Elverum Handball, Elverum

juli 2017 – juni 2021

Ansvar for styrke, kondisjon og skadeforebygging for herrenes Eliteserielag, i tillegg til taktisk analysearbeid.

- Designet sesong- og ukentlig periodeplan basert på kampprogram og fysiologiske data fra Polar og Catapult
- Laget individualiserte styrkeprogrammer for **22 profesjonelle spillere** med vekt på kjernemuskulatur, hopp og retningskifte
- Bidro til **2 seriegull (2019, 2021)** og semifinaleplass i EHF European League 2021

Spillerutvikler og trener – ungdom, Drammen HK, Drammen

juli 2014 – juni 2017

Trente G15–G19-lag og ledet spillerutviklingsprogram i samarbeid med Håndballforbundets regionsapparat.

- Ni av treningsspillerne ble tatt ut til regionale og nasjonale aldersbestemte landslag
- Arrangerte sommercamp med **120 deltakere per år** i samarbeid med næringslivet som sponsor

Utdanning

Bachelor i idrettsvitenskap i Coaching og treningslære, Norges idrettshøgskole (NIH), Oslo

aug. 2011 – juni 2014

Treårig utdanning med spesialisering i coaching, fysiologi og prestasjonspsykologi.

- Utdeling ved Deutsche Sporthochschule Köln – semesterkurs i lagidrettspedagogikk
- Bacheloroppgave: *Høyintensitetstrening vs. tradisjonell periodisering i håndball – effekt på VO₂maks og hoppkapasitet*

Ferdigheter

Treningsplanlegging og periodisering, GPS-basert belastningsstyring (Polar, Catapult), Videotaktikk (Hudl, SkillCorner), Styrke- og kondisjonstrening, Skadeforebygging og rehabilitering, Mental trening og prestasjonspsykologi, Lagbygging og ledelse, Rekruttering og talentutvikling, Kampanalyse, Første hjelp og hjertestarter (HLR)

Sertifiseringer

UEFA/NHF Trener 3 (topptrener), Norges Håndballforbund

juni 2019 – juni 2019

NSCA – Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS), NSCA

mars 2018 – mars 2024

Språk

Norsk (bokmål) – morsmål, Engelsk – flytende, Tysk – konversasjonsnivå

Prosjekter

Innførte GPS-basert belastningsovervåking (Catapult) for alle A-lagsspillere i Molde FK. Utviklet individuelle treningsprofiler for **28 spillere** og reduserte muskulære skader med **32 %** sammenlignet med forrige sesong. Systemet er nå standard for klubbens treningsplanlegging.

Referanser

Erling Moe, Hovedtrener, Molde FK, erling.moe@moldefk.no, +47 903 88 990

Trond Sollied, Sportssjef, Rosenborg BK, trond.sollied@rbk.no, +47 916 11 223

Fritidsaktivitet

Foredragsholder, Norges idrettsforbunds trenerutviklingskonferanse

jan. 2023

Invitert foredragsholder om GPS-basert belastningsstyring i lagidrett for trenerkollegaer fra norske toppklubber.