

## INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b>	<b>Regionalt Landslag</b>
<b>Målgruppe</b>	<b>Jenter født 2002</b>
<b>Dato og sted</b>	<b>Tirsdag 18. desember 2018</b> <b>Trondheim Spektrum F1</b>
	<b>10:00 -</b> Info om økta og utveksling siden sist
	<b>10:30 - 12:00</b> Økt 1 - hall og fysisk trening
	<b>14:30 - 16:00</b> Økt 2 - hall
	<b>16:00 - 16:15</b> Oppsummering og avslutning
<b>Trenerteam</b>	Vikar for Atle O. Johansen*, Vedrana Terzic og Victoria Koen
	<i>*) Permisjon resten av sesongen grunnet omfang sivil jobb og trener-engasjement i Byåsen Elite</i>
<b>Kontakt</b>	Spørsmål <b>fra spillere</b> og eventuelt <b>forfall (begrunnes)</b> sendes via SMS til: <b>Geir Nicolaysen (909 33 353).</b>
	Spørsmål vedr <b>uttak</b> (foresatte retter sine spørsmål <b>via</b> klubbtrener) via SMS til: <b>Geir Nicolaysen (909 33 353).</b>
<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 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](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. **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](http://www.handball.no).

## Innkalte spillere

Torine Hjelm	Dalen	Blindheim	Kantspiller venstre	Overnatting 17-18/12 ordnes
Nora	Fossgård	Bodø HK	Bakspiller venstre	Bestill fly 17-18/12 - overnatting ordnes
Nora Johansen	Nordnes	Bodø HK	Bakspiller midtre	Bestill fly 17-18/12 - overnatting ordnes
Thea Kathrin	Kristensen	Bodø HK	Målvakt	Bestill fly 17-18/12 - overnatting ordnes
Helena	Walsø	Charlottenlund	Bakspiller	
Sara Rime	Solheim	Charlottenlund	Kantspiller venstre	
Hedda	Sandø	Charlottenlund	Målvakt	
Vendela	Bekken	Frøya	Bakspiller midtre	
Iselin	Bjørnebye	Klæbu	Bakspiller venstre	
Henriette Selen	Solhaug	Kristiansund HK	Kantspiller høyre	Overnatting 17-18/12 ordnes
Marte	Tronstad	Levanger HK	Målvakt	
Hedda Kojan	Sæther	Orkanger	Linjespiller	
Emilie	Romul	Sjetne	Bakspiller venstre	
Eline Taarnesvik	Løvø	Strindheim	Kantspiller høyre	
Guro	Fremo	Strindheim	Bakspiller venstre	
Mathilde Selstad	Strømme	Strindheim	Linjespiller	
Silje Dahlen	Ivangen	Strindheim	Linjespiller	
Sofie	Winther-Hansen	Strindheim	Bakspiller midtre	
Vilde	Krogstadholm	Strindheim	Kantspiller venstre	
Hannah	Berntsen	Sverresborg	Bakspiller høyre	
Tove-Marlen	Haugen	Sørreisa	Bakspiller høyre	Bestill fly 17-18/12 - overnatting ordnes
Oda Jørgine	Fuhr	Tromsø HK	Bakspiller høyre	Bestill fly 17-18/12 - overnatting ordnes
Maia	Småbakk	Bodø HK	Bakspiller høyre	Reserve - får direkte forespørsel hvis erstatte noen
Ada	Næsgaard	Charlottenlund	Linjespiller	Reserve - får direkte forespørsel hvis erstatte noen
Maria	Grong	Charlottenlund	Kantspiller høyre	Reserve - får direkte forespørsel hvis erstatte noen
Helena	Bekken	Frøya	Kantspiller venstre	Reserve - får direkte forespørsel hvis erstatte noen
Julie	Mjelde	Junkereren	Bakspiller venstre	Reserve - får direkte forespørsel hvis erstatte noen
Alette Lovise	Selliseth	Ranheim	Målvakt	Reserve - får direkte forespørsel hvis erstatte noen
Sandra	Tran	Sjetne	Bakspiller midtre	Reserve - får direkte forespørsel hvis erstatte noen
Anne Sofie	Johansen	Sørreisa	Bakspiller midtre	Reserve - får direkte forespørsel hvis erstatte noen
Tiril	Ingvaldsen	Valnesfjord	Bakspiller midtre	Reserve - får direkte forespørsel hvis erstatte noen

## 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 Mørebussen 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 Mørebussen 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):

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