



Sportslig plan - Rørossamling 2026

Det nærmer seg årets Rørossamling, og her kommer informasjon om det sportslige innholdet. Planen er utarbeidet av Sportslig Utvalg (SU) i Strindheim Håndball.

Treningsøkter

Vedlagt finner dere fordeling av treningsøktene.

Treningstidene er et **tilbud**, og det er opp til den enkelte trener å vurdere hva som passer for laget. Dersom programmet blir for omfattende, kan økter forkortes eller utgå.

Dersom laget ikke ønsker å benytte den oppsatte treningstiden, ber vi om at SU får beskjed. Det finnes også ledige økter i hall og turnhall. Ta kontakt med SU dersom dere ønsker å benytte disse.

Trenerne er selv ansvarlige for planlegging og gjennomføring av alle treningsøkter.

Lag som har lange pauser eller avslutter treningsdagen tidlig, oppfordres til å legge inn sosiale aktiviteter. Rørossamlingen er en fin anledning til å styrke miljøet og samholdet i laget.

Turnhallen

Alle lag fra **11-15 år** har fått én treningsøkt i turnhallen.

Trenerne bestemmer selv innholdet i økten. Det er vedlagt forslag til ulike turnøvelser og teambuildingaktiviteter som kan brukes som inspirasjon.

NB! Spillere under 16 år skal ikke oppholde seg i turnhallen uten at trener eller annen ansvarlig voksen er til stede. Dette av hensyn til spillernes sikkerhet og for å forebygge skader.

Trenermøte

SU inviterer **ALLE trenere** til trenermøte:

Lørdag kl. 12:15–13:30

Sted: Stort møterom, 1. etasje (ved spisesalen)

Tema for møtet: kort informasjon fra SU og **hospitering**

Frilek

Parallelt med trenermøtet er Verket 1 og 2 ledig. Her oppfordres spillere fra ulike årskull til å møtes og leke – med eller uten ball. Målet er å skape aktivitet på tvers av lag for å bidra til et godt klubbmiljø.

Pelle fra SU vil være til stede i hallene.

Ernæringsforedrag

På lørdag har klubben leid inn **Anette Sundt Langeng** for å holde foredraget «**Ernæring som ung idrettsutøver**». Målgruppen er spillere og trenere på J/G 15 og 16 år (2011 og 2010).

Anette er daglig leder, personlig trener, instruktør og ernæringsterapeut ved **Aktiviteten Treningssenter** på Røros. Foredraget vil gi ungdommene nyttig og praktisk kunnskap om hvordan kosthold og ernæring kan bidra til energi, prestasjon, restitusjon og trivsel som ung idrettsutøver. Anette vil gjerne at spillere som deltar, fyller ut en anonym spørreundersøkelse før foredraget.

Dommerkurs

Det arrangeres dommerkurs for **J/G 14 (2012)**:

Lørdag kl. 12:15–13:30

Sted: møterom 2. etasje og Verket 3

Kursholder: Børge Breivold

Alle som ønsker å prøve seg som dommere, må sende inn et digitalt skjema (utsendt i Spond), samt fullføre e-læringskurset.

På søndag ønsker vi at dommeraspirantene får praktisert det de har lært. **J/G 11 (2015)** oppfordres derfor til å spille interne treningskamper i sin oppsatte økt denne dagen.

Møterom

Møterommene i 1. og 2. etasje kan benyttes til lag- eller trenermøter. Kontakt SU på forhånd eller under samlingen dersom dere ønsker å reservere et møterom.

Kontakt - Sportslig Utvalg

- **Trym Holter**, sportslig leder – 932 46 426
- **Anja Botngård** – 976 84 327
- **Per Morten Eriksen** – 940 23 255