

INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

Miljø	Regionalt Landslag
Målgruppe	Jenter og gutter født 2002-2003
Dato og sted	Mandag 17. og 18. juni 2019 Trondheim og Kolstad Arena - <i>Se reiseinfo fra hotell under</i>
	45 min. før økt Info om økta og utveksling siden sist
	17:00 - 20:30 (man) Økt 1 - hver sin bane - pause midtveis, ta med mellom-mat
	Se til høyre Økt 2 jenter 08:30-10:00 og gutter 10:00-11:30
	Se til høyre Økt 3 jenter 11:45-13:15 og gutter 13:15-14:45
	+15 min. etter økt Oppsummering og avslutning
Trenersteam	Jan Erik Wiedemann, Victoria Koen, Fredrik Tønne, Jørgen Laug, Kjetil Gimnes og Edvard Fuglem (mandag)
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 gutter

Magnus E.	Rasmussen	Bodø HK	Kantspiller	Bestill fly 17-18/6 - overnatting ordnes
Ruben André	Knutsen	Bodø HK	Linjespiller	Bestill fly 17-18/6 - overnatting ordnes
Marius	Wæge	Bodø HK	Kantspiller	Bestill fly 17-18/6 - overnatting ordnes
Bendik	Seljemark	Byåsen	Målvakt	
Markus	Jacobsen	Charlottenlund	Linjespiller	
Mats Krøke	Steinvik	Fram	Kantspiller	
Bjørnar	Husby	Freidig	Bakspiller	
Emil G.	Sæter	Isfjorden	Målvakt	Overnatting 17-18/6 ordnes
Richmond Freyr	Alilin	Kabelvåg	Bakspiller venstre	Bestill fly 17-18/6 - overnatting ordnes
Sondre	Løv-Owesen	Klæbu	Kantspiller	
Andreas	Hergren	Klæbu	Bakspiller	
Ruben	Meder	Kolstad	Linjespiller	
Magnus	Støleffjell	Kolstad	Kantspiller	
Sondre	Ødegård	Kristiansund hk	Bakspiller	Overnatting 17-18/6 ordnes
Vetle Kjørsvik	Fredagsvik	Molde HK	Målvakt	Overnatting 17-18/6 ordnes
Johan	Røset	Selbu	Bakspiller	Overnatting 17-18/6 ordnes
Erik Herman Ruud	Helgesen	Spjelkavik	Bakspiller	Overnatting 17-18/6 ordnes
Vetle Rødal	Dyrø	Spjelkavik	Bakspiller midtre	Overnatting 17-18/6 ordnes
Nils Kristian	Valaas-Lundsvoll	Spjelkavik	Målvakt	Overnatting 17-18/6 ordnes
Bror Helgaas	Westrum	Steinkjer HK	Bakspiller	Overnatting 17-18/6 ordnes
Sondre	Stamnes	Steinkjer HK	Kantspiller	Overnatting 17-18/6 ordnes
Brage N.	Westerlund	Stjørdals-Blink	Kantspiller	
Olaf	Evenmo	Strindheim	Bakspiller	
Håkon Høyem	Olsen	Sverresborg	Bakspiller	
Laurits	Time	Sverresborg	Målvakt	
Adrian	Slettahjell	Tiller	Bakspiller	
Torggrim	Grenersen	Tromsø HK	Bakspiller venstre	Bestill fly 17-18/6 - overnatting ordnes
Erling Skogstad	Norddal	Utleira	Bakspiller høyre	
Mathias	Aam	Ørsta	Kantspiller	Overnatting 17-18/6 ordnes

