

Trondheim, 25.10.2021 (oppdatert -.10.2021)

## Innkalling

Norges Håndballforbund Region Nord innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b>	RLM (Regionalt Landslag) - UTFORDRERSAMLING
<b>Målgruppe</b>	Gutter født 2005 og 2006 (hver for seg)
<b>Dato</b>	Onsdag 03.11.2021
<b>Sted</b> <b>Oppmøtetidspunkt</b>	Trondheim Spektrum Se under for de øvrige datoer.
<b>Program</b>	Se under. Inkl. utstyr.
<b>Annen viktig info</b>	Dette er den første utfordrersamlingen vi gjennomfører for spillere med klubbtilhørighet Møre og Romsdal og Trøndelag. Uttaket er en del av den korte kartlegging vi har fått gjort i september og oktober. Nederst i dokumentet sees når neste samlinger gjennomføres.
<b>Trenersteam</b>	Alf Tore Nilsen, Christian Winge Johansen, Bendik Dalen (fysisk ressurs) og Ulrich Winther (målvaksressurs).
<b>Kontaktinfo</b>	<b>Praktiske spørsmål og forfall via SMS:</b> Geir Nicolaysen <a href="mailto:gn@handball.no">gn@handball.no</a> / 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.**  
**Fra pandemiens oppstart våren 2020 har vi lært at til tross for mild sykdom (f.eks forkjørelse) SKAL avbud/forfall meldes. Er man syk (skadet) får man NYE sjanser.**

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

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 til våre møteplasser denne sesongen
- 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), 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 SAMLINGER REGIONAL REGI, VÅR INTENSJON og MÅLSETTING

Vi ønsker aktive spillerutviklere. Det medfører at de også har lag de følger. Dessverre ikke mulig å dra ut for å se enkelt kamper.

### Vi vil bruke video (og digitale besøk)

- Aktuelle oppgaver sendes ut
- Viktig med sammenlignbart. Få en status på sentrale forutsetninger og ferdigheter.
- Åpner for god sammenligning mellom mottatte opptak.

### Lokale samlinger & RLM Utfordrersamlinger

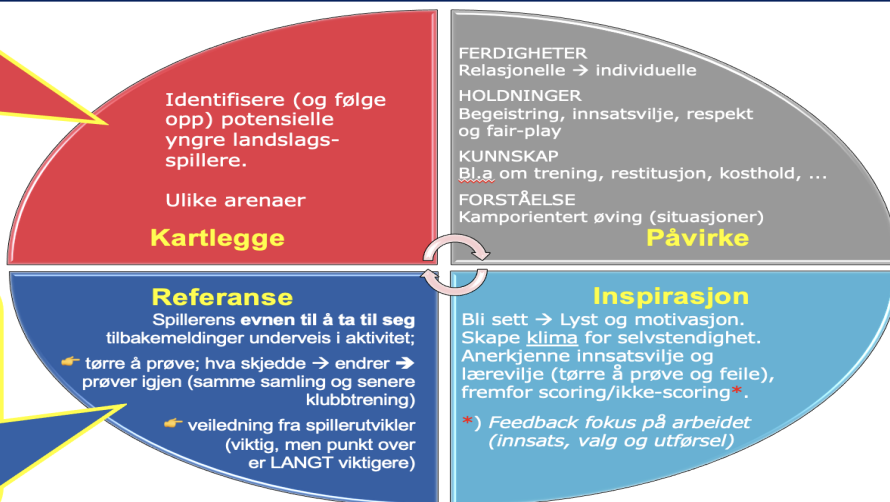
### REGIONSERIENE | BRING og LERØY | (SLUTTSPILL 14 år)

Sammen med andre oppleve / erfare / reflektere krav til...

