

Trondheim, 25.02.2020 (oppdatert 02.03.2020)

Innkalling

Norges Håndballforbund Region Nord innkaller til spillersamling.

Miljø	RLM (Regionalt Landslag)
Målgruppe	Jenter født 2004 og 2002-03
Dato	Tirsdag 10.03.2020
Sted Oppmøtetidspunkt	Utleirahallen. Se under for de øvrige dagene.
Program	Se under.
Annen viktig info	Denne samlingen innkalles ikke spillere som stort sett har deltatt på all aktivitet så langt denne sesongen. Aktuelle spillerne har fått beskjed om dette.
Trenersteam	Jan Erik Wiedemann, Victoria Koen (2004), Fredrik Tønne (2002) og Vedrana Terzic (målvaksressurs).
Kontaktinfo	Praktiske spørsmål og forfall: Geir Nicolaysen gn@handball.no / 909 33 353 Spørsmål vedr. uttak (foresatte ber vi rette spm via klubbtrener).

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.

Hvis du har vært forhindret fra å trene for fullt de to siste dagene før samling forventes forfall.

Hver enkelt spiller tar med seg tilstrekkelig med mat for samlingen.

Spillere fra Nord-Norge bestiller fly tur/retur til Trondheim (se direkte info SMS). Hvem vi ordner losji til ved Scandic Lerkendal sees i navnelisten.

Vel møtt!

Med vennlig hilsen

Geir Nicolaysen

Fagansvarlig Spiller- og Trenerutvikling

Norges Håndballforbund Region Nord

Les videre om:

- Vår regionale spillerutvikling og hensikten med Fylkessamlinger og/eller Regionalt landslagsmiljø
- Våre møteplasser denne sesongen fordelt på årskullene
- Innkalling, om samlingen, din deltakelse, totalbelastning og tilrettelegging av hverdagen

Vår regionale spillerutvikling

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.

Vår ambisjon er å MOTIVERE spillere til mer selvstendighet og ansvarlighet i det daglige treningsarbeid. Dette fordi det er i det daglige treningsarbeidet størst utvikling og påvirkning skjer. I dette ligger bl.a. at spilleren selv tar ansvar for å innhente svar på sine spørsmål. I tillegg loggføre trening, egenvurdering (/ bruke referanse) underveis i trening, reflektere over egen utvikling, sette seg konkrete personlige utviklingsmål osv. Som foresatte vil man det beste for sin ungdom. Vi mener det beste for alle ungdommer er at foresatte oppfordrer og støtter ungdommen til å ta ansvar. Videre håper vi at vårt verdigrunnlag er noe å strekke seg etter i samtalen(e) om samlingen i for- og etterkant.

Med utgangspunkt i spillere sine 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"

