



**Vi udvikler nye standarder  
for individuel udvikling  
af ungdomselite  
håndboldspillere!**

---



ELITESPORT HANDLER OM:

**AT DRØMME**



ELITESPORT HANDLER OM:

AT **TURDE** GÅ  
EFTER MÅLET





ELITESPORT HANDLER OM:

**AT VÆLGE  
DET RIGTIGE MILJØ  
OG OPTIMERE  
MULIGHEDERNE**





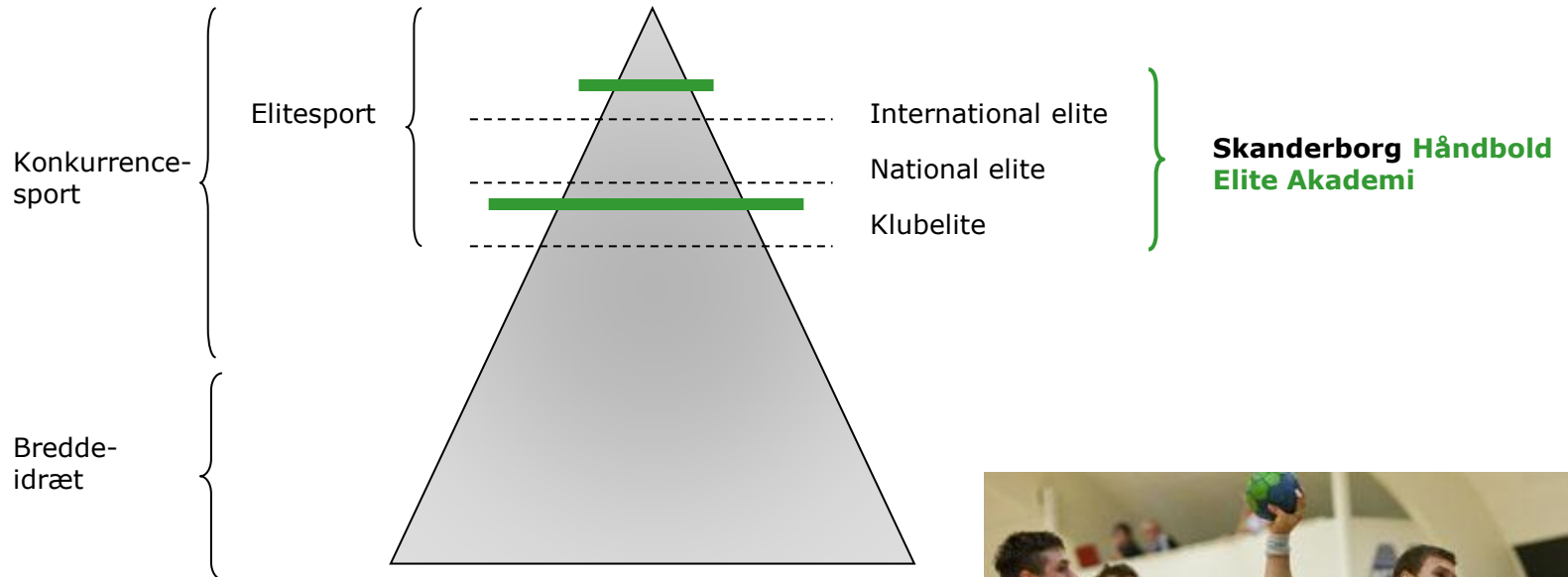


ELITESPORT HANDLER OM:

**AT HANDLE**



# Hvordan definerer vi elite?





# Vision og målsætning

## Skanderborg Håndbold - Vision

Det er Skanderborg Håndbolds vision at skabe det bedste miljø i Danmark for unge håndboldspillere, med talent og vilje til at forfølge drømmen om at nå det højeste niveau