- Fysikk** (tempo – kraft – over tid)
- Mentalitet** (tørre og feile – flere ganger | fighter | unne og beundre | osv)
- Koordinasjon** (lære-, styre-, omstilling- og orienteringsevne)

Øvingsbilde – «herme etter» og «hva fungerer»

«Hva er og hvordan» → evnen til å skape og utnytte rom, samt stenge / hindre rom



Regionalt Landslag (RLM)	RLM Utfordrersamlinger
<p><b>Regional arena</b> Samlingene gjennomføres i Trondheim. 2 av samlingene besøkes av yngre-landslagstrenerne. De "yngste" spillerne danner "BYLAG" en periode.</p>	<p>En delt regional arena for spillere i Nord-Norge og Midt-Norge. Samlingene i Nord-Norge kan rullere mellom Bodø og Tromsø. Samlingene i Midt-Norge gjennomføres primært i Trondheim. Samlingene ledes av regionens RLM spillerutviklere og lokale spillerutviklere vil rullere på å bistå. Uttaket til samlingene baserer seg på prestasjoner lokale samlinger og kamper.</p>
<p><b>Spillerne kan forvente:</b> Inspirasjon   Bli sett / få tilbakemelding   Oppleve høy aktivisering og hensiktsmessige valgøvelser   Intro/oppfølging styrketrening   Utholdenhetstest   Konkretisering; aktiviteten har en hensikt og det skapes øvingsbilder   Utfordret på refleksjon   I løpet av samlingen tildeles utviklingsoppgaver løpende.</p> <p><b>Region forventer:</b> Innsatsvilje   Lærevillighet   Selvstendighet; foresatte bør unngå å utføre all tilrettelegging   Motivasjonsretning: Oppgaveorientert/-fokus (... skaper indre drivkraft)</p> <p><b>Region hensikt med samlingene</b> =&gt; Påvirke ferdigheter   =&gt; Gi referanse ("hva er bra / hva kreves / fokus i fremtidig treningsarbeid)   =&gt; Inspirere   =&gt; Kartlegge* potensielle yngrelandslagsspillere</p> <p>* Det er relativt få spillere fra de lokale samlingene som innkalles til RLM. Gjennom endret spillerutviklingsmodell øker antallet når vi har etablert RLM utfordrersamlinger</p>	

## 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 spillesituasjoner 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

\*) App: ATB og ATB mobilett

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

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

Scandic Lerkendal til Trondheim sentrum.

Til bussholdeplass Studentersamfunnet og gå “nedover” langs Nidelven til Trondheim Spektrum.

Reisetid ca 10 minutter + 8-9 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 Mørebussen sørover

## Refusjon fly fra Nordland, Troms eller Finnmark

## Refusjon buss Møre og Romsdal og Namdal (utover 400,-)

**LINK (innsending refusjonskrav) SENDES BERØRTE SPILLERE RETT ETTER SAMLING**

## Program

**TRONDHEIM SPEKTRUM (sjekk Google hvis usikker hvor hallen ligger i Trondheim)**

**INNGANG ØVRE SIDE (NÆRMEST FRIIDRETTSBANEN)**

Ta med deg dusj-tøy (alle dusjer minimum etter økt 1) og tørt tøy til økt 2. Ball. Annet egnet treningstøy.

Eventuelt rengjort løpesko til bruk under utholdenhetstest (gutter = geysir / jenter = BEEP)

Aktivitet	Født 2006	Født 2005
Oppmøte	08:45 hall A2 (største hallen)	10:00 hall A2 (største hallen)
Økt 1	09:00 - 10:30	10:30 - 12:00
Økt 2	13:00 - 14:30	14:30 - 16:00
	Kort oppsummering (maks + 15 minutter)	Kort oppsummering (maks + 15 minutter)

