

Innkalte spillere

Trondheim 25.09.2015

Kopi: Yngrelandslagstrenere

## INNKALLING

NHF Region Midt-Norge innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b>	<b>Regionalt Landslag</b>	<b>NY HALL</b>
<b>Målgruppe</b>	<b>Jenter født 2000 (og 2001)</b>	
<b>Sted og dato</b>	<b>Vikåsenhallen, tirsdag 06.10.2015 (buss 7)</b>	
<b>Overnatting og evt reise</b>	<p>For spillere fra Nordland, Troms og Finnmark bestilles flyreise.          For spillere fra Møre og Romsdal, Nordland, Troms og Finnmark bestilles overnatting ved behov. <b>Ordner transport fra hotell til hall.</b>          Spillerne melder dette tilbake etter å ha mottatt SMS –innkalling.          Vedr informasjon reisetilskudd - se eget vedlegg.</p>	
<b>Program</b>	10:30	Oppmøte Info om RLM og dagens økter
	11:00 – 12:30	Økt 1
	11:00 – 11:15	Oppsummering
	11:15	Måltid
	12:30	Forberedelse økt 2
	14:30 – 16:00	Økt 2
	16:00 – 16:15	Oppsummering og avslutning
<b>Trenerteam</b>	Pål Cappelen og Margrete Moen + landslagstrenere	
<b>Kontakt</b>	<p>Spørsmål vedr reise og overnatting + forfall:          Geir Nicolaysen (besvar mottatt SMS)</p> <p>Spørsmål vedr uttak (foresatt ber vi retter sine spørsmål via klubbtrener):          Pål Cappelen – 414 88 494</p>	
<b>Annet</b>	<p>Høsten 2015 prioriteres spillere født 2000. Enkelte spillere født 2001 vil bli innkalt.</p> <p>Hver enkelt spiller tar med seg tilstrekkelig med mat for hele dagen.          Spillere som overnatter kan smøre lunsj på hotellet (dette er allerede bestilt)</p>	

**Vel møtt!**

Med vennlig hilsen

**NHF Region Midt-Norge**

Geir Nicolaysen /s/

Fagansvarlig, Spillutvikling

### Vedlagt

*Innkalte spillere og datoer sesongen 2015/16*

*Informasjon "Om samlingen", "Forventninger",*

*"Kultur", "Målsetting", "Modell RMN" og "reise"*

## Innkalte spillere

Hanne	Olsvik		Byåsen	Bakspiller midtre
Mia Ottem	Dahl		Byåsen	Linjespiller
Tuva Ulsaker	Høve		Byåsen	Bakspiller høyre
Ine	Sagosen		CSK	Bakspiller midtre
Mari Thorsø	Hansen	****	CSK	Bakspiller midtre
Åsa Grønning	Almberg		CSK	Kantspiller høyre
Emile	Ervik		Frøya	Linjespiller
Sara Solli	Knutshaug		Frøya	Bakspiller
Sofie Sandvik	Norheim		Frøya	Kantspiller
Kristine	Forseth		Klæbu	Bakspiller midtre
Thea	Løseth		Klæbu	Kantspiller høyre
Hanne R.	Sagvold		Kolstad	Målvakt
Turid Bakke	Hartløff	**	Lødingen	Bakspiller midtre
Marie Kristine R.	Hansen		Melhus/Gimse	Bakspiller høyre
Fride Heggdal	Stølen		Midsund	Linjespiller
Eline	Sæther	****	Molde	Bakspiller venstre
Mathea Bekken	Sandøy	**	Molde	Bakspiller midtre
Benedicte O.	Dybdahl		Rapp	Målvakt
Mathilde	Arnstad		Rapp	Linjespiller
Hedda Lauvås	Aasen		Remyra	Kantspiller høyre
Karen Victoria	Waade		Remyra	Bakspiller venstre
Maja Kildal	Bakken		Remyra	Bakspiller midtre
Sofie	Breda-Ruud		Remyra	Målvakt
Kristin Loraas	Eiriksson		Skaun	Bakspiller
Fride L.	Mastad		Strindheim	Bakspiller venstre
Helena M.	Gilstad		Sverresborg	Bakspiller venstre
Andrea H.	Aune		Tiller	Bakspiller høyre
Oda B.	Sæther		Tiller	Målvakt & baksp.
Ingvild	Stålhand	**	Tromsø HK	Bakspiller høyre

