

INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

Miljø	Regionalt Landslag
Målgruppe	Jenter født 2001 og 2002-2003
Dato og sted	Torsdag 11. april 2019 Trondheim og Utleirahallen - Se reiseinfo fra hotell under
	15 min. før økt Info om økta og utveksling siden sist
	09:00 - 10:30 2002-03 - Økt 1
	10:30 - 12:00 2001 - Økt 1
	13:00 - 14:30 2002-03 - Økt 2
	14:30 - 16:00 2001 - Økt 1
	14:00 - 14:15 Oppsummering og avslutning
Trenersteam	Vedrana Terzic, Victoria Koen og Fredrik Tønne
Kontakt	Spørsmål fra spillere og eventuelt forfall (begrunnes) sendes via SMS til: Geir Nicolaysen (909 33 353).
	Spørsmål vedr uttak (foresatte retter sine spørsmål via klubbtrener) via SMS til: Geir Nicolaysen (909 33 353).
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 yngre landslag 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 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 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 klubbtrenerne 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 2002-2003

Nora	Fossgård	Bodø HK	Bakspiller venstre	<i>Bestill fly 10-11/4 - overnatting ordnes</i>
Nora Johansen	Nordnes	Bodø HK	Bakspiller midtre	<i>Bestill fly 10-11/4 - overnatting ordnes</i>
Thea Kathrin	Kristensen	Bodø HK	Målvakt	<i>Bestill fly 10-11/4 - overnatting ordnes</i>
Hannah K.	Høsøien	Bossmo & Ytteren	Bakspiller midtre	<i>Bestill fly 10-11/4 - overnatting ordnes</i>
Anna S.	Tenfjord	Charlottenlund	Linjespiller	
Helena	Walsø	Charlottenlund	Bakspiller høyre	
Idunn T. I.	Glørstad	Charlottenlund	Kantspiller venstre	
Lone	Sandvik	Charlottenlund	Kantspiller høyre	
Sara Rime	Solheim	Charlottenlund	Kantspiller venstre	
Hedda	Sandø	Charlottenlund	Målvakt	
Iselin	Bjørnebye	Klæbu	Bakspiller venstre	
Kjersti Elise	Okstad	Klæbu	Kantspiller venstre	
Malene	Sommervold	Klæbu	Kantspiller høyre	
Tale	Einskar-Johnsen	Klæbu	Bakspiller høyre	
Henriette Selen	Solhaug	Kristiansund HK	Kantspiller høyre	<i>Overnatting 10-11/4 ordnes</i>
Hedda Ø.	Nymark	Langevåg	Målvakt	<i>Overnatting 10-11/4 ordnes</i>
Iselina M.	Imsland	Levanger HK	Målvakt	
Marte	Tronstad	Levanger HK	Målvakt	
Oda Eggen	Øian	Lundamo/Flå	Målvakt	
Selina	Gjervan	Malvik	Målvakt	
Andrea	Jenset	Midsund	Bakspiller v. (og h.)	<i>Overnatting 10-11/4 ordnes</i>
Emma	Obiech	Midsund	Bakspiller venstre	<i>Overnatting 10-11/4 ordnes</i>
Ina Marie	Risvik	Midsund	Bakspiller midtre	<i>Overnatting 10-11/4 ordnes</i>
Kari	Sætern	Nidelv/Sjetne	Bakspiller midtre	
Tuva	Willmann	Nidelv/Sjetne	Linjespiller	
Johanne Halseth	Nypan	Nidelv/Sjetne	Bakspiller høyre	
Hedda Kojan	Sæther	Orkanger	Linjespiller	
Live T.	Aanderaa	Rollon	Kantspiller venstre	<i>Overnatting 10-11/4 ordnes</i>
Emilie	Romul	Sjetne	Bakspiller venstre	
Ida Larsen	Brattreit	Sjetne	Kantspiller høyre	
Bintou Cissokho	Bjørkedal	Volda HK	Målvakt	<i>Overnatting 10-11/4 ordnes</i>
Hedda	Bjerkaas	Tromsø HK	Linjespiller	<i>Bestill fly 10-11/4 - overnatting ordnes</i>
Oda Jørgine	Fuhr	Tromsø HK	Bakspiller høyre	<i>Bestill fly 10-11/4 - overnatting ordnes</i>
Ada	Næsgaard	Charlottenlund	Linjespiller	<i>Reserve - blir kontaktet hvis delta</i>
Anna K.	Brandt	Elnesvågen	Målvakt	<i>Reserve - blir kontaktet hvis delta</i>
Rikke Sande	Tovik	Godøy	Linjespiller	<i>Reserve - blir kontaktet hvis delta</i>
Alette Lovise	Selliseth	Ranheim	Målvakt	<i>Reserve - blir kontaktet hvis delta</i>
Sandra	Tran	Sjetne	Bakspiller midtre	<i>Reserve - blir kontaktet hvis delta</i>
Torine Hjelme	Dalen	Sjølkevik	Kantspiller venstre	<i>Reserve - blir kontaktet hvis delta</i>

Hannah	Berntsen	Sverresborg	Bakspiller høyre	<i>Reserve - blir kontaktet hvis delta</i>
Hanna Uche	Arukwe	Tiller	Kantspiller venstre	<i>Reserve - blir kontaktet hvis delta</i>
Madelen Roald	Wiig	Valder	Bakspiller midtre	<i>Reserve - blir kontaktet hvis delta</i>
Karoline	Hernes	Charlottenlund	Bakspiller midtre	<i>Totalaktivitet</i>
Guro	Fremo	Strindheim	Bakspiller venstre	<i>Totalaktivitet</i>
Mathilde Selstad	Strømme	Strindheim	Linjespiller	<i>Totalaktivitet</i>
Silje Dahlen	Ivanger	Strindheim	Linjespiller	<i>Totalaktivitet</i>
Sofie	Winther-Hansen	Strindheim	Bakspiller midtre	<i>Totalaktivitet</i>
Vilde	Krogstadholm	Strindheim	Kantspiller venstre	<i>Totalaktivitet</i>

