

## INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b>	<b>Regionalt Landslag</b>
<b>Målgruppe</b>	<b>Jenter født 2000 og 2001</b>
<b>Dato og sted</b>	<b>Torsdag den 05. oktober 2017</b> <b>Trondheim Spektrum</b>
	<b>10:00</b> Info om økta og utveksling siden sist
	<b>10:30 - 12:00</b> Økt 1 gjennomføres i hall F2 50% fysisk* trening og 50% indiv. håndballtrening
	<b>12:00 - 12:30</b> Oppsummering økt 1 og muligheter for fysisk trening i hverdagen
	<b>14:30 - 16:00</b> Økt 2 gjennomføres hall F2 Håndballtrening
	<b>16:00 - 16:15</b> Oppsummering økt 2 og utviklingsmål/-oppgaver til neste regionale samling *) Innføring - lære å trene styrke (utover i sesongen vil denne delen av økta gradvis endres til "styrketrening")
<b>Trenersteam</b>	Roger Kvannli, Benjamin Berge og Harald Pedersen. I tillegg Margrete Moen (fys. - og målvaktstrener).
<b>Kontakt</b>	Spørsmål <b>fra spillere</b> og eventuelt <b>forfall</b> rettes til Geir Nicolaysen via SMS til 909 33 353. Spørsmål vedr <b>uttak</b> (foresatte ber vi rette sine spørsmål via klubbtrener) rettes til Harald Pedersen via SMS til 959 05 135.
<b>Annet</b>	Det bes om at forfall meldes så tidlig som mulig grunnet planlegging av økten.  Forfall skal være kort begrunnet og manglende forfall/begrunnelse medfører at man ikke blir vurdert til neste samling.  Hver enkelt spiller tar med seg tilstrekkelig med mat.  Angående reise og overnatting for spillere Møre og Romsdal, Nordland, Troms og Finnmark. Egen info er sendt via SMS i forbindelse med innkallingsvarsel. Se også på slutten av innkallingsdokumentet.  Alle spillere organiserer selv sin reise.

**Vel møtt!**

## Om vår regionale spillerutvikling

### Deltakelse Regionalt Landslag og/eller Fylkessamlinger

Vårt mål er at spillere opplever inspirasjon, veiledning, tilført kunnskap, stimulert sine holdninger og øvd sine ferdigheter sammen med andre motiverte spillere.

### Hensikten med Regionalt Landslag og/eller Fylkessamlinger

#### Spillere kan forvente

- Inspirasjon
- Bli sett / tilbakemelding
- Opplever høy aktivisering og hensiktsmessige øvelser
- Konkretisering
- Utfordret på refleksjon
- Utvilingsoppgaver

#### Region forventer

- Innsatsvilje
- Lærevillighet
- Selvstendighet
- Oppgaveorientert

#### Region gjennomfører samlinger for å

- Avdekke motivasjon og holdninger
- Påvirke ferdigheter
- Kartegge til yngrelandslag og/eller regionalt landslag

Vår ambisjon er å MOTIVERE til mer selvstendighet og ansvarlighet i daglige treningsarbeid. Dette fordi det er i det daglige treningsarbeidet størst utvikling og påvirkning skjer.

Samlinger i regional regi kan sammenlignes med hospitering i klubb (les; hospitering utenfor klubb).

Med utgangspunkt i dine ambisjoner er det noen setninger / verdier / holdninger som peker ut retningen på vårt utviklingsarbeid:

**"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 treningstimer med kvalitet

**"Jeg blir det jeg gjør"** Ønsker man å øve hurtighet, må eksplosivitet / skarphet og start-stopp-start terpes ofte

**"Det jeg vet har jeg godt av"** Kosthold, væske, restitusjon (inkl god natt søvn), osv

### Våre møteplasser

Spillere som er i målgruppen til regional spillerutvikling kan bli innkalt til:

- Fylkessamling - fire økter per halvår
- Regionalt Landslag - tre samlinger a to økter per halvår
- I tillegg "kjemper" de som danner Regionalt Landslag om deltakelse på repr.lag - Bylag eller Regionslag.

### Om samling og din deltakelse

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 "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 utviklingsmål, 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 verdi-grunnlag\* er noe å strekke seg etter i samtalen(e) om samlingen i etterkant. \*) *Begeistring – Innsatsvilje – Respekt og Fair-Play*

Spørsmål om uttak rettes til oppgitt kontaktperson. 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.

### Totalaktivitet og tilrettelegging i hverdagen

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 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 / hospitering).
- Hver klubbtrening med øving i spillsituasjoner som er kamplike (spesifisitet).
- Hver klubbtrening minimum 1/3 med fys-trening (prestasjonsfremmende og utvikle forutsetningene).
- Egentrening med fokus mental - og fys-trening.

I vår idrett gjennomføres mange av kampene i helger. Viktig at klubb vurderer hver enkelt spiller sin totalbelastning over tid, slik at utgangspunktet "3 - 1" holdes så godt det lar seg gjøre.

### Regional målsetting

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

**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.**

Høsten 2017 gjennomføres en målsettingsprosess for vår regionale spillerutviklingsaktiviter. Denne baserer seg blant annet på mottatt evalueringer fra spillere i forkant av Talentsamlingen.

### Spillerutvikling regional regi – NHF Region Nord

Region tilbyr spillere og klubbtrenerer møteplasser for ekstra påvirkning.

