

Trondheim 14.01.2016

Kopi:

INNKALLING

NHF Region Midt-Norge innkaller til spillersamling.

Miljø	Regionalt Landslagslagmiljø														
Målgruppe	Jenter født 2000 (og 2001)														
Sted og dato	Trondheim Spektrum torsdag 28.01.2016														
Program	<table border="0"> <tr> <td>09:00</td> <td>Oppmøte Info om RLM og dagens økter</td> </tr> <tr> <td>09:30 – 11:00</td> <td>Økt 1 Hall A</td> </tr> <tr> <td>11:00 – 11:15</td> <td>Oppsummering</td> </tr> <tr> <td>11:15</td> <td>Måltid</td> </tr> <tr> <td>12:45</td> <td>Forberedeøse økt 2</td> </tr> <tr> <td>13:00 – 14:30</td> <td>Økt 2</td> </tr> <tr> <td>14:30 – 15:00</td> <td>Oppsummering og avslutning</td> </tr> </table>	09:00	Oppmøte Info om RLM og dagens økter	09:30 – 11:00	Økt 1 Hall A	11:00 – 11:15	Oppsummering	11:15	Måltid	12:45	Forberedeøse økt 2	13:00 – 14:30	Økt 2	14:30 – 15:00	Oppsummering og avslutning
09:00	Oppmøte Info om RLM og dagens økter														
09:30 – 11:00	Økt 1 Hall A														
11:00 – 11:15	Oppsummering														
11:15	Måltid														
12:45	Forberedeøse økt 2														
13:00 – 14:30	Økt 2														
14:30 – 15:00	Oppsummering og avslutning														
Trenerteam	Pål Cappelen og Margrete Moen														
Kontakt	<p>Spørsmål vedr reise og overnatting + forfall: Inger Johanne Bakke 918 05 206 (besvar mottatt SMS)</p> <p>Spørsmål vedr uttak + forfall (foresatt ber vi rette sine spørsmål via klubbtrener): Pål Cappelen – 414 88 494</p>														
Annet	Høsten 2015 prioriteres spillere født 2000. Enkelste spillere født 2001 vil bli innkalt.														

Vel møtt!

Med vennlig hilsen

NHF Region Midt-Norge

Geir Nicolaysen

Fagansvarlig spillerutvikling

Vedlagt

Innkalte spillere og datoer sesongen 2015/16

Informasjon "Om samlingen", "Forventninger",

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

Innkalte spillere

Spiller	Klubb	Spilleposisjon
Hanna Aamo	Byåsen	Kantspiller venstre
Hanne Olsvik	Byåsen	Bakspiller midtre
Helena M. Gilstad	Byåsen	Bakspiller venstre
Tuva Ulsaker Høve	Byåsen	Bakspiller høyre
Mia Ottem Dahl	Byåsen	Linjespiller
Ine Sagosen	CSK	Bakspiller midtre
Asa Grønning Almberg	CSK	Kantspiller høyre
Seline Reese Grønning	CSK	Linjespiller
Emile Ervik	Frøya	Linjespiller
Sofie Sandvik Norheim	Frøya	Kantspiller venstre
Kristine Forseth	Bakspiller midtre	Klæbu
Thea Løseth	Kantspiller høyre	Klæbu
Hanne R. Sagvold	Kolstad	Målvakt
Marie Kristine R. Hansen	Melhus/Gimse	Bakspiller høyre
Fride Heggdal Stølen **	Midsund	Linjespiller
Benedicte O. Dybdahl	Rapp	Målvakt
Mathilde Arnstad	Rapp	Linjespiller
Hedda Lauvås Aasen	Remyra	Kantspiller høyre
Karen Victoria Waade	Remyra	Bakspiller venstre
Sofie Breda-Ruud	Remyra	Målvakt
Kristin Loraas Eiriksson	Skaun	Bakspiller venstre
Fride L. Mastad	Strindheim	Bakspiller venstre
Andrea H. Aune	Tiller	Bakspiller høyre
Oda B. Sæther	Tiller	Målvakt & bakspiller
Andrea Nyeng	Tiller	Kantspiller venstre

*) Innkalles neste samling etter avtale m/klubbtrener ***) Ny innkalt spiller

) Meld tilbake overnatting og evt reise *) Forfall per 26.10.2015

Samlingsplan 2015/16

18.02.2016 Regionalt Landslag

24.- 28.02.2016 NM15 Bylag

07.04.2016 Regionalt Landslag

21.- 24.06.2016 Talentsamling f. 99 & 2000

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

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

Om samling og din deltakelse

Regionalt Landslag er en kartleggingsarena for yngre landslagene 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.

Praktiske spørsmål knyttet til samlingen rettes til Inger J Bakke Ønsker SMS (918 05 206) eller e-post ijb@handball.no - merkes "Utviklingsmiljø".

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

Hvis du har vært forhindret fra å trene for fullt de to siste dagene før 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.:

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

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.

Reise til/fra samling

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

Spilleren er selv ansvarlig for å organisere sin reise til samling.