

## INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b>	<b>Regionalt Landslag</b>
<b>Målgruppe</b>	<b>Jenter født 2002-2003 + 2004</b>
<b>Dato og sted</b>	<b>J2004: Onsdag 23.oktober 2019 - oppmøte 08:45</b>
	<b>J2002-03: Torsdag 24. oktober 2019 - oppmøte 08:45</b>
	<b>Utleirahallen, Trondheim - Se reiseinfo til/fra hotell + hall under</b>
	<b>15 min. før økt</b> Info om økta og utveksling siden sist
	<b>09:00 - 10:45</b> Økt 1: 2004
	<b>13:45 - 15:45</b> Økt 2: 2004
	<b>09:00 - 10:45</b> Økt 1: 2002-03
	<b>12:45 - 14:45</b> Økt 2: 2002-03
	<b>Påpluss 10 min.</b> Oppsummering og avslutning rett etter økt 2
<b>Trenersteam</b>	Jan-Erik Wiedemann, Fredrik Tønne og Victoria Koen + Edvard Fuglem.
<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 Geir Nicolaysen via SMS til 909 33 353.
<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 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 repr.lag - Bylag (2004ere) eller Landsdelsamling (2002ere).

### 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 spillituasjoner 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).

### BAKSPILLERE

For både 2002- og 2004 landslagene er det viktig at bakspillere kan skape og bidra i spillet uavhengig om man er i side - og/eller midt-sektor. Derfor fjernet "venstre - midtre - høyre".

**Naturlig konsekvens for dere innkalte er at dere ØVER i alle bakspiller-posisjoner.**

### Innkalte spillere 2004 ⇒ 23.10.2019

Michelle	Skeistrand	Blest	Bakspiller midtre	Bestill fly 23-24/10 - overnatting ordnes
<del>Fina Hustad</del>	<del>Holen</del>	<del>Elmsvågen</del>	<del>Målvakt</del>	Forfall
Erle	Aandal	Isfjorden	Bakspiller venstre	Overnatting 23-24/10 ordnes
Hanne	Bellingmo	Klæbu	Kantspiller venstre	
Ine	Fremo	Klæbu	Bakspiller midtre	
Kaja	Rødnesnes	Klæbu	Bakspiller midtre	
Kirstine	Vold	Kristiansund HK	Bakspiller venstre	Overnatting 23-24/10 ordnes
Amalie Slyngstad	Sandvik	Langevåg	Linjespiller	Overnatting 23-24/10 ordnes
Katrin	Eythorsdottir	Molde HK	Bakspiller midtre	Overnatting 23-24/10 ordnes
Lisa	Halle	Molde HK	Linjespiller	Overnatting 23-24/10 ordnes
Lise	Gussiås	Molde HK	Målvakt	Overnatting 23-24/10 ordnes
Iselin T.	Schjølberg	Ranheim	Kantspiller høyre	
<del>Anne Strand</del>	<del>Gladø</del>	<del>Skaun HK</del>	<del>Bakspiller høyre</del>	Forfall
Pernille Loraas	Eiriksson	Skaun HK	Bakspiller venstre	
Eli	Dahlen-Kvalvaag	Stjørdals-Blink	Målvakt	
Emilie Nora	Einvik	Stjørdals-Blink	Bakspiller høyre	
Tilde	Tagseth	Stjørdals-Blink	Kantspiller høyre	
Charlotte	Van Der Eijk	Strindheim	Linjespiller	
Ingrun	Ranes	Surnadal	Målvakt	Overnatting 23-24/10 ordnes
Dina	Frisendal	Sverresborg	Målvakt	
Tiril Charlotte	Graven	Sømna	Kantspiller høyre	Bestill fly 23-24/10 - overnatting ordnes
Dina	Salih	Tiller	Kantspiller venstre	
Hedda	Norvik	Tiller	Linjespiller	
Marte	Kvarstad	Tiller	Bakspiller midtre	
Silje	Rekdal	Vestnes Varfjell	Bakspiller midtre	Overnatting 23-24/10 ordnes
Nora G.	Fosse	Ørland	Bakspiller venstre	