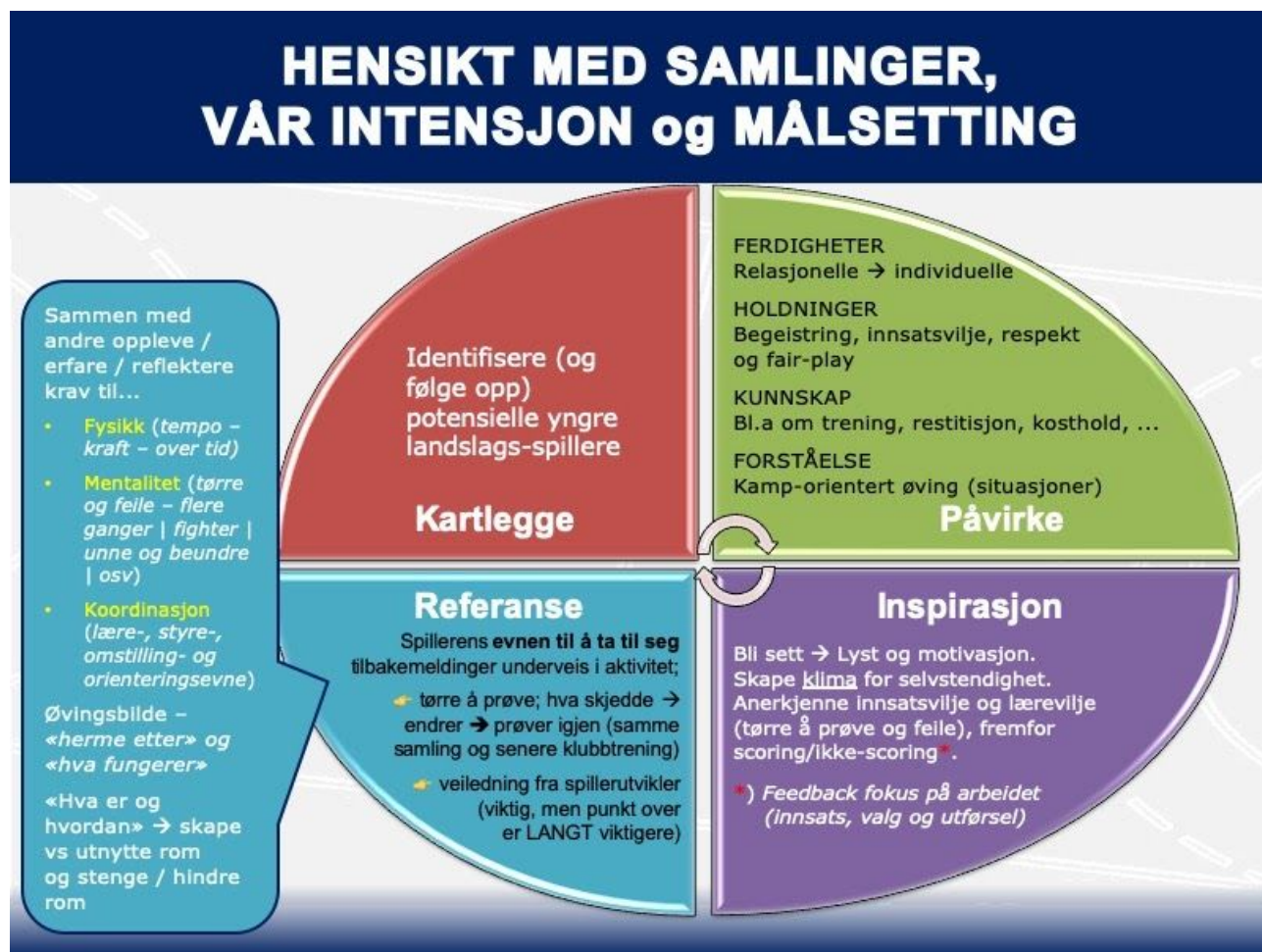
"Det er meg selv det kommer an på" Det er spilleren selv som må gjennomføre alle treningstimer med kvalitet

"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

Om samling og din deltakelse

Forfall, praktiske spørsmål og om uttak rettes til person oppgitt på side 1 i dette dokumentet. Vi har som «policy» at det er klubbtrener, og ikke foresatte, som henvender seg med uttaksspørsmål. **Vi ber om at alle foresatte respekterer dette.**



HENSIKT MED REGIONALT LANDSLAG

Regional arena

Samlingene gjennomføres i Trondheim.

2 av samlingene besøkes av yngre-landslagstrenerne.

De yngste spillerne danner «BYLAG» en periode.

Spiller kan forvente

- Inspirasjon
- Blir sett / få tilbakemelding
- Opplever høy aktivisering og hensiktsmessige valgøvelser
- Konkretisering; aktiviteten har en hensikt og det skapes øvingsbilder
- Utfordret på refleksjon
- I løpet av samlingen tildeles utviklingsoppgaver

Region forventer

- Innsatsvilje
- Lærevillighet
- Selvstendighet; foresatte bør unngå å utføre all tilrettelegging
- Oppgaveorientert (motivasjonsretning som skaper indre drivkraft)