\*) Innkalles neste samling etter avtale m/klubbtrener

\*\*\*) Meld tilbake overnatting og evt reise

\*\*\*\*) Ny innkalt spiller

\*\*\*\*\*) Forfall per 25.09.2015

## Samlingsplan 2015/16

- 05.11.2015 Regionalt Landslag
- 18.- 20.12.2015 NM15 Bylag
- 28.01.2016 Regionalt Landslag
- 18.02.2016 Regionalt Landslag
- 24.- 28.02.2016 NM15 Bylag
- 07.04.2016 Regionalt Landslag
- 21.- 24.06.2016 Talentsamling f. 1999 og 2000

### Hver enkelt tar med følgende i tillegg til treningstøy og sko:

- Ball
- Vannflask(er)
- Idrettstape for bruk til støtte tidligere skader
- Matpakke mellom øktene

## Om samling og din deltakelse

Regionalt Landslag er en kartleggingsarena for yngrelandslagene i norsk håndball.

Senest to uker før hver samling mottar innkalte spillere SMS. I SMS fremkommer nødvendig informasjon om samlingen man er innkalt til.

I hvert innkallingsdokument sees kommende samlinger.

Oppfordrer spillerne til å merke seg disse datoene med tanke på eventuelt videre uttak.

Forfall eller praktiske spørsmål knyttet til samlingen rettes til Geir Nicolaysen. Ønsker SMS (909 33 353) eller e-post ([gn@handball.no](mailto:gn@handball.no) - merkes "Regionalt Landslag").

Sykdom/skade – varsle så fort skade/sykdom oppstår.

*Hvis du har vært forhindret fra å trene for fullt de to siste dagene for samling forventes forfall.*

Gjennom deltakelse på samlinger i regional regi ønsker vi å bevisstgjøre spillerne til å bli selvstendig i sitt treningsarbeid. I dette ligger bl.a. at spilleren selv tar ansvar for å innhente svar på sine spørsmål. I tillegg loggføre trening, reflektere over egen utvikling, sette seg konkrete personlige mål, osv

Som foresatte vil man det beste for sin ungdom. Vi mener at det beste for alle ungdommer er at foresatte oppfordrer og støtter ungdommen til å ta ansvar. Videre håper vi at vårt verdigrunnlag\* er noe å strekke seg etter i samtalen(e) om samlingen i etterkant. \*) *Begeistring – Innsatsvilje – Respekt og Fair-Play*

Spørsmål om uttak rettes til spillerutvikler. Her har vi som policy at det er klubbtrener og ikke foresatte som henvender seg med uttaksspørsmål. Vi ber om at alle foresatte respekterer dette.

## Våre forventninger til innkalte spillere

Etter samling bør spiller vente med ny trening til neste dag.

Vårt ønske er at klubb legger til rette for at innkalte spillere er "fit for fight" til samling. Dagene før samling bør være lagt til rette så godt som mulig treningsmessig og eventuelt deltakelse kamp. Er det mulig styres spiller unna kamp dagen før samling.

Mellom samlingene, det vil si 4-6 uker, oppfordrer vi klubbene til å legge til rette for spillerutvikling. Med det mener vi bl.a.:

- Balanse mellom treninger og kamp, utgangspunkt er 3 treninger mellom hver kamp.
- Kandidater til våre arenaer får en treningspåvirkning i klubbregi som ivaretar utvikling. Vi er opptatt av at helheten til spilleren blir ivaretatt igjennom:
  - Ca 1/3 trening sammen med spillere som har kommet lengre (differensiering).
  - Hver klubbtrening med øving i spillsituasjoner som er kamplike (spesifisitet).
  - Hver klubbtrening minimum 1/3 med fys-trening (prestasjonsfremmende).
  - Egentrening med fokus mental - og fys-trening.

