

Sportsplan Stjørdal Håndballklubb

Med G.U.T.S når vi nye høyder.



Formål

Sportsplanen gir støtteapparatet grunnlag for å kvalitetssikre aktiviteten i det enkelte lag gjennom sesongen, og er et viktig referansepunkt for trenere og oppmenn når de skal evaluere sitt lag etter hver sesong. Denne evalueringen dokumenteres på en rapport; " Rapport fra lagene", som fylles ut av trener og oppmann og sendes sportslig leder. Rapporten går til en årlig gjennomgang i klubbens styre.

Sportsplanen er utarbeidet av sportslig utvalg i SHK.

Sportsplanen har som formål:

- å sikre utøvere i Stjørdal Håndballklubb (SHK) et trygt og utfordrende treningsmiljø som gir alle utøvere mulighet til å utvikle seg positivt fra sitt personlige ståsted.
- å gi trenere/oppmenn innsikt i retningslinjer for arbeid med lag.
- å sikre utøverne en kontinuitet i treningsarbeidet ved trener/oppmannsskifte og ved planlagte overganger til nye klubber.

Sportsplanen skal være et verktøy for å:

- skape et strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.
- gjøre tilbud uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte laget.
- gjøre det attraktivt å være trener i SHK med mulighet for faglig utvikling gjennom samarbeid med andre trenere.
- gjøre det attraktivt å være dommer i SHK, ved å ha et godt utbygd støtteapparat og mulighet for faglig utvikling gjennom samarbeid med andre dommere.

Sportsplanen inneholder målsettinger for de enkelte alderstrinn når det gjelder:

- teknisk ferdighet som håndballspiller.
- sosial funksjon i laget.
- sportslige resultater (serie, cup).

SHK sitt mål

SHK skal utvikle utøvernes individuelle og lagmessige ferdigheter, med hovedvekt på personlig vekst og økt selvtillit.

SHK skal legge grunnlaget for å utvikle de beste 18-års og seniorspillerne i regionen.

SHK skal tilby divisjonsspill for dame- og herrelag på høyest mulig nivå.

SHK skal være kjent som et positivt aktivitetstilbud for sine spillere. Vår instruksjon skal preges av høy faglig standard og skal være lystbetont for utøverne. For lag med utøvere yngre enn 15 år skal vi variere startoppstillingen fra kamp til kamp. Trenerne skal tilstrebe at alle utøverne får prøve flere spilleposisjoner og tilpasse spilletiden etter kompleksitet i kampene og mestringsnivå hos utøveren.

Fra og med 16 års-serien kan vi innføre topping av lag. For alle spillere fra og med 16 års-serien skal vi tilstrebe å ha jevnlig kamptrening. Det skal det meldes opp flere lag til seriespill dersom det er nødvendig for at alle skal få jevnlig kamptrening. På denne måten kan spillere veksle mellom nivå 1 og 2 basert på utvikling av ferdigheter og treningskapasitet. Dette skal bidra til et godt aktivitetstilbud til alle som vil drive med håndball på sitt nivå.

Vårt tilbud gir alle mulighet til utvikling og modning og skal sikre en jevn rekruttering av spillere inn på junior og senior-lagene i SHK.

For å gi spillere noe å strekke seg etter gjør vi følgende:

- De mest motiverte og ambisiøse spillerne får mulighet til å hospitere inn på treninger til aldersgruppen over.
- Legger forholdene til rette for deltakelse på sonens fylkessamlinger for 14-åringer, fylkessamlinger og landsturneringer for by-lag med 15-åringer i tillegg til eventuelt RLM-samlinger (Regionalt LandslagsMiljø).
- Vi søker å opprettholde en kontinuerlig representasjon i landsserien for 16-årslag (kalt BRING-serien) og Landsserien for 18-årslag (kalt LERØY serien). Til disse lagene rekrutteres spillere fra 15-, 16-, 17- og 18-årsklassen. Hvordan denne satsingen organiseres er beskrevet lenger bak i planen (se side 7).