### Overordnede målsætninger

Bedst til  
talentudvikling

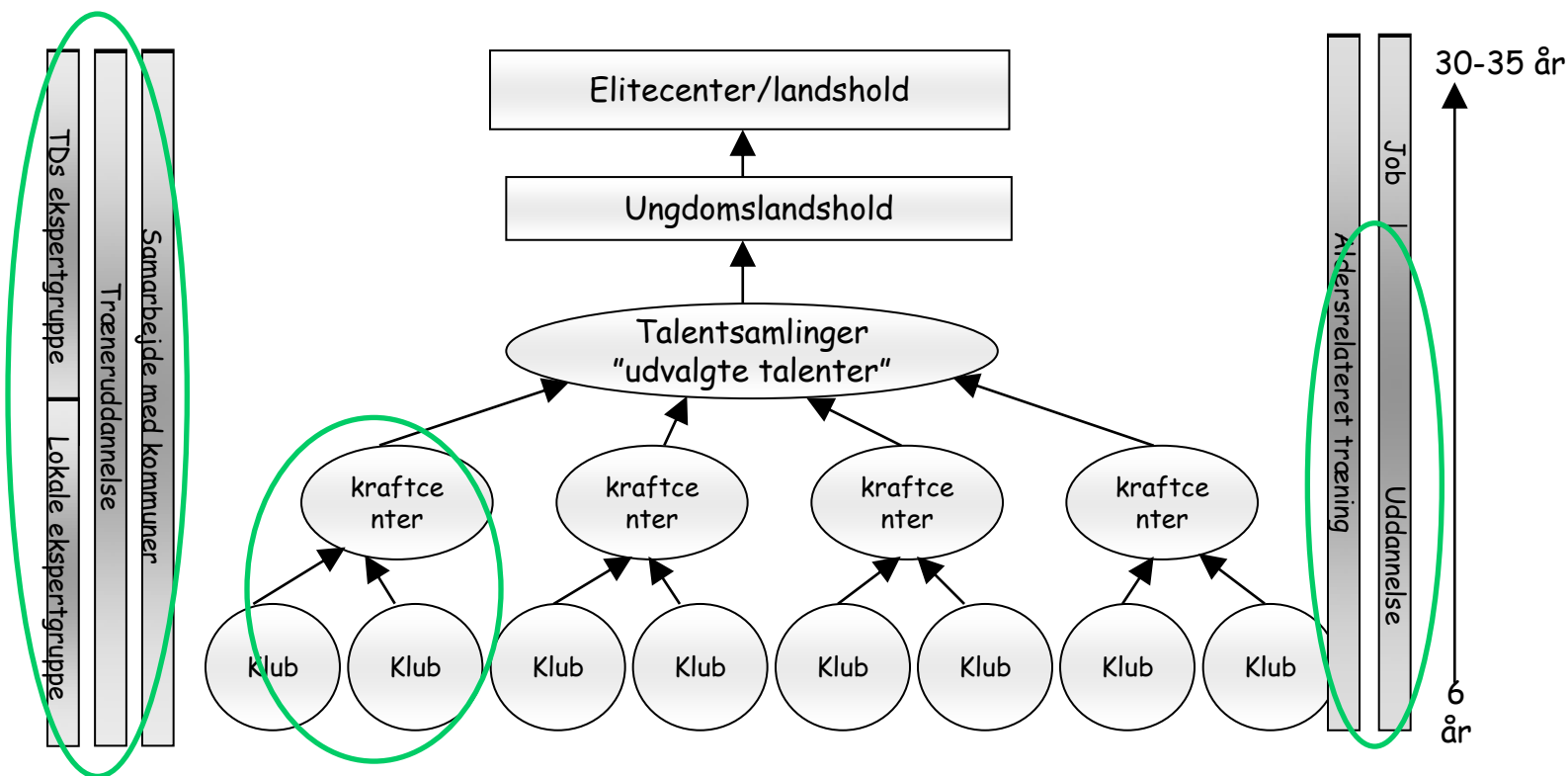
Bedst til udvikling  
af træner-  
kompetencer

Bedst til  
samspillet mellem  
sport og  
uddannelse



# Team Danmarks ELITEMODEL

Markeret med **grøn** hvor **Skanderborg Håndbold Elite Akademi** arbejder.





# FOKUS

## Talentudvikling og uddannelse



# Skanderborg Håndbold Elite Akademi

- Udvikling af ledelsesorganisation og administration
- Udvikling af trænerkompetencer
- Tilstrækkelig økonomiske ressourcer
- Samarbejdsclubber
- Samarbejde med DHF og eliteorganisationer
- Følge anbefalingerne i ATK (Aldersrelateret Træningskoncept) og nyeste forskning
- Tæt samarbejde med eksperter på alle relevante områder

**Akademi konceptet er midlet til at skabe håndboldspillere på højeste niveau**





# Hvorfor ATK (aldersrelateret træning)

- Vi har set unge håndboldspillere, der har trænet for meget og mange der har trænet for lidt
- Vi har oplevet trænere - ansat til at træne spillere på samme alder og niveau - med vidt forskellige opfattelser af, hvor meget og hvordan der skulle trænes
- Vi har oplevet forældre, trænere og ledere, der pga. manglende indsigt har truffet katastrofale beslutninger

