## Sportslig plan - Rørossamling 2025

Det nærmer seg årets samling, og her kommer informasjon om det sportslige innholdet på samlingen, utarbeidet av Sportslig Utvalg (SU) i Strindheim håndball.

### Treningsøkter

Vedlagt ligger fordeling av treningsøktene. Dette er et **tilbud** om treningstider, og det er opp til trenere å vurdere om programmet blir for krevende. Økter kan forkortes eller sløyfes. Dersom et lag ikke ønsker å benytte sin oppsatte tid, gi beskjed til SU. Det finnes også noen ledige økter i hall og turnhall – ta kontakt hvis dere ønsker å bruke disse.

Trenere er selv ansvarlige for planlegging og gjennomføring av øktene, bortsett fra posisjonsskolen på lørdag (se under). Merk at øktene varierer i lengde.

Lag som har lange pauser eller avslutter tidlig på dagen, oppfordres til å legge inn sosiale aktiviteter eller utetrening. En kort joggetur (10–12 min) fra Verket ligger Kvitsanden landskapsvernområde, kjent som “sanddynene på Røros”. Intervaller eller små konkurranser her kan være både morsomt og krevende.

### Turnhallen

Alle lag født 2010–2014 har fått én treningsøkt i turnhallen. Trenere bestemmer selv innholdet, men det er vedlagt forslag til ulike turnøvelser og teambuildingaktiviteter.

NB! (Unge) spillere kan ikke oppholde seg i turnhallen uten at trener(e) eller andre ansvarlige voksne er til stede.

### Trenermøte

SU inviterer til trenermøte for **alle** trenere lørdag kl. 13:00-15:00 på det store møterommet i 1. etasje. Tema blir utvalgte spørsmålstillinger fra arbeidet med den nye sportsplanen.

### Posisjonsskole

Parallelt med trenermøtet arrangeres posisjonsskole for J/G 2014–2013–2012. Dette gjennomføres av SU, sammen med spillere fra senior og junior. Lagene oppfordres til å varme opp på forhånd (ute, turnhall eller gang), slik at man er klare når hallflaten blir tilgjengelig.

### Dommerkurs

Det arrangeres dommerkurs (teori) i Verket 3 lørdag klokken 11:45–13:00 for J/G 2010 og J/G 2011. Kurset ledes av Børge Breivold. Det kommer en egen påmeldingsliste for de som ønsker å delta på dette.

På søndag er det ønskelig at dommeraspirantene praktiserer dømming. J/G 2014 oppfordres derfor til å spille interne treningskamper i sine økter denne dagen. J/G 2011 må reise tidlig søndag på grunn av konfirmasjonsundervisning, og vil få mulighet til å praktisere ved en senere anledning.

### Møterom

Møterom i 1. og 2. etasje kan benyttes til lagmøter. Kontakt SU på forhånd eller under samlingen for å reservere.

### Kontaktinformasjon sportslig utvalg

* **Trym Holter**, sportslig leder eldres – 932 46 426
* **Anja Botngård**, sportslig leder yngres – 976 84 327
* **Lily Rydbeck** – 928 11 182
* **Per Morten Eriksen** – 940 23 255
* **Vera Rødsjø** – 907 64 238