Vi har følgende delmål:

Spillestil	Lett, teknisk krevende, fartsfylt og underholdende.
Sportslig	Vi har lag blant de ledende både lokalt, regionalt og lag med i de landsdekkende seriene.
Utøvere	Vi gir den enkelte utøver de beste muligheter til å utvikle egne ferdigheter både sportslig og sosialt.
Nullskade	Vi har en nullvisjon for skade på utøverne. For å oppnå dette tilpasser vi treningsmengde og belastning til den enkelte utøvers fysikk og kapasitet.
Trenere	Vi skal ha godt motiverte, godt skolerte og fornøyde trenere med høy håndballfaglig og pedagogisk kunnskap for å skape en positiv og god treningskultur.
Foreldre	Vi skaper et miljø hvor foreldrene engasjerer seg i arbeidet for å gi utøverne trygghet og utviklingsmuligheter.
Dommere	Systematisk opplæring og målrettet utvikling gjør at Stjørdalshåndballen har motiverte dommere med høy håndballfaglig og pedagogisk kunnskap.
Tillitsvalgte	Informasjon, opplæring og gode verktøy skal hjelpe våre tillitsvalgte til å gjøre en god jobb for lagene.

Sportsånd Våre trenere, oppmenn, tillitsvalgte og foreldre går foran med et godt eksempel i alle konkurranser. Bare positive tilrop og konstruktiv positiv veiledning høres.

Organisering av håndballen i SHK

I SHK er det økonomisk og sportslig grunnlag for en seniorklubb på herre- og damesiden. SHK har et spesielt ansvar for å ta imot spillere fra alderen 15 år fra de andre klubbene som driver med håndball i dalføret, og fortsette utviklingen av disse spillerne til junior og seniorspillere. Dette krever en god dialog med de andre klubbene og de andre idrettene som spillerne har og får idrettstilbud fra.

Sportslig leder har ansvaret for sportslig aktivitet i klubben og er leder av sportslig utvalg.

Organisering av lagene

Støtteapparatet for det enkelte lag skal bestå av:

- trener (+ eventuelt trenerassistent når gruppen har mer enn 12 spillere)
- oppmann (eller oppmenn)
- materialforvalter

Oppmenn skal velges blant spillernes foresatte.

Ingen lag blir påmeldt til serie- eller cup- deltakelse uten at støtteapparatet er etablert.

Vår adferd

- Trenere, oppmenn, foreldre og spillere i SHK skal bidra til at det er moro for alle å spille håndball. Det blir moro når kampen er jevn, spillerne er trygge, og ALLE tilropene er positive.
- Vi aksepterer ikke protester, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommer og spillere, verken fra benken, fra spillere eller fra tribunen.
- Oppmenn hilser på andre oppmenn, sekretariat og dommere, og gir dommerne info om det er særskilte forhold han/hun bør være klar over (språk, dispensasjoner, sykdom, etc.)
- Vi ønsker hverandre lykke til eller "god kamp". Et smil og et nikk skaper god atmosfære.
- Alle utøverne hilser på hverandre før kampstart.
- Lagledelsen tar ansvar for spillere som blir "varme i toppen" underveis. Usportslig opptreden eller protest mot dommeravgjørelser skal umiddelbart gi opphold på benken.
- Først etter kampen kan trener gi tilbakemeldinger til dommerne. Alle tilbakemeldinger skal være saklige og positivt konstruktive, og gis på tomannshånd med dommeren.
- Vi har alltid vunnet noe, selv om vi taper kampen.

Dommere

Trenere, oppmenn, foreldre og utøvere i SHK skal bidra til at dommere opplever det som moro å dømme håndball i Stjørdal.

Det skal utvises respekt for det arbeidet som dommerne utfører på banen.

SHK skal holde sine dommere oppdaterte med kurs og samlinger slik at dommere fra SHK blir ettertraktet for NHF RN på grunn av sine kunnskaper, ferdigheter og holdninger.

