

## INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b>	<b>Regionalt Landslag</b>
<b>Målgruppe</b>	<b>Gutter født 2000 og 2001</b>
<b>Dato og sted</b>	<b>Torsdag 08. november 2018</b> <b>Trondheim Spektrum F1</b>
	<b>08:45 -</b> Info om økta og utveksling siden sist
	<b>09:00 - 10:30</b> Økt 1
	<b>12:20 - 13:00</b> Økt 2 - fysisk trening
	<b>13:00 - 14:30</b> Økt 2 - hall
	<b>14:30 - 14:45</b> Oppsummering og avslutning
<b>Trenersteam</b>	Jørgen Laug, Jan-Erik Wiedemann og Kjetil Gimnes + målvaktsressurs.
<b>Kontakt</b>	Spørsmål <b>fra spillere</b> og eventuelt <b>forfall</b> rettes til <b>Jørgen Laug</b> (se under).
	Spørsmål vedr <b>uttak</b> (foresatte ber vi rette sine spørsmål via klubbtrener) rettes til Jørgen Laug via SMS til 934 32 999.
<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.
<b>Kommentar til uttak</b>	ALLE SKAL <b>HA MED SEG</b> og <b>BRUKE</b> DUSJ-TØY ETTER BEGGE ØKTER

*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 repr.lag - Bylag (2003ere) eller Landsdelsamling (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](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 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 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.**

### 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](http://www.handball.no).

### Innkalte spillere

Markus	Buchardt	Bergsøy	Bakspiller midt	Overnatting 7-8/11 ordnes
Emil Borg	Rodahl	Bodø HK	Linjespiller	Bestill fly 7-8/11 - overnatting ordnes
Henning	Limstrand	Bravo HK	Linjespiller	Bestill fly 7-8/11 - overnatting ordnes
Even	Breivik	Charlottenlund	Kantspiller høyre	Deltar kun økt 1
Gunnar	Fyhn	Charlottenlund	Bakspiller høyre	
Simen Angell	Haugen	Charlottenlund	Linjespiller	Deltar kun økt 1
Tage	Nielsen	Kolstad	Målvakt	Deltar kun økt 1
Nicolai	Daling	Kolstad	Bakspiller høyre	Deltar kun økt 1
Sander	Rønning	Kolstad	Kantspiller	Deltar kun økt 1
Bjørn Otto	Havdal	Melhus/Gimse	Kantspiller høyre	
Eskil	Lund	Melhus/Gimse	Bakspiller venstre	
Mikkel Hårsaker	Mærk	Melhus/Gimse	Bakspiller	
Odin Sæter	Oterholm	Melhus/Gimse	Linjespiller	
Sebastian	Torp	Melhus/Gimse	Målvakt	
Sondre	Orheim	Melhus/Gimse	Målvakt	
Stian Erdal	Sivertsen	Melhus/Gimse	Kantspiller venstre	
Thomas	Martinsen	Melhus/Gimse	Bakspiller venstre	
Oliver Kiran	Ness	Spjelkavik	Bakspiller høyre	Overnatting 7-8/11 ordnes
Mathias	Svendsen	Strindheim	Kantspiller høyre	
Eskil Dahl	Reitan	Sverresborg	Bakspiller venstre	
Henrik Hansen	Bangsund	Sverresborg	Bakspiller	
Sondre	Rø	Sverresborg	Målvakt	
Elias	Berge	Tiller	Bakspiller midt	
Simon	Kvam	Tiller	Linjespiller	
Odin Silseth	Tømmerbakk	Ørsta	Bakspiller høyre	Overnatting 7-8/11 ordnes

## 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):

18.12.2018	2002
10.01.2019	2003
06.02.2019	2002-03 og 2001
13.03.- 17.03.2019	Mesterskap for NM15/Bylag J2003 (2 lag per kjønn fra Region Nord)
11.04.2019	2002-03 og 2001