

Trondheim 21.11.2019
Oppdatert 05.12.2019

INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

Miljø	Bylag - Utvidet Regionalt Landslag
Målgruppe	Jenter født 2004 og Gutter født 2004
Dato og sted	Fredag 06.- søndag 08.12.2019 Charlottenlundhallen, Trondheim - <i>Se reiseinfo under</i>
	16:30 Oppmøte alle spillere 15:30 Senest avslutning Program sees lenger ned i dokument
Trenersteam	Jan-Erik Wiedemann, Maichen Eidem Olsen, Victoria Koen & Vedrana Terzic Jørgen Laug, Alf-Tore Nilsen, Kjetil Gimse, Christian W. Johansen & Edvard Fuglem
Kontakt	Spørsmål <i>fra spillere</i> og eventuelt <i>forfall</i> rettes til Geir Nicolaysen (se under). Spørsmål vedr <i>uttak</i> (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. SAMT LIGGEUNDERLAG og SOVEPOSE 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 <i>HA MED SEG</i> og <i>BRUKE</i> DUSJ-TØY ETTER ALLE 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 spillesituasjoner 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.

BYLAGSSAMLING 06.12.- 08.12.2018 - TRONDHEIM - CHARLOTTENLUND							
Fredag	17:00	21:00	2 Spilleflater			Servering	
	16:30	17:00	Oppmøte	Jenter - Alle	Gutter - Alle	Frukt	Stuene
	17:00	19:00	Trening	Jenter - 1	Gutter - 1		Hall B - A
	17:30	18:00	Måltid	Jenter - 2	Gutter - 2	Brød	Stuene
	19:30	20:15	Måltid	Jenter - 1	Gutter - 1	Varmt	Stuene
	19:00	21:00	Trening	Jenter - 2	Gutter - 2		Hall B - A
	21:20	22:00	Måltid	Jenter - 2	Gutter - 2	Varmt	Stuene
	22:15	22:30	Måltid	Jenter - 1	Gutter - 1	Brød	Stuene
	23:00		Ro	Alle			
Lørdag	09:30	20:00	2 Spilleflater				
	08:00	08:30	Måltid	Alle		Brød	Stuene
	09:30	12:00	Kamper	Jenter	Gutter	Frukt	Hall B - A
	12:30		Måltid	Alle			Stuene
	13:30		Møte	Jenter	Gutter		
	15:00		Observasjon	Alle		CSK-herrekamp	
	17:00	18:30	Trening	Jenter - 1	Gutter - 1		Hall B - A
	19:00		Måltid	Jenter - 1	Gutter - 1	Middag	
	18:30	20:00	Trening	Jenter - 2	Gutter - 2		Hall B - A
	20:30		Måltid	Jenter - 2	Gutter - 2	Middag	
	23:00		Ro	Alle			
Søndag	09:00	15:00	2 spilleflater				
	08:00	08:30	Måltid	Alle		Brød	Stuene
	09:30	11:00	Trening	Jenter - felles			Hall B
	09:30	11:00	Trening	Gutter - felles			Hall A
	11:30		Måltid	Alle		Lunsj (varm)	Stuene
	13:00	15:00	Kamper	Jenter		Frukt	Hall B
	13:00	15:00	Kamper	Gutter		Frukt	Hall A
		15:30	Avslutning				