Dommere skal følges opp av dommeransvarlig i SHK.

Det skal arrangeres samlinger for dommere i samarbeid med de andre klubbene i dalføret slik at de får snakket med andre dommere om utførelsen av sin dommergjerning. Som et minimum skal de gjennomføres to samlinger pr. sesong, primært i september og januar.

Trenere

Trenere skal følges opp av sportslig utvalg og/eller hovedtrener i SHK.

Det skal arrangeres samlinger for trenere i SHK, gjerne også med andre klubber i dalføret slik at de får snakket med andre trenere om utførelsen av sin trenergjerning og bli tryggere på gjennomføringen av det viktige arbeidet de legger ned for spillerne. Sportslig utvalg skal som et minimum gjennomføre to samlinger pr. sesong, primært i september og januar. I tillegg skal det legges til rette for trenerseminar/trenerkurs internt i SHK.

Ved tilgang av nye utøvere, eller når utøvere slutter

Oppmann på det enkelte lag skal fortløpende informere sportslig leder og medlemsansvarlig i SHK om alle tilganger og avganger, med navn, årsak og eventuelt hvilke andre idrettslag de kommer fra eller går til.

Sportslig utvalg bestemmer hvilket av våre treningsgrupper nye utøvere eventuelt kan få starte i.

Utøvere som får klarsignal til overgang fra andre lag, må selv sørge overgangspapirer/utlånsapirer som er reglementert signert av moderklubben. Overgangspapirer/utlånsapirer behandles av sportslig leder. Alle overgangssaker behandles i SportsAdmin.

SHK betaler normalt ikke overgangs- eller utlånsgebyrer for utøverne.

Det kan i helt spesielle situasjoner gjøres unntak på ovenstående ved vedtak i SHK styret.

Bruk av spillere fra andre treningsgrupper i klubben

Dersom en treningsgruppe i perioder har få spillere, kan treningsgruppen be om å få låne utøvere fra andre treningsgrupper i samme aldersgruppe. Trener og oppmann på den forespurte treningsgruppen bestemmer om lån skal aksepteres, eventuelt hvor mange og hvilke spillere som kan lånes ut. Før utlån må håndballforbundets regelverk (eventuelt turneringsreglement) sjekkes for hva som er tillatt. Når utlånet går ut over en enkelt kamp, skal forskjellige utøvere lånes ut fra kamp til kamp, og treningsgruppen som låner ut spillere (ved treneren og oppmannen) skal sette opp en liste som viser hvordan utøvere rulleres på utlån.

Finnes det ingen spillere å låne på det aktuelle årstrinnet, eller ved et negativt svar, kan en henvendelse rettes til alderstrinnet under. Dette skal samtidig forankres i sportslig utvalg via treningsgruppens representant.

Sammenslåing og samarbeid av spiller- og treningsgrupper

Sammenslåing av flere spiller- og treningsgrupper er aktuelt hvis en treningsgruppe blir færre enn 12 utøvere, eller om flere treningsgrupper ønsker å skape en stor spillergruppe som kan trekke på felles trenerressurser og differensiere utfordringene ved å stille lag i flere grupper eller årsklasser.

Sportslig leder i klubben og evt. sportslig utvalg skal diskutere aktuelle modeller med støtteapparatene og aktuelle trenere i de berørte lag før det tas beslutning om sammenslåing, samarbeid og oppmelding av lag for fusjonerte spillergrupper. SHK styret skal involveres i dette arbeidet og stå for informasjon mot foreldregruppene om hensikt og målsetninger ved sammenslåing av spillergrupper.

Hospitering

Hospitering går ut på at utøver(e) i en definert periode får delta på en eller flere treninger og/eller kamper med treningsgrupper som har utøvere som er eldre. Hospitering skal i hovedsak være et tilbud i tillegg til trening i egen gruppe. Treneren bestemmer hvilke av sine utøvere som kan få hospitere og er ansvarlig for at hospiteringen ikke gir utøveren så stor treningsbelastning at det er fare for belastningsskader. Treneren skal sette opp en plan for hospitering. Denne skal forelegges utøverens foreldre og godkjennes før iverksettelse.