## Innkalte spillere

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

### Gutter f.2006

Klubb	Fornavn	Etternavn	Primær spilleposisjon	Komm.
Aksla	Adrian	Skjegstad	Bakspiller høyre	1
Aksla	Theo	Gidney	Målvakt	1
Charlottenlund	Gard	Berge	Bakspiller flerpos.	-
Charlottenlund	Krisander	Westad-Holmvaag	Bakspiller flerpos.	-
Heimdal	Jakob	Lønseth	Bakspiller høyre	-
Kolstad	August	Lyng	Bakspiller flerpos.	-
Kolstad	Marco Enrique	Voldhagen	Kantspiller venstre	-
Kolstad	Preben Berge	Berdal	Bakspiller flerpos.	-
Kristiansund	Sondre	Sørborg	Bakspiller flerpos.	1
Kristiansund	Vegard	Aspen	Linjespiller	1
Langevåg	Iver	Standal	Målvakt	1
Langevåg	Jesper	Grytten	Bakspiller flerpos.	1
Melhus	Andreas	Blekesøien	Linjespiller	-
Melhus	Christian	Solstad	Linjespiller	-
Melhus	Petter	Orheim	Bakspiller flerpos.	-
Melhus	Sverre	Stendahl	Kantspiller venstre	-
Namsos	Filip	Grindberg	Bakspiller flerpos.	1
Namsos	Iver	Kvatningen	Bakspiller flerpos.	1
Spjelkavik	Håkon M.	Jensen	Bakspiller flerpos.	1
Spjelkavik	Theodor B.	Husøy	Bakspiller venstre	1
Steinkjer HK	Fredrik	Mollan	Bakspiller flerpos.	1
Steinkjer HK	Jan-Ole	Bueng	Kantspiller høyre	1

1: Overmatting ordnes | Se også info forrige side

### Gutter f.2005

Klubb	Fornavn	Etternavn	Primær spilleposisjon	Komm.
Bergsøy	Caspian Gjerde	Røyseth	Bakspiller høyre	1
Bergsøy	Theodor	Leine	Bakspiller venstre	1
Charlottenlund	Ayub	Hamud	Linjespiller	-
Charlottenlund	Lucas N.	Halseth	Bakspiller flerpos.	-
Charlottenlund	Nikolai S.	Ottesen	Kantspiller høyre	-
Kolstad	Anders V.	Krosby	Bakspiller flerpos.	-
Kolstad	Erik Magnus	Jacobsen	Kantspiller høyre	-
Kolstad	Oscar B.	Stene	Målvakt	-
Kolstad	Ziemowit Karol	Pawlak	Linjespiller	-
Langevåg	Andreas	Stadsnes	Bakspiller flerpos.	1
Steinkjer HK	Martin	Krøke	Kantspiller venstre	-
Steinkjer HK	Vette G.	Tafjord	Bakspiller midtre	-
Strindheim	Edvard M.	Bohne	Målvakt	-
Strindheim	Elias	Grongstad	Bakspiller høyre	-
Strindheim	Gaute Oliver	Diserud	Bakspiller venstre	-
Utleira	Alvar Anders	Thomassen	Linjespiller	-
Utleira	Magnus	Høvde	Kantspiller høyre	-
Utleira	Marius	Norum	Kantspiller høyre	-
Utleira	Markus K.	Eriksen	Bakspiller midtre	-
Vikhammer HK	Christian	Langolf	Målvakt	-
Vikhammer HK	Oliver	Damås	Kantspiller venstre	-
Ørsta	Andreas Roen	Kristiansen	Bakspiller venstre	1
Ørsta	Oliver	Svedjan	Kantspiller venstre	1

1: Overmatting ordnes | Se også info forrige side

**Kommende samlinger (med forbehold om endringer):**

RLM Utfordrersaml.	10.11.2021	Bodø	J2005-06 og G2005-06
RLM	23.11.2021	Trondheim	G2004-2005 og G2006
RLM	24.11.2021	Trondheim	J2004-2005 og J2006
Landsdel (21 spillere x2) RLM (28 spillere x2) Bylag (totalt ca 75 spillere)	10.- 12.12.2021	Trondheim	J/G2004 sammen med Region Innlandet J/G2005* (med forbehold plass m.t.p antall) J/G2006
RLM	21.12.2021	Trondheim	*Reservedato J/G2005