Innkalte spillere 2001

Ina Sofie	Larsen	Bodø HK	Kantspiller venstre	<i>Bestill fly 10-11/4 - overnatting ordnes</i>
Marie	Martinsen	Bodø HK	Bakspiller høyre	<i>Bestill fly 10-11/4 - overnatting ordnes</i>
Nora	Rasmussen	Bodø HK	Bakspiller venstre	<i>Bestill fly 10-11/4 - overnatting ordnes</i>
Sarah	Willumsen	Bodø HK	Bakspiller midtre	<i>Bestill fly 10-11/4 - overnatting ordnes</i>
Ingrid Andrine	Geiger	Byåsen	Målvakt	
Jenny	Straumbotn	Byåsen	Bakspiller midtre	
Maria	Kvannli	Byåsen	Linjespiller	
Maria	Hansson	Byåsen	Bakspiller venstre	
Ann Kristin	Lund	Byåsen	Bakspiller venstre	
Mia Kristine	Strand	Charlottenlund	Kantspiller høyre	
Signe	By Eide	Charlottenlund	Kantspiller venstre	
Katrine Dalstein	Myrvang	Elnesvågen	Målvakt	<i>Overnatting 10-11/4 ordnes</i>
Thale	Veddegjerde	Hødd	Kantspiller høyre	<i>Overnatting 10-11/4 ordnes</i>
Ingrid Thronæs	Kissten	Klæbu	Målvakt	
Maja Elise	Engvik	Klæbu	Linjespiller	
Sofie Lægdheim	Moe	Klæbu	Bakspiller venstre	
Kristin	Langlete	Melhus/Gimse	Bakspiller høyre	
Sara	Nordhammer	Melhus/Gimse	Kantspiller venstre	
Ingrid Helene	Vikås	Molde HK	Bakspiller venstre	<i>Overnatting 10-11/4 ordnes</i>
Elise Oslo	Jule	Sparbu	Kantspiller høyre	
Emma	Daling	Stjørdal HK	Bakspiller midtre	
Live	Sønstebø	Stjørdal HK	Linjespiller	
Mia Kristin	Horgøien	Stjørdal HK	Linjespiller	
Sara Hoel	Røyr	Stranda	Kantspiller venstre	<i>Overnatting 10-11/4 ordnes</i>
Silje Kråkenes	Gussiås	Strindheim	Målvakt	
Synne Jørgensen	Skogmo	Strindheim	Bakspiller midtre	
Sara Øvstebø	Dyrhovden	Volda	Bakspiller venstre	<i>Overnatting 10-11/4 ordnes</i>
Mia Persdatter	Oseng	Bodø HK	Målvakt	<i>Reserve - blir kontaktet hvis delta</i>
Jenny	Sørum	Byåsen	Linjespiller	<i>Reserve - blir kontaktet hvis delta</i>
Frida	Riiber	Klæbu	Målvakt	<i>Reserve - blir kontaktet hvis delta</i>
Thea	Listou	Stjørdal HK	Kantspiller venstre	<i>Reserve - blir kontaktet hvis delta</i>
Isabell	Wennberg	Strindheim	Linjespiller	<i>Reserve - blir kontaktet hvis delta</i>
Ida	Evjen	Bodø HK	Bakspiller venstre	<i>Grunnet totalaktivitet - deltar ikke</i>
Kristin Loraas	Eiriksson	Byåsen	Bakspiller venstre	<i>Grunnet totalaktivitet - deltar ikke</i>
Mathilde	Arnstad	Charlottenlund	Linjespiller	<i>Grunnet totalaktivitet - deltar ikke</i>
Karen	Forseth	Klæbu	Bakspiller midtre	<i>Grunnet totalaktivitet - deltar ikke</i>

Praktisk informasjon tilreisende spillere

Overnatting ved Scandic Lerkendal (se kommentar ut til venstre for sitt navn over).

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 ved hotellet og billett kjøpes via SMS.

MERK ANNEN HOLDEPLASS TIL KOLSTAD ARENA

Send barn (hvis 16 år eller yngre) eller voksen til mobilnummer 2727

Til Utleirahallen torsdag med buss retning "Risvolla" - nr 8

Bussholdeplass for busser som kjører "oppover" / til høyre langs Lerkendal stadion.

Avgang hvert 10.ende minutt.

Holdeplass: Risvolla senter og gå "nedover" retning Utleirahallen (idrettsanlegget er godt synlig).

Tid Ca 10 minutter + 5-6 minutter.

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

Oppfordrer til at man gjør noen Google-søk før man starter reisen til Trondheim. Eksempelvis finner Scandic Lerkendal og Utleirahallen.

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:

>> Skyss privat eller Atb-buss til Lerkendal for de som skal reise med Flybuss ut til Trondheim Lufthavn

>> Ved City Syd 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 (ultimo desember og ultimo mai)

Kommende samlinger (med forbehold):

Arbeider med å finne tidspunkt for en utvidet RLM-samling for 2003. Denne samlingen tilpasses naturligvis eksamener og legges ikke rett før/i Pinse-helgen. Ulike datoer vurderes medio juni - senest 19/6.

2001ere - Landsdelssamling 08.- 10.05.2019 sammen med Region Innlandet (sted: Gjøvik)