Generelt

- Det skal legges til rette for at spillere med gode ferdigheter, holdninger og treningsiver kan hospitere i en eldre årsklasse.
- Hensikten med hospitering er å utvikle spillere ved å gi dem utfordringer utover det de normalt får i sin egen treningsgruppe.
- Hovedmålet er ikke at laget de hospiterer på skal bli bedre.
- Hovedtrener for begge aktuelle treningsgrupper velger ut hvem som får et hospiteringstilbud.
- Normalt skal det være inntil 4 spillere som får hospitere.
- Alle hospiteringer skal være avtalt og avklart mellom de berørte lags hovedtrenere.
- Hospitering skal være avklart med spillerens foreldre.
- All kommunikasjon til spilleren skal gå gjennom spillerens hovedtrener.
- I alderen 8-13 år kan hospitering forekomme, og da primært kun som et treningstilbud. Spillere skal kun hospitere i én årsklasse.
- Hospitering i årsklassene 14-18 år kan gjelde både trening og kamp.
- Det er hovedtrener (lagstreneren for det opprinnelige laget) ansvar å tilpasse belastningsmengden for spilleren.
- Anbefaling fra NHF er 3 treninger på 1 kamp.

Kamper

- Hovedtrener for laget som mottar spillere på hospitering bestemmer hvem som får et kamptilbud, og på hvilket lag de skal spille.
- Ved kollisjoner skal laget som spilleren formelt tilhører i utgangspunktet prioriteres, med mindre det gjelder nasjonale serier.
- Lån av spillere til treningsgrupper der de ikke allerede har hospitert, skal være avklart med spillernes foreldre og hovedtrenere før spillerne kontaktes.

Årsklasse 15 - 16 år

På dette alderstrinnet legger vi vekt på teknisk trening med ballbehandling og kasteteknikk i stort tempo og stor bevegelse. Vi fokuserer på at utvikling av gruppetilhørighet og samhold i laget, gir individuell selvfølelse og trygghet som tjener laget både i trening og konkurranse.

Treningsmengde

Periode	Varighet	Mengde	Sted	% -vis fordeling			
				Kondisjon / styrke	Spiller- møte/sos	Teknisk m/ball	Spill
Sesongforberedelse	01.07 – 31.08	2 * 75 1 * 60	Ute Hall	40	10	30	20
Kampsesong	01.09 – 31.03	3 * 90 1 * 60	Hall ute/inne	10	10	40	40
Sesongavslutning	01.04 – 30.06	2 * 90 1 * 60	Hall ute/inne	0	30	20	40
Ferie	01.07 – 04.08	3 * 60	Egentrening	30	10	60	0

Alle utøvere skal ha minimum 4 ukers ferie i løpet av en sesong.

Innhold i treningsarbeidet

Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
15 år	Utvikle innlært teknikk Parade av stuss Utkast Taktisk vurdering av skuddvaner hos skyttere Reaksjonstrening Kontroll på skudd fra side og kant. Start av angrep	Utvikle innlært teknikk Pressing/plasskifte Trening av snapping Armparade av froskeskudd Armparade av underarmsskudd	Utvikle innlært taktikk 5-1 med bevegelig ener Spill i undertall	Utvikle innlært teknikk. Kryssløping. Kryssløping med gjenlegging. Finter v-h, h-v Sperring Innhopp/sats på begge ben Underarmsskudd Rulling etter skudd	Utvikle innlært taktikk Pådragsøvelser/kryssløp med gjenlegging. Gjennomføring av hurtige angrep. Enkle løpsmønstre og pasningsbaner for en og to bølger i fase 2.
16 år	Utvikle innlært teknikk Vurdere riktig spiller i utkast Vurdere skuddplassering etter tilløpet Åpne luke og tette til/invitere-teknikk	Utvikle innlært teknikk Parade av underarmsskudd Parade av spesialskudd	Utvikle innlært taktikk Bevegelig markering av flere spillere Mann mot mann systemer	Utvikle innlært teknikk Bakspillernes plasskifte Utbygging av kombinasjonsfinter Doble finter, v-h-v, h-v-h Rulling motsatt etter skudd fra kant	Utvikle innlært taktikk Spill mot bevegelig markering av flere spillere Spill mot mann til mann system Spill mot spesialformasjoner

Målsetting for treningsarbeidet.

