

INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

Miljø	Regionalt Landslag
Målgruppe	Jenter født 2000-2001
Dato og sted	Torsdag 18. oktober 2018 Trondheim Spektrum F1
	09:45 - Info om økta og utveksling siden sist
	10:00 - 11:30 Økt 1 - hall
	13:00 - 14:30 Økt 2 - hall og fysisk trening
	14:30 - 14:45 Oppsummering og avslutning
Trenerteam	Atle Oliver Johansen, Vedrana Terzic og Mads Kjørstad + fysiskressurs.
Kontakt	Spørsmål fra spillere og eventuelt forfall rettes til: Atle Oliver Johansen (909 78 024) .
	Spørsmål vedr uttak (foresatte retter sine spørsmål via klubbtrener) via SMS til: Atle Oliver Johansen (909 78 024) .
Annet	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 treningstimene 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 denne sesongen

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

- Fylkessamling - tre økter per halvår (tilpasninger)
- Regionalt Landslag - minimum to samlinger a to økter per halvår
- I tillegg "kjemper" de som danner Regionalt Landslag om deltakelse på Bylag (2003ere) eller Landsdelssamling (2001ere).

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 - 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. 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. *) *Begeistring – Innsatsvilje – Respekt og Fair-Play*

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 trening 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 ivare tatt 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 treninger - 1 kamp" 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.

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	Endres sesongen 2018/2019 - forlenger Trenerskole; kampdager/-kvelder
14 åringer høst	Trenerskole mange steder i region (fokus trenerutvikling og spillere med for at trenere får praktisere)
15 åringer vår	Fylkessamlinger 5 steder i region og felles Talentsamling slutten av juni
15 åringer høst	Fylkessamlinger 5 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 5 steder i region og Regional Landslag
17 åringer vår	Fylkessamlinger 5 steder i region og Regional Landslag
17 åringer høst	(Fylkessamlinger 5 steder i region), Regional Landslag og Landsdelsamling
18 åringer vår	Regional Landslag og Landsdelsamling

For mer informasjon om våre modell for spillerutvikling oppsøk www.handball.no.

Innkalte spillere

Ida	Evjen	Bodø HK	Bakspiller venstre	Bestill fly 17-18/10 - overnatting ordnes
Ina Sofie	Larsen	Bodø HK	Kantspiller venstre	Bestill fly 17-18/10 - overnatting ordnes
Sarah	Willumsen	Bodø HK	Bakspiller midtre	Bestill fly 17-18/10 - overnatting ordnes
Andrea	Nyeng	Byåsen	Kantspiller venstre	
Ane B.	Hjulstad	Byåsen	Bakspiller midtre	
Hanne	Olsvik	Byåsen	Bakspiller midtre	
Hanne R.	Sagvold	Byåsen	Målvakt	
Kristin Loraas	Eiriksson	Byåsen	Bakspiller venstre	
Maria	Kvannli	Byåsen	Linjespiller	
Marie Kristine R.	Hansen	Byåsen	Bakspiller høyre	
Thea	Løseth	Byåsen	Kantspiller høyre	
Tuva Ulsaker	Høve	Byåsen	Bakspiller høyre	
Andrea Holm	Aune	Charlottenlund	Bakspiller høyre	
Fride Lunne	Mastad	Charlottenlund	Bakspiller venstre	
Helene	Rø	Charlottenlund	Linjespiller	
Ine	Sagosen	Charlottenlund	Bakspiller midtre	
Mathilde	Arnstad	Charlottenlund	Linjespiller	
Mia Kristine	Strand	Charlottenlund	Kantspiller høyre	
Sofie	Breda-Ruud	Charlottenlund	Målvakt	
Åsa Grønning	Almberg	Charlottenlund	Bakspiller høyre	
Katrine Dalstein	Myrvang	Elnesvågen	Målvakt	Overnatting 17-18/10 ordnes
Karen	Forseth	Klæbu	Bakspiller midtre	
Fride Heggdal	Stølen	Molde	Linjespiller	Overnatting 17-18/10 ordnes
Ingrid Helene	Vikås	Molde	Bakspiller venstre	Overnatting 17-18/10 ordnes
Mia	Sletvold	Molde	Målvakt	Overnatting 17-18/10 ordnes
Vårin Sofie	Johansen	Molde	Bakspiller	Overnatting 17-18/10 ordnes
Silje Kråkenes	Gussiås	Strindheim	Målvakt	
Christine	Fuglevåg	Utleira	Kantspiller venstre	Forfall

Praktisk informasjon tilreisende spillere

Overnatting ved Scandic Lerkendal.

Rom er fordelt og spiller oppgir sitt navn ved ankomst kvelden 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.

**Intern transport i Trondheim skjer med lokal AtB-buss rett ved hotellet og billett kjøpes via SMS.
Send barn (hvis 16 år eller yngre) eller voksen til mobilnummer 2727**

Til Trondheim Spektrum med buss retning "Sentrum" - nedover og fra Lerkendal stadion.
Nærmeste bussholdeplassen ca 150 meter fra hotellet, retning sentrum
Usikker - spør sjåføren om buss kjører retning Studentsamfunnet.
Ta første buss som kommer, da alle kjører retning sentrum.
Holdeplass: Studentsamfunnet og gå langs elven ned til hallen
Tid: Ca 5 minutter + 7-10 minutter

Husk å pakke praktisk med tanke på forlytting til/fra hall.

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.

- Rimligste flyreise (ungdomsbillett) fra Salten og nordover refunderes i sin helhet (flybuss ligger i overfor nevnte egenandelen).
Refunderes påfølgende måned - vanligvis den 25.te.
- Bussreise (samme satser ved bruk av bil) fra Namdal og Møre og Romsdal refunderes følgende satser:
900,- Volda.
750,- Rørvik og Ålesund.
400,- Molde og Kristiansund
Reisetilskudd refunderes 2 ganger per sesong (desember og mai)

Kommende samlinger (med forbehold):

23.10.2018	J2002-03
30.10.2018	J2001 og J2003
30.11.- 02.12.2018	Landsdelssamling 2001 og NM15/Bylag J2003
18.12.2018	J2002
17.01.2019	J2000-01 og J2002-03
14.02.2019	J2003
13.03.- 17.03.2019	Mesterskap for NM15/Bylag J2003 (2 lag per kjønn fra Region Nord)
11.04.2019	J2001 og J2002-03