13 åringer høst	Trenerskole mange steder i region (fokus trenerutvikling og spillere med for at trenere får praktisere)
14 åringer vår	Fylkessamlinger seks steder i region
14 åringer høst	Trenerskole mange steder i region (fokus trenerutvikling og spillere med for at trenere får praktisere)
15 åringer vår	Fylkessamlinger seks steder i region og felles Talentsamling slutten av juni
15 åringer høst	Fylkessamlinger seks steder i region og Regional Landslag
16 åringer vår	Fylkessamlinger ... , Regional Landslag, repr.lag "Bylag" og felles Talentsamling slutten av juni
16 åringer høst	Fylkessamlinger seks steder i region og Regional Landslag
17 åringer vår	Fylkessamlinger ... , Regional Landslag, repr.lag "Regionslag" og felles Talentsamling slutten av juni
17 åringer høst	(Fylkessamlinger seks steder i region) og Regional Landslag
18 åringer vår	Regional Landslag og repr.lag "Regionslag"

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

### Innkalte spillere

Kaisa Aakernes	Nielsen	Blindheim	Bakspiller venstre	Overnatting 04-05/10 ordnes
Ida	Evjen	Bodø HK	Bakspiller venstre	Bestill fly 4-5/10 - overnatting ordnes
Ina Sofie	Larsen	Bodø HK	Kantspiller midtre	Bestill fly 4-5/10 - overnatting ordnes
Helena M.	Gilstad	Byåsen	Bakspiller venstre	
Ingrid Andrine	Geiger	Byåsen	Målvakt	
Margrete Steig	Krog	Byåsen	Kantspiller venstre	
Ine	Sagosen	Charlottenlund	Bakspiller midtre	
Mia Kristine	Strand	Charlottenlund	Kantspiller høyre	
Katrine Dalstein	Myrvang	Elnesvågen	Målvakt	Overnatting 04-05/10 ordnes
Frida	Riiber	Frøya	Målvakt	
Amalie Knudsen	Bjerkan	Klæbu	Kantspiller høyre	
Ane B.	Hjulstad	Melhus/Gimse	Bakspiller midtre	
Fride Heggdal	Stølen	Midsund	Linjespiller	Overnatting 04-05/10 ordnes
Eline	Sæther	Molde	Bakspiller venstre	Overnatting 04-05/10 ordnes
Mathea Bekken	Sandøy	Molde	Bakspiller midtre	Overnatting 04-05/10 ordnes
Mia	Sletvold	Molde	Målvakt	Overnatting 04-05/10 ordnes
Hedda Lauvås	Aasen	Stjørdal HK	Kantspiller høyre	
Maja Kildal	Bakken	Stjørdal HK	Bakspiller	
Sara Hoel	Røyr	Stranda	Kantspiller venstre	Overnatting 04-05/10 ordnes
Hedda	Lysnes	Tromsø HK	Bakspiller midtre	Bestill fly 4-5/10 - overnatting ordnes
Siren	Brustad	Tromsø HK	Linjespiller	Bestill fly 4-5/10 - overnatting ordnes
Emilia Frisk	Azour	Vestnes Varfjell	Bakspiller midtre	Overnatting 04-05/10 ordnes

Ingrid Helene	Vikås	Vestnes Varfjell	Bakspiller venstre	Overnatting 04-05/10 ordnes
Marie	Øverås	Vestnes Varfjell	Kantspiller venstre	Overnatting 04-05/10 ordnes

## Praktisk informasjon tilreisende spillere

Overnatting ved Scandic Lerkendal. Rom er fordelt og spiller oppgir sitt navn ved ankomst dagen før samling.

De som ankommer Trondheim Lufthavn Værnes tar Flybussen direkte til hotellet ( bytte ikke buss).

De som ankommer Trondheim med Mørebusen hopper av ved Lerkendal stadion / Scandic Lerkendal (Holtemannsveien). Scandic Lerkendal ligger i parallell-gaten til Holtemannsveien.

På morgenen samlingsdag tas lokal AtB-buss fra hotellet ned til Studentsamfunnet. Bussholdeplassen ca 150 meter fra hotellet og man kan ta første buss som kommer, da alle kjører retning sentrum.

Fra Studentsamfunnet gåtur på 7-10 minutt langs Nidelven ned til Trondheim Spektrum. Husk å pakke praktisk med tanke på forlytting til/fra Trondheim Spektrum.

Etter samling oppfordres ALLE til å bidra til at langveisfarende blir transportert til nærmeste bussholdeplass:

>> Samfunnet for de som skal reise med Flybuss ut til Trondheim Lufthavn

>> St.Olav Hospital for de som skal reise med Mørebusen sørover

Oppfordrer til at man Google-søker før man starter reisen til Trondheim. Eksempelvis finner Scandic Lerkendal, Samfunnet og Trondheim Spektrum.

### Reisetilskudd

Utgifter under 400,- refunderes ikke.

- Flyreise fra salten og nordover refunderes i sin helhet når det er reiseavstand til nærmste flyplass. Hvis kort reiseavstand reduseres refundering med 400,-. Flybuss ligger i egenandelen.
- Bussreise fra Helgeland, Namdal og Møre og Romsdal refunderes følgende satser:  
900,- Brønnøysund, Sandnessjøen/Mosjøen, Rana og Volda.  
750,- Rørvik og Ålesund.  
400,- Molde og Kristiansund

## Kommende samlinger (med forbehold):

14.11.2017 (2000 og 2002)

15.- 17.12.2017 (NM-samling)

05.01.2018 (2000)

29.01.2018 (2002)

01.03.2018 (2000 + 2002)

12.04.2018 (2000 + 2002)

02.- 06.05.2018 (NM17)

22.- 25.06.2018 (Talentsamling 2003)

26.- 29.06.2018 (Talentsamling 2001 og 2002)