Ferdighet	Fokuspunkter
Spill	Treningen legges opp slik at spillerne stadig får prøve ut nye tekniske ferdigheter i spillsituasjoner. Intensitet og antall repetisjoner økes ved dele opp i små grupper på redusert bane.
Pasninger og skudd	Spillere skal beherske forskjellige pasningsformer (forover, sideveis, direkte, stuss) i normalt tempo uten og med motstandere som gir et begrenset press (max 50%). Under pasningstrening i grupper brukes flere baller samtidig. Spillerne skal beherske normal utføring av grunnskudd og hopp-skudd. Det øves på å perfektionere spesialskudd (høyt, lavt, rett, vridd, stuss, skru) mot forskjellig forsvarspres, og etter forskjellige avlevering fra medspillere (tidlig, sen, høy, lav, stuss).
Finter	Forskjellige typer finter skal trenes inn mot markør, eventuelt mot person som yter redusert motstand. Slike typer er høyre-venstre finte, piruett, hoppfinte etc. Denne øvelsen bør finne sted på hver trening i små eller store grupper.
Unngå skader	Allsidig trening og stor variasjon i øvelser. Obligatorisk uttøying etter trening. Oppfordre spillerne til å delta i andre aktiviteter. Prioriter kamparenaer med tregulv. Bruke balansebrett og ulike øvelser for styrking av kne/ankel. Se www.klokavskade.no og www.skadefri.no Øve fallteknikk (helst med veiledning fra spesiell ekspertise)
Ferdighet	NHF's Teknikkmerke: Målsetting at alle greier sølvmerke, og at 20% greier Gullmerke.
Samhold og Lagfølelse	Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre. Understrek betydningen av lagspill. Vis at alle er like viktige for laget ved å variere startoppstilling. Lær spillerne å akseptere medspilleres sterke og svake sider. Nye utøvere skal tas imot på en positiv måte. Legg til rette for at spillerne kan møtes uten trenere/oppmann tilstede.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller oppmann i god tid.

Kamptilbud

Begge årsklasser deltar i TrønderEnergi-serien, og har ambisjoner om å spille i Toppserien i tillegg til Landsserien for J/G-16 (BRING-serien). De kan i tillegg melde seg på håndballturneringer etter støtteapparatets ønske, og etter konferanse med foreldregruppa.

Sosial aktivitet

Spillerne bør ha månedlige møter, noen med trener / oppmann til stede, noen uten. Dersom Lagledelsen skal sørge for at det holdes minimum 3 hyggekvelder med spillere og lagledelse i løpet av sesongen. Et av disse møtene kan være en felles avslutning for hele treningsgruppa. Det skal avholdes minimum 2 foreldremøter i løpet av sesongen..

Anbefalt litteratur:

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/artikler-til-handballtrening/velkommen-til-spilleutviklertrappa/>

Årsklasse 17-18 år

På dette alderstrinnet legger vi vekt på tekniske ferdigheter og blikk for spillet (vurdering av muligheter) slik at utøverne velger gode løsninger i ulike situasjoner. Ferdigheter videreutvikles individuelt i forhold til utøverens nivå og spilleposisjoner. Alle utøverne trenes i spill på minst to posisjoner for å gi bredde og fleksibilitet i laget.