**Idrætten udfordres på en lang række etiske områder, også i Skanderborg Håndbold!**



# Formål

- Akademiets grundtanke er en fuldstændig individuel træning og coaching af udvalgte U-16 og U-18 spillere der vurderes at have talent og vilje til at ville nå det maksimale indenfor håndboldsporten.
- Sikre at Skanderborg Håndbold kan spille med på højeste niveau i både U-16 og U-18 rækkerne, ved både at udvikle egne talenter og kunne tiltrække talenter fra andre klubber.
- At have tilbud til egne talenter om at kunne spille på højeste niveau.
- Akademiet adskiller sig markant fra andre college modeller i landet, ved kun at tilbyde optagelse for få særligt udvalgte håndboldtalenter for derigennem at kunne arbejde målrettet med den enkelte spiller.
- Skanderborg **Håndbold Elite Akademi** er for den absolutte ungdomselite som spillere udvælges til at være deltagere i.
- Aldersgruppen er fra 9. klasse og frem til afslutning af gymnasial uddannelse.

# Facts 1

## Akademiet

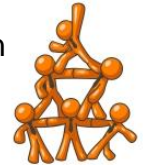
- Akademiet er en selvstændig forening med egen bestyrelse.

## Hvornår

- SHEA startede op i sæsonen 2008/2009, (1/8-2008).

## For hvem

- Fra første år startede akademiet op med U-16 og U-18 drenge. Fra sæsonen 2010/2011 kom pigerne med kun for U-16.
- Sportslig udvalg vil udvælge et antal spillere der vil blive tilbudt en samtale om optagelse, men andre spillere er meget velkomne til at indsende en ansøgning via [www.shea.dk](http://www.shea.dk).
- Der er åbent for mellem 12-14 spillere på hvert hold (2 årgange).
- Tanken er på et senere tidspunkt at udvide akademiet til også at omhandle deltagelse af ung-senior spillere.
- Eleverne skal alle være medlem af Skanderborg Håndbold.
- Det er alene bestyrelsens afgørelse hvem der tilbydes pladser på akademiet.



## Priser og katagorier for sæsonen 2015/16

- Eleverne kan være tilknyttet SHEA på to måder.
  - **Katg. X:** Eleverne bor i SHEA's bolig og opholdet er incl. Kost og logi og deltager i alle akademiets aktiviteter. **Pris 4.400,- kr. pr. mdr. i 12 måneder.**
  - **Katg. Y:** Eleverne bor hjemme, men deltager i fuldt omfang i akademiets øvrige aktiviteter. Kost og logi er ikke inkluderet. **Pris 1150,- kr. pr. mdr. i 12 måneder.**





## Facts 2

### Hvordan bor man

- Villa SHEA er et ungdomsboligkompleks med 22 lejligheder, hvor eleverne bliver indkvarteret sammen med en værelseskammerat. Villa SHEA er beliggende kun 2 min gang fra ungdomsuddannelserne i Campus Skanderborg.
- Der vil i ejendommen bo en værtsfamilie med tilknytning til Skanderborg Håndbold, der vil være de boende spilleres kontaktperson. Værtsfamilien vil følge og sikre at uddannelse og elevernes sociale ophold foregår på betryggende vis.



### Uddannelse

- Du skal sideløbende med deltagelse på akademiet følge folkeskolens 9. eller 10. klassesetrin, HHX, STX, HTX el.lign. lokalt i Skanderborg eller i nærliggende byer.
- I Skanderborg kan følgende uddannelse følges:  
Folkeskolens 9 el 10 klassesetrin, HHX, STX, HTX.



# Indhold 1

## Træningsmængde

- Hver enkelt tilbydes de nødvendige antal træningstimer i såvel håndbold teknisk og taktisk træning, holdtræning og individuel træning samt styrketræning, fysisktræning, individuelle samtaler etc.



## Holdtræning

- Der arbejdes naturligvis med hold træninger hvor holdets trænere varetager træningen med årgangens hold. Der vil typisk blive lagt vægt på taktisk og teknisk træning og i én af ugens træninger vil der typisk blive trænet opad.
- Der vil som hovedregel være to trænere involveret på alle træningspas.

## Individueltræning

- Der vil blive arbejdet med individuelle træningsplaner udarbejdet af respektive eksperter.
- Der vil i udpræget grad blive arbejdet med individuel coaching.
- Individuelt vil der blive arbejdet med personlig udvikling
- SHEA vil både have løbende gæstetrænere samt fast tilknyttede specialtrænere omkring spillerne.



