

INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

Miljø	Regionalt Landslag
Målgruppe	Jenter født 2003
Dato og sted	Onsdag 13. februar 2019 Kolstad Arena - MERK hallendring (se reiseinfo fra hotell under)
	08:45 - Info om økta og utveksling siden sist
	09:00 - 10:45 Økt 1 - hall
	12:30 - 14:00 Økt 2 - hall
	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

Telefon: +47 48 06 81 81 | Internett: www.handball.no | E-post: nhf.rmno@handball.no | Post- og besøksadresse: Norges Håndballforbund Region Nord, Ingvald Ystgaards veg 3A, 7047 TRONDHEIM Bankgiro: 4242 05 01514 | Org.nr: 884 594 472 MVA

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 treningstidene 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 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 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

Marthe	Løseth	Klæbu	Bakspiller høyre	
Tale	Einskar-Johnsen	Klæbu	Bakspiller høyre	
Johanne H.	Nypan	Nidelv/Sjetne	Bakspiller høyre	
Dina	Bratrein	Tromsø HK	Bakspiller høyre	Bestill fly 12-13/2 - overnatting ordnes
Hannah Kjelstad	Høsøien	Bossmo & Ytteren	Bakspiller midtre	Bestill fly 12-13/2 - overnatting ordnes
Karoline	Hernes	Charlottenlund	Bakspiller midtre	
Kari	Sætern	Nidelv/Sjetne	Bakspiller midtre	
Madelen Roald	Wiig	Valder	Bakspiller midtre	Overnatting 12-13/2 ordnes
Kathrine Reardon	Saedi	Charlottenlund	Bakspiller venstre	
Andrea	Jenset	Midsund	Bakspiller venstre	Overnatting 12-13/2 ordnes
Emma	Obiech	Midsund	Bakspiller venstre	Overnatting 12-13/2 ordnes
Stine Sæther	Midtgård	Rognan	Bakspiller venstre	Bestill fly 12-13/2 - overnatting ordnes
Fride	Hermundsdottir	Strindheim	Bakspiller venstre	
Lone	Sandvik	Charlottenlund	Kantspiller høyre	
Malene	Sommervold	Klæbu	Kantspiller høyre	
Anniken	Steen	Malvik	Kantspiller høyre	
Alvilde	Heggdal	Molde HK	Kantspiller høyre	Overnatting 12-13/2 ordnes
Idunn T. I.	Glørstad	Charlottenlund	Kantspiller venstre	
Kjersti Elise	Okstad	Klæbu	Kantspiller venstre	
Live Tønning	Aanderaa	Rollon	Kantspiller venstre	Overnatting 12-13/2 ordnes
Hanna Uche	Arukwe	Tiller	Kantspiller venstre	
Anna Snøfugl	Tenfjord	Charlottenlund	Linjespiller	
Thea Sofie	Eek	Malvik	Linjespiller	
Tuva	Willmann	Nidelv/Sjetne	Linjespiller	
Hedda	Bjerkaas	Tromsø HK	Linjespiller	Bestill fly 12-13/2 - overnatting ordnes
Emilie Eidissen	Lundberg	Bodø HK	Målvakt	Bestill fly 12-13/2 - overnatting ordnes
Hedda Østrem	Nymark	Langevåg	Målvakt	Overnatting 12-13/2 ordnes
Iselina Myhr	Imsland	Levanger HK	Målvakt	
Selina	Gjervan	Malvik	Målvakt	
Christine	Skjærbusdal	Skaun HK	Målvakt	
Selma	Idriz	Malvik	Bakspiller høyre	Reserve - blir kontaktet hvis delta
Emilie	Langø	Charlottenlund	Bakspiller midtre	Reserve - blir kontaktet hvis delta
Martine	Hegglund	Frol	Bakspiller Venstre	Reserve - blir kontaktet hvis delta
Emma Wirkola	Svanholm	Melhus/Gimse	Kantspiller høyre	Reserve - blir kontaktet hvis delta
Henriette B.	Skogstad	Tynset	Kantspiller høyre	Reserve - blir kontaktet hvis delta

Frederikke Waagbø	Brun	Utleira	Kantspiller venstre	Reserve - blir kontaktet hvis delta
Tale Othelie	Johnsen	Bodø HK	Linjespiller	Reserve - blir kontaktet hvis delta
Anna Krohn	Brandt	Elnesvågen	Målvakt	Reserve - blir kontaktet hvis delta

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 Kolstad Arena med buss retning "ut fra sentrum":.

Bussholdeplassen "Holtemanns veg 1" ca 250 meter fra hotellet, retning ut fra sentrum

Bussholdeplassen er rett ved byggevirksomhet / På andre siden av 4-feltsvei.

BUSS NUMMER 4 - senest buss med avgang 08:01 - til holdeplass Saupstadsenteret

Usikker - spør sjåføren om buss kjører retning Kolstad / Saupstad.

Tidsbruk: Ca 13 minutter + 3-4 minutter gange

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):

13.03.- 17.03.2019 Mesterskap for NM15/Bylag J2003 (2 lag per kjønn fra Region Nord)

08. eller 10.04.2019 J2001 og J2002-03 (hall ikke 100% bekreftet)

Mesterskap NM15/Bylag

Region Nord stiller med 2 jevne lag (a 12 spillere). Før avreise til Stavanger er det noen treninger i Trondheim.
Flyreisende bestiller kun strekningen hjemsted - Trondheim. Reisen til Stavanger og fra Stavanger til hjemsted ordnes.