GRUPPENE FORDELES VED ANKOMST

BAKSPILLERE For yngre 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	FLY
Ida	Grong	Charlottenlund	Kantspiller venstre	-
Erle	Aandal	Isfjorden	Bakspiller venstre	-
Ingrid Marie	Grüner	Isfjorden/Åndalsnes	Linjespiller	-
Edda Sofie S.	Kristjánsdóttir	Junkeren	Bakspiller venstre	FLY
Ine	Fremo	Klæbu	Bakspiller midtre	-
Kaja	Røddesnes	Klæbu	Bakspiller midtre	-
Karoline	Sether	Klæbu	Bakspiller venstre	-
Kirstine	Vold	Kristiansund HK	Bakspiller venstre	-
Amalie Slyngstad	Sandvik	Langevåg	Linjespiller	-
Elise H.	Stadsnes	Langevåg	Bakspiller	-
Marie	Øverland	Leksvik	Bakspiller Høyre	-
Kristina	Karlsvik	Malvik	Kantspiller venstre	-
Marthe	Nikolaisen	Melhus/Gimse	Kantspiller høyre	-
Katrin	Eythorsdottir	Molde HK	Bakspiller midtre	-
Lisa	Halle	Molde HK	Linjespiller	-
Lise	Gussiås	Molde HK	Målvakt	-
Sandra Santa	Marta	Nidelv	Kantspiller venstre	-
Ingrid	Ibsen	Rapp	Bakspiller	-
Marion	Roberts	Ranheim	Linjespiller	-
Pernille Loraas	Eiriksson	Skaun HK	Bakspiller venstre	-
Eli	Dahlen-Kvalvaag	Stjørdals-Blink	Målvakt	-
Emilie Nora	Einvik	Stjørdals-Blink	Bakspiller høyre	-
Charlotte	Van Der Eijk	Strindheim	Linjespiller	-
Christina	Isaakidou	Strindheim	Målvakt	-
Guro S.	Kvitsand	Strindheim	Bakspiller midtre	-
Dina	Frisendal	Sverresborg	Målvakt	-
Tiril Charlotte	Graven	Sømna	Kantspiller høyre	FLY
Dina	Salih	Tiller	Kantspiller venstre	-
Hedda	Norvik	Tiller	Linjespiller	-
Helene	Kvarstad	Tiller	Bakspiller venstre	-
Marte	Kvarstad	Tiller	Bakspiller midtre	-
Anna Irene	Sivertsen	Tromsø HK	Målvakt	FLY
Kaja	Sjøthun	Tromsø HK	Kantspiller venstre	FLY
Lea	Brustad	Tromsø HK	Bakspiller midtre	FLY
Lotte K.	Lysnes	Tromsø HK	Bakspiller venstre	FLY
Vera B.	Edøy	Spkl Træff	Bakspiller høyre	-
Ane	Rendum	Sverresborg	Bakspiller venstre	-
Amanda	Kjønås	Valder	Bakspiller	-
Silje	Rekdal	Vestnes Varfjell	Bakspiller midtre	-
Nora G.	Fosse	Ørland	Kantspiller venstre	-
Tina Hustad	Holen	Elnesvågen	Målvakt	-
Andrea N.	Mørkedal	Molde HK	Bakspiller	Forfall
Iselin T.	Schjølberg	Ranheim	Kantspiller høyre	Forfall
Anne Strand	Gladso	Skaun HK	Bakspiller høyre	Forfall
Maria	Kristoffersen	Stjørdals-Blink	Bakspiller venstre	Forfall
Mathea Elvevold	Lervik	Vestnes Varfjell	Kantspiller venstre	Reserve
Tonny Aurora G.	Skjønberg	Godøy	Bakspiller	Reserve
Kornelia	Karlsvik	Malvik	Bakspiller midtre	Reserve