I vår idrett gjennomføres mange av kampene i helger. Viktig at klubb ser hver enkelt spiller sin totalbelastning over tid, slik at utgangspunktet holdes så godt det lar seg gjøre.

## Utvikling av kultur

Med utgangspunkt i spillere sine ambisjoner, begeistring og innsatsvilje er det noen setninger som peker ut retningen innen spillerutvikling.

Nøkler for å lykkes med å utvikle rasjonell, effektiv og hensiktsmessige håndballferdigheter:

- ⇒ "Lyst og vilje til å øve mye og motivasjon til å lære"
- ⇒ "Det er meg selv det kommer an på" - det er spilleren selv som må gjennomføre alle treningstidene med kvalitet
- ⇒ "Jeg blir det jeg gjør" - ønsker man å øve hurtighet i forflytning, må eksplosivitet / skarphet terpes ofte
- ⇒ "Det jeg vet har jeg godt av" - kosthold, væske, restitusjon (inkl god natt søvn), osv

## Regional målsetting

Regionens målsetting med spillerutvikling er å legge til rette for en kultur med positive holdninger og ferdighetsutvikling.

Våre arenaer – samlinger: Regionalt - Sone (fylke) - Lokalt (2-4 klubber) - Klubb – Lag.

**Vårt hovedmål er å bidra til at det innkalles en ny spiller på seniorlandslagene hvert år og at vi er representert med ca 20% på yngrelandslagene.**

## Spillerutvikling regional regi – Midt-Norge

Region tilbyr spillere og klubbtrener møteplasser for ekstra påvirkning.

Oppstart for 13 åringer er "Trenerskole". Fortsettelse viser figuren under.

Trener-skole	Spisset spiller-samling	Trener-skole	Spisset spiller-samling	Talent-samling Orkanger
Høst 13 år 6 møte-plasser. Påmeldte lag settes sammen til "lags-grupper"	Vår 14 år 6 møte-plasser med hver sin jente- og gutte-gruppe	Høst 14 år Likt høst 13 år.	Vår 15 år Likt vår 14 år	Juni 15 år Uttak fra møte-plassene. Totalt ca 150 spillere.

Etter talentsamlingen tilbydes 15 åringer samme tilbudet om høsten. Ved årsskifte reduseres antall møteplasser.

Spisset spiller-samling	Spisset spiller-samling	Talent-samling Orkanger	Spisset spiller-samling	Talent-samling Orkanger
Høst 15 år Likt vår 15 år.	Vår 16 år 3 møte-plasser med hver sin jente- og gutte-gruppe	Juni 16 år Uttak fra møte-plassene. Totalt ca 60 spillere.	Høst 16 år Vår 17 år Likt vår 16 år.	Juni 17 år Likt juni 16 år.

Talentsamlingen for de to eldste årgangene gjennomføres sammen. Etter talentsamlingen tilbys utvalgte spillere deltakelse Regionalt landslag.

Regionalt landslag tilbys sesongen 2015/16 spillere født 1998-1999 og 2000-2001.

I utgangspunktet deltar ikke spillere som innkalles til Regionalt landslag på spisset spillersamlinger i sitt fylke.

Våre representasjonslag NM15 Bylag og NM17 Regionslag dannes av utvalgte spillere som innkalles til Regionalt landslag.

For mer informasjon om våre modell for spillerutvikling oppsøk [www.handball.no](http://www.handball.no).

## Reise til/fra samling og overnatting

Samlingene er så langt det lar seg gjøre tilpasset kollektiv transporttilbud.

I prinsippet er spilleren selv ansvarlig for å organisere sin reise til samling. Noen unntak når samlingen er i Trondheim for spillere fra:

**Møre og Romsdal, Ytre Namdal eller Helgeland:** Spillere tilbys overnatting. Reise organiserer hver enkelt selv (refunderer ut fra rimeligste reisemåte – egenandel 250,-).

**Region Nord:** Spillere tilbys overnatting hvis behov og flyreise bestilles.