%

### Innkalte spillere 2002-03 ⇒ 24.10.2019

Maia	Småbakk	Bodø HK	Linjespiller	Bestill fly 22-23/10 - overnatting ordnes
<del>Anna S.</del>	<del>Tenfjord</del>	<del>Charlottenlund</del>	<del>Linjespiller</del>	Forfall
Lone	Sandvik	Charlottenlund	Kantspiller høyre	
Silje Dahlen	Ivanger	Charlottenlund	Linjespiller	
Sofie	Winther-Hansen	Charlottenlund	Bakspiller midtre	
Hedda	Sandø	Charlottenlund	Målvakt	
Hanna Uche	Arukwe	Klæbu	Kantspiller venstre	
Iselin	Bjørnebye	Klæbu	Bakspiller venstre	
Kjersti Elise	Okstad	Klæbu	Kantspiller venstre	
<del>Marthe</del>	<del>Løseth</del>	<del>Klæbu</del>	<del>Bakspiller høyre</del>	Forfall
<del>Fate</del>	<del>Emskar-Johnsen</del>	<del>Klæbu</del>	<del>Bakspiller høyre</del>	Forfall
Vilde	Krogstadholm	Klæbu	Kantspiller venstre	
Henriette Selen	Solhaug	Kristiansund HK	Kantspiller høyre	Overnatting 22-23/10 ordnes
Hedda Ø.	Nymark	Langevåg	Målvakt	Overnatting 22-23/10 ordnes
Marte	Tronstad	Levanger HK	Målvakt	
Emma W.	Svanholm	Melhus/Gimse	Kantspiller høyre	
Andrea	Jenset	Midsund	Bakspiller venstre (og h.)	Overnatting 22-23/10 ordnes
Emma	Obiech	Midsund	Bakspiller venstre	Overnatting 22-23/10 ordnes
Tuva	Willmann	Nidelv/Sjetne	Linjespiller	
Hannah K.	Høsøien	Nidelv/Sjetne	Bakspiller midtre	
Johanne Halseth	Nypan	Nidelv/Sjetne	Bakspiller høyre	
Hedda Kojan	Sæther	Orkanger	Linjespiller	
Live T.	Aanderaa	Rollon	Kantspiller venstre	Overnatting 22-23/10 ordnes
Emilie	Romul	Sjetne	Bakspiller venstre	
Ida Larsen	Brattreit	Sjetne	Kantspiller høyre	
Fride	Hermundsdottir	Strindheim	Bakspiller venstre	
Guro	Fremo	Strindheim	Bakspiller venstre	
Helena	Bekken	Utleira	Kantspiller venstre	
Vendela	Bekken	Utleira	Bakspiller midtre	
Bintou Cissokho	Bjørkedal	Volda HK	Målvakt	Overnatting 22-23/10 ordnes

### 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 ved hotellet og billett kjøpes via SMS.  
Send barn (hvis 16 år eller yngre) eller voksen til mobilnummer 2727**

Til Utleirahallen samlingsdag med buss retning "Risvollan" - **nr 11**

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

Avgang hvert 10.ende minutt.

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

Reisetid ca 10 minutter + 5-6 minutter gange.

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.

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 Holtemannsveien for de som skal reise med Mørebusen sørover

### Refusjon fly fra Nordland, Troms eller Finnmark

Send fly-kvittering og oppgi kontonummer (inkl navn kontoeier) til [gn@handball.no](mailto:gn@handball.no).  
Samplingsdato avgjør når refusjon utbetales - utgangspunktet påfølgende måned.

### 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,- Namsos, Molde og Kristiansund

*Reisetilskudd refunderes 2 ganger per sesong (ultimo desember og ultimo mai)*

### Kommende samlinger (med forbehold):

Onsdag	23.10.2019	09:00-10:45 & 13:45-15:45	J2004
Torsdag	24.10.2019	09:00-10:45 & 12:45-14:45	J2002-03
Onsdag	06.11.2019	08:30-11:30 & 12:30-15:30	G2004 + J2004
Torsdag	19.12.2019	08:30-11:30 & 12:30-15:30	J2003 + G2003
Torsdag	23.01.2020	08:30-11:30 & 12:30-15:30	G2002-03 + G2004
Tirsdag	28.01.2020	08:30-11:45 & 12:45-15:45	J2002-03 + J2004
Torsdag	27.02.2020	09:00-12:00 & 13:00-16:00	Bylag J2004 & G2004
Fre-Søndag	28.02.- 01.03.2020	Mesterskap i Stavanger	Bylag J2004 & G2004
Tirsdag	10.03.2020	08:30-11:45 & 12:45-15:45	J2002-03 + J2004
Tirsdag	24.03.2020	08:30-11:30 & 12:30-15:30	G2002-03 + G2004
?-dag	??.06.2020	Ikke dato-plassert - utvidet RLM	J2003 + J2004