

Trondheim 16.01.2020
Oppdatert 17.01.2020

INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

| | |
|----------------------------|---|
| Miljø | Regionalt Landslag |
| Målgruppe | Jenter født 2002-03 og 2004 |
| Dato og sted | Tirsdag 28.01.2020 Utleirahallen, Trondheim - Se reiseinfo under |
| | 15 minutter før 1.økt Oppmøte alle spillere |
| | 08:30 - 10:00 F.2004 |
| | 12:30 - 14:00 |
| | 10:00 - 11:30 F.2002-03 |
| | 14:00 - 15:30 |
| | 15 minutter etter 2.økt Senest avslutning |
| Trenersteam | Jan Erik Wiedemann, Fredrik Tønne, Victoria Koen & Vedrana Terzic |
| 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 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 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 yngrelandslagene 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 J2002-2003

| Maia | Småbakk | Bodø HK | Linjespiller | Bestill fly t/r 28/1 -etter eget ønske |
|---------------|----------------|-----------------|----------------------------|--|
| Vilde | Krogstadholm | Byåsen | Kantspiller venstre | - |
| Amalie | Stokke | Charlottenlund | Bakspiller venstre | - |
| Lone | Sandvik | Charlottenlund | Kantspiller høyre | - |
| Silje D. | Ivungen | Charlottenlund | Linjespiller | - |
| Sofie | Winther-Hansen | Charlottenlund | Bakspiller midtre | - |
| Hedda | Sandø | Charlottenlund | Målvakt | - |
| Anna K. | Brandt | Elnesvågen | Målvakt | Overnatting 27-28/1 ordnes |
| Guro | Fremo | Klæbu | Bakspiller venstre | - |
| Iselin | Bjørnebye | Klæbu | Bakspiller venstre | - |
| Henriette S. | Solhaug | Kristiansund HK | Kantspiller høyre | Overnatting 27-28/1 ordnes |
| Hedda Ø. | Nymark | Langevåg | Målvakt | Overnatting 27-28/1 ordnes |
| Marte | Tronstad | Levanger HK | Målvakt | - |
| Emma W. | Svanholm | Melhus/Gimse | Kantspiller høyre | - |
| Guro | Skjærvold | Melhus/Gimse | Kantspiller venstre | - |
| Andrea | Jenset | Midsund | Bakspiller venstre (og h.) | Overnatting 27-28/1 ordnes |
| Emma | Obiech | Midsund | Bakspiller venstre | Overnatting 27-28/1 ordnes |
| Hannah K. | Høsøien | Nidelv | Bakspiller midtre | - |
| Johanne H. | Nypan | Nidelv | Bakspiller høyre | - |
| Kari | Sætern | Nidelv | Bakspiller midtre | - |
| Tuva | Willmann | Nidelv | Linjespiller | - |
| Live T. | Aanderaa | Rollon | Kantspiller venstre | Overnatting 27-28/1 ordnes |
| Emilie | Romul | Sjetne | Bakspiller venstre | - |
| Ida L. | Brattreit | Sjetne | Kantspiller høyre | - |
| Fride | Hermundsdottir | Strindheim | Bakspiller venstre | - |
| Helena | Bekken | Utleira | Kantspiller venstre | - |
| Adine | Andreassen | Valder | Bakspiller midtre | Overnatting 27-28/1 ordnes |
| Madelen Roald | Wiig | Valder | Bakspiller midtre | Overnatting 27-28/1 ordnes |
| Selma | Idriz | Vikhammer | Bakspiller høyre | - |
| Bintou C. | Bjørkedal | Volda HK | Målvakt | Overnatting 27-28/1 ordnes |

Innkalte spillere J2004

| | | | | |
|-----------------|-----------------|------------------|---------------------|--|
| Tina H. | Holen | Elnesvågen | Målvakt | Overnatting 27-28/1 ordnes |
| Erle | Aandal | Isfjorden | Bakspiller venstre | Overnatting 27-28/1 ordnes |
| Edda Sofie S. | Kristjánsdóttir | Junkeren | Bakspiller venstre | Bestill fly 27-28/1 - overnatting ordnes |
| Ine | Fremo | Klæbu | Bakspiller midtre | |
| Kaja | Rødnes | Klæbu | Bakspiller midtre | |
| Karoline | Sether | Klæbu | Bakspiller venstre | |
| Kirstine | Vold | Kristiansund HK | Bakspiller venstre | Overnatting 27-28/1 ordnes |
| Marie | Øverland | Leksvik | Bakspiller Høyre | |
| Marthe | Nikolaisen | Melhus/Gimse | Kantspiller høyre | |
| Katrin | Eythorsdottir | Molde HK | Bakspiller midtre | Overnatting 27-28/1 ordnes |
| Lisa | Halle | Molde HK | Linjespiller | Overnatting 27-28/1 ordnes |
| Lise | Gussiås | Molde HK | Målvakt | Overnatting 27-28/1 ordnes |
| Sandra Santa | Marta | Nidelv | Kantspiller venstre | |
| Marion | Roberts | Ranheim | Linjespiller | |
| Pernille L. | Eiriksson | Skaun HK | Bakspiller venstre | |
| Vera B. | Edøy | Spkl Træff | Bakspiller høyre | Overnatting 27-28/1 ordnes |
| Eli | Dahlen-Kvalvaag | Stjørdals-Blink | Målvakt | |
| Maria | Kristoffersen | Stjørdals-Blink | Bakspiller venstre | |
| Charlotte | Van Der Eijk | Strindheim | Linjespiller | |
| Dina | Frisendal | Sverresborg | Målvakt | |
| Tiril Charlotte | Graven | Sømna | Kantspiller høyre | Bestill fly 27-28/1 - overnatting ordnes |
| Dina | Salih | Tiller | Kantspiller venstre | |
| Hedda | Norvik | Tiller | Linjespiller | |
| Marte | Kvarstad | Tiller | Bakspiller midtre | |
| Anna Irene | Sivertsen | Tromsø HK | Målvakt | Bestill fly 27-28/1 - overnatting ordnes |
| Silje | Rekdal | Vestnes Varfjell | Bakspiller midtre | Overnatting 27-28/1 ordnes |
| Nora G. | Fosse | Ørland | Kantspiller venstre | |

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 (bytter 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.
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 (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 | 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 | J/G2003 + 2004 |