## Senior træning

- Eleverne på SHEA vil blive individuelt matchet i træningspas under SH Senior elite hvor du vil komme til at træne med senior trupperne i Skanderborg Håndbold.

## Indhold 2

### Fysisk træning



- Der er indgået aftale med Thomas Cortebeeck, universitetsuddannet fysisk træner med speciale i eliteidræt, til at rådgive og udarbejde individuelle træningsprogrammer. Thomas er ligeledes ekspert i træningsplanlægning og metoder til eksplosiv træning. Thomas Cortebeeck er samtidig træner for de største danske atletiktalenter op til 18 år i disciplinerne sprint og spring.

### Fysioterapi



- SHEA har tilknyttet fysioterapeut Thomas Padkær, som i flere år har været tilknyttet Kolding Håndbold og de danske ungdomslandshold på drengesiden.
- Fysioterapeuten sikre individuel skadesforebyggende træningsøvelser til hver enkelt spiller samt behandling af eventuelle skader og eventuel genoptræning. Spillerne tilses jævnligt, uanset om spillerne har skader, mange skader kan tages på forkant ved regelmæssige undersøgelser og der lægges meget vægt på at spillerne lærer at lytte til kroppens signaler.
- Der er udarbejdet regelsæt omkring fysioterapeutens beføjelser som trænere nødvendigvis skal overholde.

### Målmandstræning

- Der vil blive arbejdet målrettet med målmandstræning under hele forløbet, hvor træningen både bliver i grupper med de øvrige målmænd i Skanderborg Håndbold og derudover arbejder SHEA elever individuelt sammen med ansvarlig målmandstræner tilknyttet SHEA særskilt.

# Indhold 3

## Træningslejr

- I løbet af opholdet vil der blive afholdt diverse træningslejre. Træningslejre er ikke inkluderet i prisen, disse vil blive opkrævet særskilt.



## Mentaltræning / Individuel coaching

- Som SHEA elev vil du, sammen med eksperter komme til at arbejde med mentaltræning og individuel coaching. Det skal give spillerne konkrete redskaber til den daglige mentale træning.

## Karriere planlægning

- I hele forløbet vil der blive arbejdet med rådgivning omkring karriere, uddannelse, udvikling som spiller og mennesker, pressehåndtering og økonomi m.v.
- Når hobby bliver til forretning. Hvordan vælger jeg den rigtige klub , ambitioner, udlandsophold og landshold.
- Hvad kræves der?
- Kombinationen af håndbold og uddannelse. Kan man spille på to heste?



## Indhold 4

### Kost og ernæring

- Der vil blive tilknyttet en kost- og ernæringseksperter der dels vil rådgive og undervise i optimal ernæring som hårdtarbejdende håndboldtalent, lave workshops og individuel rådgivning og opfølgning.
- I det daglige vil de primære måltider blive tilberedt i køkkenet på HHX og i cafeteriet i Morten Børup Hallen. Kosten vil være ernæringsrigtig efter anbefalinger fra SHEA tilknyttede diætist.
- Det prioriteres højt at eleverne er i stand til selv at lave god ernæringsrigtig kost når de senere forlader SHEA. Det er ofte set at store talenter i forskellige idrætter fejler på denne front når de senere skal stå på egne ben.



### Tøj pakke

- Alle elever på SHEA vil modtage en tøj pakke. Sponsor kan variere fra år til år.







# Ressourcekilder for akademiet





# Dyrke forskelligheden!

- I Skanderborg Håndbold har vi et **unik**t frivilligt foreningsarbejde, som skal understøttes
- Vi skal **styrke kvaliteten** på alle niveauer
- Vi skal gøre op med **vanetænkning**
- Vi skal tage **udgangspunkt i helheden**, men **dyrke forskelligheden**

**Skanderborg Håndbold vil udvikle nye standarder for individuel udvikling af ungdomselitehåndboldspillere!**



# Hvad er det jeg får i SHEA!

## Udover almindeligt klub medlemskab

- Løbende individuel rådgivning og coaching af kompetente trænere.
- Beses og følges af fysioterapeut hver 14 dag. Ved skader oftere.
- Individuel tilpasset styrketræning udarbejdet af eksperter.
- En ugentlig træning dedikeret til individuel teknisk udvikling.
- Mentaltræning og personlig udvikling vil være en del af SHEA konceptet.
- SHEA elever vil løbende have specialtrænere tilknyttet som gæstetrænere.
- SHEA eleverne vil blive individuelt matchet med overliggende årgang.
- Individuel karriereplanlægning.
- Rådgivning i kost og ernæring.
- SHEA tøj pakke er en del af konceptet.