Region gjennomfører samling for å

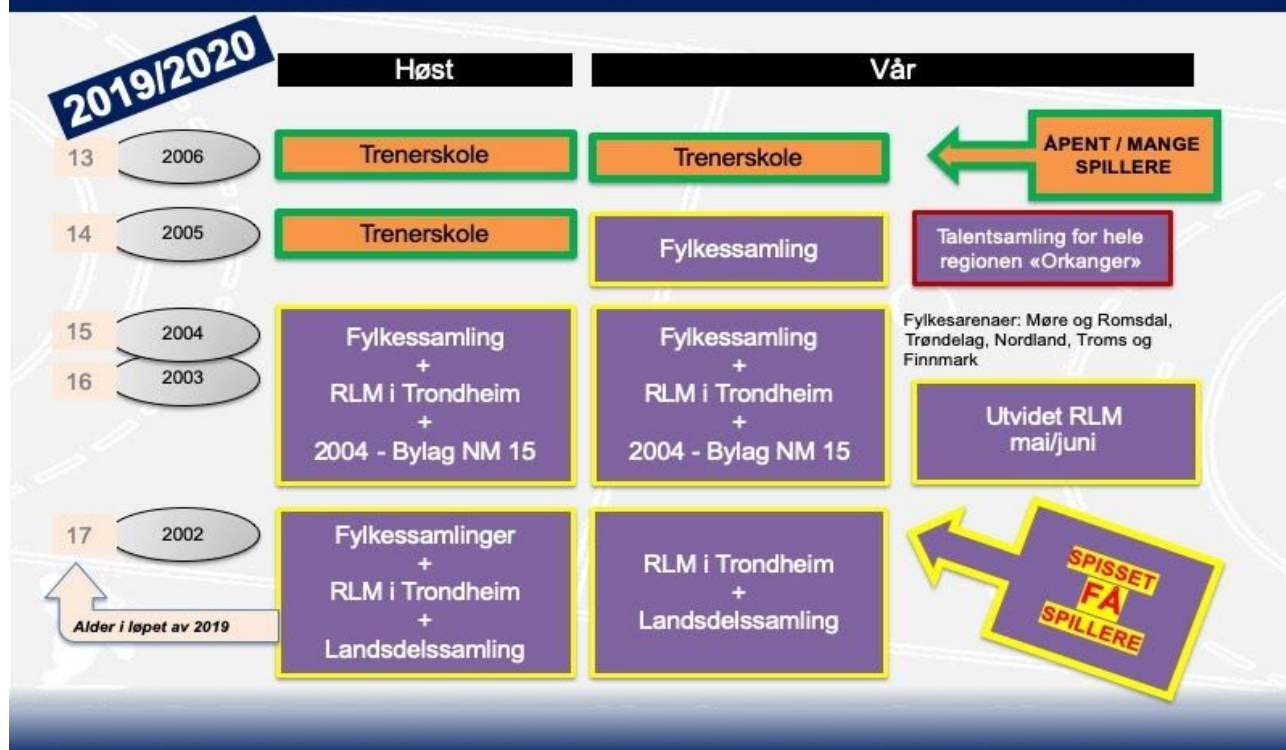
- Påvirke ferdigheter
- Gi referanse
- Inspirere
- Kartlegge* yngre-landslag

Regionale samlinger tilbys enkeltspillere.

* Det er relativt få spillere fra hver fylkesarena som innkalles til regionale samlinger (dette som et signal til forventning).

Møteplasser rundt om i regionen

VÅRE SPILLERUTVIKLINGSMILJØ



Totalaktivitet og tilrettelegging i hverdagen

Etter samling bør spillere 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. I dagene før samling bør det være lagt til rette treningsmessig – og hvis 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 treninger og kamp. Utgangspunkt er tre 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 - tåle samlinger med krav til restitusjon mellom økter).
 - Egentrening med fokus mental- og fysisk 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.

Praktisk informasjon tilreisende spillere

Se listen under med spillere. I listen er det enkelt spillere med kommentar "Overnatting ordnes" eller "Bestill fly..." er innlosjert / bestil overnatting til ved Scandic Lerkendal.