Innkalte jenter

Maia	Småbakk	Bodø HK	Linjespiller	Bestill fly 17-18/6 - overnatting ordnes
Mille	Topphøj	Bodø HK	Bakspiller høyre	Bestill fly 17-18/6 - overnatting ordnes
Tilde	Evjen	Bodø HK	Bakspiller venstre	Bestill fly 17-18/6 - overnatting ordnes
Lotta E.	Marthinsen	Bravo HK	Kantspiller høyre	Bestill fly 17-18/6 - overnatting ordnes
Emma Andrea	Giske	Leknes HK	Bakspiller midtre	Bestill fly 17-18/6 - overnatting ordnes
Silje Erica	Kristensen	Rognan	Kantspiller høyre	Bestill fly 17-18/6 - overnatting ordnes
Hedda	Bjerkaas	Tromsø HK	Linjespiller	Bestill fly 17-18/6 - overnatting ordnes
Lisbeth Marie	Engstad	Tromsø HK	Målvakt	Bestill fly 17-18/6 - overnatting ordnes
Susann	Nikolaisen	Tromsø HK	Bakspiller venstre	Bestill fly 17-18/6 - overnatting ordnes
Trine	Nylund	Tromsø HK	Bakspiller midtre	Bestill fly 17-18/6 - overnatting ordnes
Helen	Borrack	Valnesfjord	Målvakt	Bestill fly 17-18/6 - overnatting ordnes
Rikke Sande	Tovik	Godøy	Linjespiller	Overnatting 17-18/6 ordnes
Katrine	Fredriksen	Hødd	Kantspiller venstre	Overnatting 17-18/6 ordnes
Amalie Eikrem	Holsæter	Molde HK	Bakspiller venstre	Overnatting 17-18/6 ordnes
Andrea	Sunde	SIF/Hessa	Bakspiller midtre	Overnatting 17-18/6 ordnes
Bintou Cissokho	Bjørkedal	Volda HK	Målvakt	Overnatting 17-18/6 ordnes
Mari	Staur	Byåsen	Kantspiller høyre	
Ada	Næsgaard	Charlottenlund	Linjespiller	
Emilie	Langø	Charlottenlund	Bakspiller midtre	
Helena	Bekken	Frøya	Kantspiller venstre	
Thea Sofie	Eek	Malvik	Linjespiller	
Aurora	Stubban	Nidelv/Sjetne	Kantspiller venstre	
Alette Lovise	Selliseth	Ranheim	Målvakt	
Kaisa Høiås	Draveng	Ranheim	Bakspiller midtre	
Synne	Flataas	Ranheim	Bakspiller venstre	
Emma Melås	Bjørkum	Strindheim	Kantspiller venstre	
Hedda Mogseth	Nordal	Utleira	Bakspiller midtre	
Hannah Marie	Willumsen	Bodø HK	Bakspiller midtre	Reserve - blir kontaktet hvis delta
Maja	Åsmul	Byåsen	Målvakt	Reserve - blir kontaktet hvis delta
Anna K.	Brandt	Elnesvågen	Målvakt	Reserve - blir kontaktet hvis delta
Ina Maria	Svendsen	Sørreisa	Linjespiller	Reserve - blir kontaktet hvis delta
Eline B.	Brunes	Tromsø HK	Bakspiller midtre	Reserve - blir kontaktet hvis delta
Julie	Walderhaug	Valder	Bakspiller venstre	Reserve - blir kontaktet hvis delta
Julie Victoria	Horgen	Valder	Bakspiller venstre	Reserve - blir kontaktet hvis delta
Tiril	Ingvaldsen	Valnesfjord	Bakspiller midtre	Reserve - blir kontaktet hvis delta

Praktisk informasjon tilreisende spillere

Overnatting ved Scandic Lerkendal (se kommentar ut til venstre for sitt navn over). Scandic Lerkendal ligger i parallell-gaten til Holtemannsveien. Rom er fordelt og spiller oppgir sitt navn ved ankomst kvelden før samling.

De som ankommer Trondheim Lufthavn Værnes tar Flybussen; utgangspunktet direkte til hotellet - ut fra ankomst innom hotell eller direkte til Kolstad Arena..

De som ankommer Trondheim med Mørebussen (- Holthemannsveien klokken ca 14:25) hopper av rett før/rett etter Lerkendal stadion / Scandic Lerkendal og reiser direkte til Kolstad Arena.

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 byggevirkksomhet / 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 E6/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, bussholdeplasser Holtemannsveien og Kolstad Arena.

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

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):

September 2019.