Innkalte spillere G2004

Magnus	Stokkeland	Aksla	Kantspiller venstre	-
Petter S.	Flemsæter	Aksla	Kantspiller høyre	-
Villak	Bjørlykke	Bergsøy	Linjespiller	-
Simon	Rebtun	Bodø HK	Målvakt	FLY
Herman Torkilsønn	Schanke	Byåsen	Bakspiller venstre	-
Henrik	Ibsen	Charlottenlund	Målvakt	-
Jon-Ivar J.	Henriksen	Charlottenlund	Linjespiller	-
Jonas A.	Mehus	Charlottenlund	Målvakt	-
Leander	Olberg	Charlottenlund	Kantspiller venstre	-
Martin	Herstad	Charlottenlund	Kantspiller høyre	-
Nikolai	Opsal	Charlottenlund	Bakspiller midtre	-
Theodor L.	Jenssen	Charlottenlund	Bakspiller venstre	-
Sindre	Røkke	Heimdal	Bakspiller høyre	-
Even	Løv-Owesen	Klæbu	Linjespiller	-
Ole	Nordh	Kristiansund HK	Kantspiller høyre	-
Stian L.	Tømmervåg	Kristiansund HK	Kantspiller venstre	-
Aksel	Nilsen	Malvik	Linjespiller	-
Amund H.	Mærk	Melhus/Gimse	Bakspiller midtre	-
Asbjørn	Bagøien	Melhus/Gimse	Bakspiller høyre	-
Jakob	Ludvigsen	Melhus/Gimse	Målvakt	-
Jesper	Solstad	Melhus/Gimse	Linjespiller	-
Kristoffer K.	Johansen	Melhus/Gimse	Bakspiller venstre	-
Martin	Blekesøien	Melhus/Gimse	Linjespiller	-
Petter T.	Tømmervold	Melhus/Gimse	Kantspiller høyre	-
Truls	Gunnarson	Melhus/Gimse	Bakspiller	-
Trym	Gunnarson	Melhus/Gimse	Bakspiller	-
Trym V.	Hattrem-Johansen	Molde HK	Bakspiller	-
Johan	Aarthun	Rørvik	Bakspiller midtre	FLY
Mathias L.	Nilsen	Rørvik	Målvakt	FLY
Bendik Julius	Flatøy	Sandnessjøen	Bakspiller midtre	FLY
Fredrik	Røset	Selbu	Bakspiller høyre	-
Martin	Wang	Selbu	Bakspiller venstre	-
Phillip	Haga	Spjelkavik	Bakspiller høyre	-
Jostein B.	Myklebust	Strindheim	Kantspiller venstre	-
Henrik H.	Nielsen	Sverresborg/Flatås	Bakspiller	-
Peter Andreas Green	Baadsvik	Sverresborg/Flatås	Målvakt	-
Johan Ottar R.	Røyseth	Tiller/Sjetne	Kantspiller høyre	-
Simen E.	Abrahamsen	Tromsø HK	Bakspiller venstre	FLY
Kristoffer	Moe	Vadsø	Bakspiller høyre	FLY
Pål	Sordal	Bergsøy	Bakspiller høyre	-
Johannes M.	Lund	Charlottenlund	Bakspiller midtre	Forfall
Erik	Tuvstein	Byåsen	Linjespiller	Reserve
Kasper B.	Christofersen	Byåsen	Målvakt	Reserve
Kristian Hestad	Eriksen	Byåsen	Kantspiller venstre	Reserve
Adrian	Kallestad	Charlottenlund	Bakspiller midtre	Reserve
Ask Sjøli	Moe	Charlottenlund	Kantspiller høyre	Reserve
Filip	Dahl	Charlottenlund	Bakspiller midtre	Reserve
Petter	Irgens	Charlottenlund	Linjespiller	Reserve
Jomar	Hilanmo	Melhus/Gimse	Kantspiller venstre	Reserve
Gard L.	Sund	Spjelkavik	Bakspiller	Reserve
Elias Jung	Thapa	Strindheim	Kantspiller venstre	Reserve

Praktisk informasjon tilreisende spillere

ALLE

Overnatting ved Charlottenlund barne - og ungdomskole..

**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 **Charlottenhallen** med buss retning "Charlottenlund vgs" - **nr 14**

Noen av dere kommer fra Værnes med flybuss retning Trondheim - bytt buss ved Sirkus Shopping (Strindheim 4).

Noen av dere kommer med regionsbuss fra Møre og Romsdal - bytt buss ved Lerkendal (merk at buss kjører fra Trondheim sentrum).

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 Charlottenlundhallen.

Etter samling oppfordres ALLE til å bidra til at langveisfarende blir transportert til nærmeste bussholdeplass.

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 (avvik kan skje).

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):

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