Rom er fordelt og spiller oppgir sitt navn ved ankomst.

TIPS:

LAST NED APPene **ENTUR** og 2x **ATB mobilett* og reise**

*) Eller betal billett via SMS: Send barn (- 16 år) / voksen til mobilnummer 2727.

Fra Trondheim Lufthavn, Værnes ⇒ Med flybuss reise til "Scandic Lerlental" (snakk med bussjåfør hvor du skal).

Scandic Lerkendal til Utleirahallen - buss retning "Risvollan" **nr 11**

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

Til bussholdeplass Risvollan senter og gå "nedover" retning Utleirahallen (idrettsanlegget er godt synlig). Reisetid ca 10 minutter + 5-6 minutter gange.

En del av forberedelsen er å gjøre noen Google-søk før reiser til Trondheim starter. Eksempelvis finne Trondheim Spektrum, 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.

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).
- 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 KristiansundReisetilskudd refunderes 2 ganger per sesong (ultimo desember og ultimo mai)

Program

UTLEIRAHALLEN (sjekk Google hvis usikker hvor hallen ligger i Trondheim)

Aktivitet	Født 2004	Født 2002-2003
Oppmøte	08:15	09:30
Økt 1	08:30 - 10:00	10:00 - 11:30
Økt 2	12:30 - 14:00 + kort oppsummering	14:00 - 15:30 + kort oppsummering

Innkalte spillere

Vennligst meld i fra om eventuelt klubbytte på samlingen. Det er ikke nødvendig å sende egen SMS om dette.

Jenter f.2004

Ida	Grong	Charlottenlund	Kantspiller venstre	-
Marthe	Brunvall	Fiskerstrand	Målvakt	Overnatting 09-10/3 ordnes
Edda Sofie S.	Kristjánsdóttir	Junkeren	Bakspiller venstre	Bestill fly 9-10/3 - overnatting ordnes
Karoline	Sether	Klæbu	Bakspiller venstre	-
Amalie S.	Sandvik	Langevåg	Linjespiller	Overnatting 09-10/3 ordnes
Elise H.	Stadsnes	Langevåg	Bakspiller	Overnatting 09-10/3 ordnes
Andrea N.	Mørkedal	Molde HK	Bakspiller	Overnatting 09-10/3 ordnes
Lise	Gussiås	Molde HK	Målvakt	Overnatting 09-10/3 ordnes
Sandra Santa	Marta	Nidelv	Kantspiller venstre	-
Marion	Roberts	Ranheim	Linjespiller	-
Iselin T.	Schjølberg	Ranheim	Kantspiller høyre	-
Ingrid	Ibsen	Rapp	Bakspiller	-
Hanne	Bellingmo	Skaun HK	Kantspiller venstre	-
Aurora	Fenstad	Skaun HK	Målvakt	-
Anne S.	Gladsø	Skaun HK	Bakspiller høyre	-
Vera B.	Edøy	Spkl Træff	Bakspiller høyre	Overnatting 09-10/3 ordnes
Maria	Kristoffersen	Stjørdals-Blink	Bakspiller venstre	-
Marie	Ingstad	Stjørdals-Blink	Bakspiller høyre	-
Vilde H.	Melkersen	Stjørdals-Blink	Kantspiller venstre	-
Tilde	Tagseth	Stjørdals-Blink	Kantspiller høyre	-
Guro S.	Kvitsand	Strindheim	Bakspiller midtre	-
Charlotte	Van Der Eijk	Strindheim	Linjespiller	-
Dora	Skjølberg	Sverresborg	Kantspiller venstre	-
Ane	Rendum	Sverresborg	Bakspiller venstre	-
Tiril Charlotte	Graven	Sømna	Kantspiller høyre	Bestill fly 9-10/3 - overnatting ordnes
Dina	Salih	Tiller	Kantspiller venstre	-
Helene	Kvarstad	Tiller	Bakspiller venstre	-
Hedda	Norvik	Tiller	Linjespiller	-
Marte	Kvarstad	Tiller	Bakspiller midtre	-
Anna Irene	Sivertsen	Tromsø HK	Målvakt	Bestill fly 9-10/3 - overnatting ordnes
Lotte K.	Lysnes	Tromsø HK	Bakspiller venstre	Bestill fly 9-10/3 - overnatting ordnes
Lea	Brustad	Tromsø HK	Bakspiller midtre	Bestill fly 9-10/3 - overnatting ordnes
Amanda	Kjønås	Valder	Bakspiller	Overnatting 09-10/3 ordnes
Tonny Aurora G.	Skjønberg	Godøy	Bakspiller	Reserve - egen SMS hvis delta
Ingrid Marie	Grüner	Isfjorden	Linjespiller	Reserve - egen SMS hvis delta
Mathea E.	Lervik	Vestnes Varfjell	Kantspiller venstre	Reserve - egen SMS hvis delta