Treningsmengde

Treningsmengde øker litt i forhold til tidligere år, men det er nå større rom for individuell tilpasning til utøveren. Trenere for denne gruppen skal samarbeide med hovedtrener i SHK opp mot Landserielaget, Junior og Seniorlaget om innhold og fokus i treningsplanene gjennom sesongen. Alle utøverne skal ha minst 4 ukers ferie i løpet av en sesong.

Målsetning for treningsarbeid

Ferdighet	Fokuspunkter
Spill	Utvikling av et bredt ferdighetsregister, og spenst og hurtighet. Alle utespillere skal beherske minst to spillerposisjoner (hovedposisjon og alternativ posisjon). Trener skal i samarbeid med utøverne finne fram til de spillerposisjonene som gir den enkelte utøver den beste mulige håndballmessig utvikling. Ikke bruke spillere kun i forsvar.
Unngå skader	Basistrening prioriteres om sommeren, men vedlikeholdes gjennom hele sesongen. Allsidig og variert fysisk trening; utholdenhet, styrke med egen kropp som belastning, evt medisinball og strikk, hvor det bør legges vekt på skadeforebyggende trening mot mage, rygg og skulderpartiene. Også forebyggende korsbåndstrening ved hjelp av balanse Brett. (se på www.klokavskade.no og www.skadefri.no). Alltid organisert og grundig uttøying etter trening.
Effektiv trening	Øktene er grundig planlagt. Utøverne orienteres om kommende økters innhold i forkant.
Testing	Gruppa introduseres til de standardiserte testene som seniorlagene bruker, for å måle spenst, hurtighet, utholdenhet og ballkontroll. Testene gir grunnlag for å justere lagets og utøvernes individuelle treningsopplegg, og skal være en spore til egentrening.
Samhold og Lagfølelse	Sterk lagfølelse gir sportslig suksess. Treningssamling utenfor byen over 3-4 dager før sesongstart er en god start. Bruk innføring i håndballteori til å samle gruppa sosialt. Gjennomgå krav til ulike ferdigheter for ulike spilleposisjon og spilleformasjoner. Jobb i grupper. Planlegg spillermøter før/etter trening god tid i forveien slik at spillere har tid og er forberedt. Legg til rette for at spillerne kan møtes uten trenere/oppmann tilstede.
Orden / oppførsel	Legg vekt på å få spillerne til å møte til avtalt tid, og riktig forberedt til trening og kamp. Vi krever at utøveren varsler forfall fra kamp og trening til trener eller oppmann i god tid.

Kamptilbud

Begge årsklassene deltar i TrønderEnergi-serien, men har i tillegg ambisjon om å kvalifisere seg for Toppserien, og Landsserien J/G-18 (LERØY-serien).

Lagene kan delta i turneringer og cuper i løpet av sesongen.

Landsserien J/G-16 (BRING-serien)

Årlig kvalifisering til BRING-serien er et hovedmål for 15-16 åringene i SHK da dette er et viktig bidrag til å løfte våre beste 15-16 års spillere til et høyere nivå.

Sportslig utvalg ansetter trener, på vegne av leder SHK, for 16-års laget og vurderer om det skal være egen trener og/eller egen assistent trener for BRING-laget. Denne bør være klar senest i april/mai og treningene bør starte rett etter serieavslutning, slik at laget og treneren er samspilt når kvalifiseringen starter tidlig i september. Normalt trener BRING-laget to økter pr. uke i denne perioden. Det er hensiktsmessig at disse øktene legges til slutten av uka, i de ukene det er seriespill lørdag og søndag, slik at laget er samlet dagen før kamp.

Det er treneren for BRING-laget som i samråd med lagstrenerne for 15-16 års gruppa plukker ut de 16-20 utøverne som er med på disse treningene. Forskjellige utøvere kan være med fra gang til gang. Treneren for BRING-laget kan også ta med 14-åringers dersom han vurderer at de er spesielt talentfulle.

Ved uttak til treningsgruppa for BRING-laget er det sportslige ferdigheter og holdninger som er avgjørende. Uenighet mellom de ovennevnte trenerne om hvem som skal inngå i treningsgruppa løses i sportslig utvalg.

