

INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

Miljø

Målgruppe

Dato og sted

Regionalt Landslag

Jenter født 2004 og Gutter født 2004

J2004: Onsdag 06.november 2019 - oppmøte 08:15

G2004: Onsdag 06. november 2019 - oppmøte 09:45

**MERK DERE AT VI INNKALLER TIL HELG-SAMLING 06.- 08.12.2019
HVEM SEES ETTER DENNE SAMLINGEN**

Utleirahallen, Trondheim - **Se reiseinfo til/fra hotell + hall under**

15 min. før økt

Info om økta og utveksling siden sist

08:30 - 10:00

Økt 1: J2004

12:30 - 14:00

Økt 2: J2004

10:00 - 11:30

Økt 1: G2004

14:00 - 15:30

Økt 2: G2004

Påpluss 10 min.

Oppsummering og avslutning rett etter økt 2

Trenersteam

Jan-Erik Wiedemann og Victoria Koen + Vedrana Terzic

Jørgen Laug, Alf-Tore Nilsen + Edvard Fuglem

Kontakt

Spørsmål **fra spillere** og eventuelt **forfall** rettes til **Geir Nicolaysen** (se under).

Spørsmål vedr **uttak** (foresatte ber vi rette sine spørsmål via klubbtrener) rettes til Geir Nicolaysen via SMS til 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.

Kommentar

til uttak

ALLE SKAL **HA MED SEG** og **BRUKE** 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 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 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 - 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 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 - 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.

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.

Naturlig konsekvens for dere innkalte er ØVING i alle bakspiller-posisjoner.

Innkalte spillere J2004

Michelle	Skeistrand	Blest	Bakspiller midtre	Bestill fly 05-06/11 - overnatting ordnes
Ida	Grong	Charlottenlund	Kantspiller venstre	
Tina H.	Holen	Elnesvågen	Målvakt	Overnatting 05-06/11 ordnes
Erle	Aandal	Isfjorden	Bakspiller venstre	Overnatting 05-06/11 ordnes
Ingrid Marie	Grüner	Isfjorden/Åndalsnes	Linjespiller	Overnatting 05-06/11 ordnes
Edda Sofie S.	Kristjánsdóttir	Junkereren	Bakspiller venstre	Bestill fly 05-06/11 - overnatting ordnes
Ine	Fremo	Klæbu	Bakspiller midtre	
Kaja	Rødnesnes	Klæbu	Bakspiller midtre	
Kirstine	Vold	Kristiansund HK	Bakspiller venstre	Overnatting 05-06/11 ordnes
Amalie S.	Sandvik	Langevåg	Linjespiller	Overnatting 05-06/11 ordnes
Marie	Øverland	Leksvik	Bakspiller Høyre	
Marthe	Nikolaisen	Melhus/Gimse		
Katrin	Eythorsdottir	Molde HK	Bakspiller midtre	Overnatting 05-06/11 ordnes
Lisa	Halle	Molde HK	Linjespiller	Overnatting 05-06/11 ordnes
Lise	Gussiås	Molde HK	Målvakt	Overnatting 05-06/11 ordnes
Sandra Santa	Marta	Nidelv	Kantspiller venstre	
Pernille L.	Eiriksson	Skaun HK	Bakspiller venstre	
Eli	Dahlen-Kvalvaag	Stjørdals-Blink	Målvakt	
Emilie Nora	Einvik	Stjørdals-Blink	Bakspiller høyre	
Maria	Kristoffersen	Stjørdals-Blink	Bakspiller venstre	
Dina	Frisendal	Sverresborg	Målvakt	
Tiril Charlotte	Graven	Sømna	Kantspiller høyre	Bestill fly 05-06/11 - overnatting ordnes
Hedda	Norvik	Tiller	Linjespiller	
Silje	Rekdal	Vestnes Varfjell	Bakspiller midtre	Overnatting 05-06/11 ordnes
Nora G.	Fosse	Ørland	Bakspiller venstre	
Anne S.	Gladsø	Skaun HK	Bakspiller høyre	Forfall

0%

Innkalte spillere G2004

Magnus	Stokkeland	Aksla	Kantspiller venstre	Overnatting 05-06/11 ordnes
Petter S.	Flømsæter	Aksla	Kantspiller høyre	Overnatting 05-06/11 ordnes
Villak	Bjørlykke	Bergsøy	Linjespiller	Overnatting 05-06/11 ordnes
Simon	Rebtun	Bodø HK	Målvakt	Bestill fly 05-06/11 - overnatting ordnes
Johannes Melum	Lund	Charlottenlund	Bakspiller midtre	
Jon-Ivar J.	Henriksen	Charlottenlund	Linjespiller	
Jonas A.	Mehus	Charlottenlund	Målvakt	
Leander	Olberg	Charlottenlund	Kantspiller venstre	
Martin	Herstad	Charlottenlund	Bakspiller høyre	
Theodor L.	Jenssen	Charlottenlund	Bakspiller venstre	
Even	Løv-Owesen	Klæbu	Linjespiller	
Stian L.	Tømmervåg	Kristiansund HK	Kantspiller venstre	Overnatting 05-06/11 ordnes
Aksel	Nilsen	Malvik	Linjespiller	
Asbjørn	Bagøien	Melhus/Gimse	Bakspiller høyre	
Jakob	Ludvigsen	Melhus/Gimse	Målvakt	
Klaus	Lervik	Melhus/Gimse	Flerposisjon	Forfall
Kristoffer Kvalen	Johansen	Melhus/Gimse	Flerposisjon	
Johan	Aarhun	Rørvik	Bakspiller midtre	Overnatting 05-06/11 ordnes
Mathias L.	Nilsen	Rørvik	Målvakt	Overnatting 05-06/11 ordnes
Bendik Julius	Flatøy	Sandnessjøen	Bakspiller midtre	Bestill fly 05-06/11 - overnatting ordnes
Fredrik	Røset	Selbu	Bakspiller høyre	
Martin	Wang	Selbu	Bakspiller venstre	
Gard Lausund	Sund	Spjelkavik	Bakspiller	Overnatting 05-06/11 ordnes
Phillip	Haga	Spjelkavik	Bakspiller	Overnatting 05-06/11 ordnes
Henrik H.	Nielsen	Sverresborg/Flatås	Bakspiller	
Simen E.	Abrahamsen	Tromsø HK	Bakspiller venstre	Bestill fly 05-06/11 - overnatting 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 Mørebussen sørover

Refusjon fly fra Nordland, Troms eller Finnmark

Send fly-kvittering og oppgi kontonummer (inkl navn kontoeier) til gn@handball.no.

Samlingsdato 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):

Fre-Søndag	06.- 08.12.2019	Bylagssamling m/intern kamper	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