Kaja	Sjøthun	Tromsø HK	Kantspiller venstre	Reserve - egen SMS hvis delta
Kornelia	Karlsvik	Malvik	Bakspiller midtre	Reserve - egen SMS hvis delta
Kristina	Karlsvik	Malvik	Kantspiller venstre	Reserve - egen SMS hvis delta
Christina	Isaakidou	Strindheim	Målvakt	Reserve - egen SMS hvis delta
Tina H.	Holen	Elnesvågen	Målvakt	Deltatt på "alt" til nå - står over
Erle	Aandal	Isfjorden	Bakspiller venstre	Deltatt på "alt" til nå - står over
Kirstine	Vold	Kristiansund	Bakspiller venstre	Deltatt på "alt" til nå - står over
Katrin	Eythorsdottir	Molde HK	Bakspiller midtre	Deltatt på "alt" til nå - står over
Lisa	Halle	Molde HK	Linjespiller	Deltatt på "alt" til nå - står over
Silje	Rekdal	Vestnes Varfjell	Bakspiller midtre	Deltatt på "alt" til nå - står over
Ine	Fremo	Klæbu	Bakspiller midtre	Deltatt på "alt" til nå - står over
Kaja	Røddesnes	Klæbu	Bakspiller midtre	Deltatt på "alt" til nå - står over
Marthe	Nikolaisen	Melhus/Gimse	Kantspiller høyre	Deltatt på "alt" til nå - står over
Pernille L.	Eiriksson	Skaun HK	Bakspiller venstre	Deltatt på "alt" til nå - står over
Eli	Dahlen-Kvalvaag	Stjørdals-Blink	Målvakt	Deltatt på "alt" til nå - står over
Dina	Frisendal	Sverresborg	Målvakt	Deltatt på "alt" til nå - står over
Nora G.	Fosse	Ørland BK	Kantspiller venstre	Deltatt på "alt" til nå - står over