BRING-laget skal ha en egen oppmann og vedkommende kaller inn utøverne som er aktuelle til aktiviteter i laget, vedlikeholder treningsoversikter og terminlister, og sørger for at også trenerne i de lag som avgir spillere til treninger og kamp for BRING-laget blir informert om hvilke utøvere som deltar, når og hvor.

Ambisjonen er hvert år å kvalifisere SHK for BRING-serien. Derfor sier vi også:

- Treneren for BRING-laget er suveren i uttaket av de spillerne som skal representere SHK i kvalifisering og seriespill i den interregionale serien.

Landsserien J/G-18 (LERØY-serien)

Årlig kvalifisering til LERØY-serien er et hovedmål for 17-18 åringene i SHK da dette er et viktig bidrag til å løfte våre beste spillere til et høyere nivå.

Sportslig utvalg ansetter trener, på vegne av leder SHK, for 18-års laget og vurderer om det skal være egen trener og/eller egen assistent trener for LERØY-laget. Denne bør være klar senest i april/mai og treningene bør starte rett etter serieavslutning, slik at laget og treneren er samspilt når kvalifiseringen starter tidlig i september. Normalt trener LERØY-laget to økter pr. uke, eller sammen med TG1 sr damer, i denne perioden. Det er hensiktsmessig at disse øktene legges til slutten av uka, i de ukene det er seriespill lørdag og søndag, slik at laget er samlet dagen før kamp.

Det er treneren for LERØY-laget som i samråd med lagstrenerne for 17-18 års gruppa plukker ut de 16-20 utøverne som er med på disse treningene. Forskjellige utøvere kan være med fra gang til gang. Treneren for LERØY-laget kan også ta med 15-åringers dersom han vurderer at de er spesielt talentfulle.

Ved uttak til treningsgruppa for LERØY-laget er det sportslige ferdigheter og holdninger som er avgjørende. Uenighet mellom de ovennevnte trenerne om hvem som skal inngå i treningsgruppa løses i sportslig utvalg.

LERØY-laget skal ha en egen oppmann og vedkommende kaller inn utøverne som er aktuelle til aktiviteter i laget, vedlikeholder treningsoversikter og terminlister, og sørger for at også trenerne i de lag som avgir spillere til treninger og kamp for LERØY-laget blir informert om hvilke utøvere som deltar, når og hvor.

Ambisjonen er hvert år å kvalifisere SHK for LERØY-serien. Derfor sier vi også:

- Treneren for LERØY-laget er suveren i uttaket av de spillerne som skal representere SHK i kvalifisering og seriespill i den interregionale serien.

Etterord

Denne sportsplanen for Stjørdal Håndballklubb ble utarbeidet fra en allerede eksisterende rammeplan laget av Marit Breivik da hun var trener for Byåsen elitelag for damer. Hun var en meget sentral person i utarbeidelsen av Byåsens første rammeplan. Siden har rammeplanen vært revidert flere ganger i Byåsen. Tilpasning for Stjørdal Håndballklubb i 2019.

Måten rammeplanen kan revideres på kan variere. En måte arbeidet kan organiseres på er ved å invitere trenere og oppmenn til å si hva de mener burde endres, fjernes eller tilføyes i den eksisterende planen. Gjøre forandringer etter behov og legg dette frem for styret for SHK for godkjenning.

Revidering 9. januar 2013

Forslag til revisjon fra SHK 10 januar 2018. - Leder SU SHK

Forslag til revisjon fra SHK 04.mars 2019 – Sportslig leder SHK

Forslag til Sportsplan for Stjørdal Håndballklubb 10.sept 2019 – Sportslig leder SHK

Forslag til Sportsplan for Stjørdal Håndballklubb – revidert – 05.11.2019 – Sportslig leder SHK

Ferdigstilling Sportsplan for Stjørdal Håndballklubb – 14.11.2019 – Sportslig leder SHK