Jenter f.2002-2003

Live T.	Aanderaa	Aksla	Kantspiller venstre	Overnatting 09-10/3 ordnes
Maia	Småbakk	Bodø HK	Linjespiller	Bestill fly 9-10/3 - overnatting ordnes
Nora	Fossgård	Bodø HK	Bakspiller venstre	Bestill fly 9-10/3 - overnatting ordnes
Hedda	Sandø	Byåsen	Målvakt	-
Vilde	Krogstadholm	Byåsen	Kantspiller venstre	-
Helena	Walsø	Charlottenlund	Bakspiller høyre	-
Silje D.	Ivanger	Charlottenlund	Linjespiller	-
Iselin	Bjørnebye	Klæbu	Bakspiller venstre	-
Guro	Fremo	Klæbu	Bakspiller venstre	-
Hedda Ø.	Nymark	Langevåg	Målvakt	Overnatting 09-10/3 ordnes
Marte	Tronstad	Levanger HK	Målvakt	-
Iselina M.	Imsland	Levanger HK	Målvakt	-
Guro	Skjærvold	Melhus/Gimse	Kantspiller venstre	-
Emma W.	Svanholm	Melhus/Gimse	Kantspiller høyre	-
Andrea	Jenset	Molde HK	Bakspiller venstre (og h.)	Overnatting 09-10/3 ordnes
Emma	Obiech	Molde HK	Bakspiller venstre	Overnatting 09-10/3 ordnes
Kari	Sætern	Nidelv	Bakspiller midtre	-
Hannah K.	Høsøien	Nidelv	Bakspiller midtre	-
Johanne H.	Nypan	Nidelv	Bakspiller høyre	-
Oda E.	Øian	Nidelv	Målvakt	-
Tuva	Willmann	Nidelv	Linjespiller	-
June	Baglo	Rapp	Linjespiller	-
Stine S.	Midtgård	Rognan	Bakspiller venstre	Bestill fly 9-10/3 - overnatting ordnes
Silje Erica	Kristensen	Rognan	Kantspiller høyre	Bestill fly 9-10/3 - overnatting ordnes
Emilie	Romul	Sjetne	Bakspiller venstre	-
Ida L.	Brattreit	Sjetne	Kantspiller høyre	-
Marie E.	Kvaal	Strindheim	Kantspiller høyre	-
Vendela	Bekken	Utleira	Bakspiller midtre	-
Helena	Bekken	Utleira	Kantspiller venstre	-
Selma	Idriz	Vikhammer	Bakspiller høyre	-
Emilie	Langø	Charlottenlund	Bakspiller midtre	Reserve - egen SMS hvis delta

<i>Hanna Uche</i>	<i>Arukwe</i>	<i>Klæbu</i>	<i>Kantspiller venstre</i>	<i>Reserve - egen SMS hvis delta</i>
<i>Henriette S.</i>	<i>Solhaug</i>	<i>Kristiansund</i>	<i>Kantspiller høyre</i>	<i>Reserve - egen SMS hvis delta</i>
<i>Sanna</i>	<i>Sjong-Holten</i>	<i>Spjelkavik</i>	<i>Målvakt</i>	<i>Reserve - egen SMS hvis delta</i>
<i>Fride</i>	<i>Hermundsdottir</i>	<i>Strindheim</i>	<i>Bakspiller venstre</i>	<i>Reserve - egen SMS hvis delta</i>
<i>Hannah D.</i>	<i>Berntsen</i>	<i>Sverresborg</i>	<i>Bakspiller høyre</i>	<i>Reserve - egen SMS hvis delta</i>
<i>Anniken</i>	<i>Steen</i>	<i>Vikhammer</i>	<i>Kantspiller høyre</i>	<i>Reserve - egen SMS hvis delta</i>
<i>Thea Sofie</i>	<i>Eek</i>	<i>Vikhammer</i>	<i>Linjespiller</i>	<i>Reserve - egen SMS hvis delta</i>
<i>Marlene</i>	<i>Myrvold</i>	<i>Ørland BK</i>	<i>Bakspiller venstre</i>	<i>Reserve - egen SMS hvis delta</i>
<i>Lone</i>	<i>Sandvik</i>	<i>Charlottenlund</i>	<i>Kantspiller høyre</i>	<i>Deltatt på "alt" til nå - står over</i>
<i>Sofie</i>	<i>Winther-Hansen</i>	<i>Charlottenlund</i>	<i>Bakspiller midtre</i>	<i>Deltatt på "alt" til nå - står over</i>
<i>Bintou C.</i>	<i>Bjørkedal</i>	<i>Volda HK</i>	<i>Målvakt</i>	<i>Deltatt på "alt" til nå - står over</i>

Kommende samlinger (med forbehold):

Tirsdag	24.03.2020	08:30-11:30 & 12:30-15:30	G2002-03 + G2004
Man-tirs	15.- 16.06.2020	Kommer tilbake hall og tidsrom i Trondheim senere	G2003-2004 - primært 2004 J2003-2004 - primært 2004