

Trondheim, 12.11.2021 (oppdatert -.11.2021)

Innkalling

Norges Håndballforbund Region Nord innkaller til spillersamling.

Miljø	RLM (Regionalt Landslag)
Målgruppe	Gutter født 2004-05 og 2006 (hver for seg)
Dato	Tirsdag 23.11.2021
Sted Oppmøtetidspunkt	Trondheim Spektrum Se under oppmøtetidspunkt, øktene og senere datoer som man kan merke seg.
Program	Se under. Inkl. utstyr.
Annen viktig info	Denne samlingen er nr 2 denne sesongen. I løpet av perioden 19.oktober til 10.november har ca 150 spillere deltatt på regionale samlinger. I tillegg ytterligere flere jenter som har deltatt på lokale samlinger i forkant av 19.oktober. RLM2004 (inkl. 2005) er et miljø (yngrelandslag består av 2 årganger). Denne RLM-samlingen blir den første der 2004 og 2005 er en felles gruppe. Fremover vil det unntaksvis innkalles til samlinger kun for spillere født 2005. RLM2006 vil hele denne sesongen være "alene". Først neste sesong utvides samlingene med spillere født 2007. Nederst i dokumentet sees når neste samlinger gjennomføres for de ulike årgangene.
Trenersteam	Alf Tore Nilsen, Christian Winge Johansen, Bendik Dalen (fysisk ressurs) og Ulrich Winther (målvaksressurs).
Kontaktinfo	Praktiske spørsmål og forfall via SMS: 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.

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 (alle måltid organiserer spiller selv).

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, deltakelse, totalbelastning og tilrettelegging hverdagen

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play

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 treningstidene 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

Identifisere (og følge opp) potensielle yngre landslags-spillere.

Ulike arenaer

Kartlegge

Referanse

Spillerens evnen til å ta til seg tilbakemeldinger underveis i aktivitet;

- tørre å prøve; hva skjedde → endrer → prøver igjen (samme samling og senere klubbtrening)
- veiledning fra spillerutvikler (viktig, men punkt over er LANGT viktigere)

FERDIGHETER

Relasjonelle → Individuelle

HOLDNINGER

Begeistring, innsatsvilje, respekt og fair-play

KUNNSKAP

Bl.a om trening, restitusjon, kosthold, ...

FORSTÅELSE

Kamporientert øving (situasjoner)

Påvirke

Inspirasjon

Bli sett → Lyst og motivasjon. Skape klima for selvstendighet. Anerkjennelse innsatsvilje og lærevilje (tørre å prøve og feile), fremfor scoring/ikke-scoring*.

* Feedback fokus på arbeidet (Innsats, valg og utførelse)

Regionalt Landslag (RLM)	RLM Utfordrersamlinger
<p>Regional arena 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>Spillerne kan forvente: 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>Region forventer: Innsatsvilje Lærevillighet Selvstendighet; foresatte bør unngå å utføre all tilrettelegging Motivasjonsretning: Oppgaveorientert/-fokus (... skaper indre drivkraft)</p> <p>Region hensikt med samlingene => Påvirke ferdigheter => Gi referanse ("hva er bra / hva kreves / fokus i fremtidig treningsarbeid) => Inspirere => 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 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 | Refusjon fra Nordland, Troms eller Finnmark (utover 400,-)

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 eller 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

LINK (innsending refusjonskrav) SENDES BERØRTE SPILLERE RETT ETTER SAMLING

Program

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

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	Gutter født 2004-05	Gutter født 2006
Oppmøte	08:45 ut for hall D1	10:00 ut for hall D1
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.2004-2005

G2005ere: Husk ballstørrelse 3

År	Klubb	Fornavn	Etternavn	Primær spilleposisjon	Komm.
G04	Aksla	Petter N.	Eikrem	Bakspiller midtre	-
G04	Bergsøy	Villak	Bjørlykke	Linjespiller	1
G04	Bodø HK	Simon	Rebtun	Målvakt	1+2
G04	Charlottenlund	Henrik	Ibsen	Målvakt	-
G04	Charlottenlund	Jon-Ivar J.	Henriksen	Linjespiller	-
G04	Charlottenlund	Leander	Olberg	Kantspiller venstre	-
G04	Charlottenlund	Martin	Wang	Bakspiller midtre	-
G04	Kolstad	Henrik H.	Nielsen	Bakspiller venstre	-
G04	Kolstad	Herman T.	Schanke	Bakspiller venstre	-
G04	Kolstad	Kristian H.	Eriksen	Kantspiller venstre	-
G04	Kolstad	Peter Andreas G.	Baadsvik	Målvakt	-
G04	Kolstad	Sindre	Røkke	Bakspiller høyre	-
G04	Kristiansund HK	Øystein	Mostad	Kantspiller høyre	1
G04	Melhus	Amund H.	Mærk	Bakspiller midtre	-
G04	Melhus	Klaus	Lervik	Kantspiller høyre	-
G04	Spjelkavik	Phillip	Haga	Bakspiller høyre	1
G05	Alta	Ludvik	Pettersen	Bakspiller venstre	1+2
G05	Bodø HK	Einar	Steinholt	Linjespiller	1+2
G05	Bodø HK	Pål	Jørgensen	Bakspiller venstre	1+2
G05	Charlottenlund	Thomas L.	Blomstrøm	Målvakt	-
G05	Kolstad	Fredrik	Bjærum	Bakspiller høyre	-
G05	Kolstad	Jonas Brå	Hansen	Linjespiller	-
G05	Kolstad	Krister S.	Midtflå	Bakspiller midtre	-
G05	Kolstad	Sindre S.	Schei	Kantspiller venstre	-
G05	Utleira	Elias August	Aarsand	Bakspiller høyre	-
G05	Utleira	Marius	Norum	Kantspiller høyre	-

1: Overnatting ordnes 22.- 23.nov | +2: Bestill fly Se også info forrige side

Gutter f.2006

Klubb	Fornavn	Etternavn	Primær spilleposisjon	Komm.
Aksla	Adrian	Skjegstad	Bakspiller høyre	1
Alta	Vetle	Antonsen	Bak-/Kantspiller høyre	1+2
Bodø HK	Endre	Østensen	Linjespiller	1+2
Bodø HK	Fredrik	Wikerøy	Målvakt	1+2
Bodø HK	Håvard	Tårnes	Bakspiller midtre	1+2
Charlottenlund	Helge	Strømman	Kantspiller venstre	-
Charlottenlund	Imre	Woldseth	Bakspiller venstre	-
Kolstad	Samuel	Vikdal	Bakspiller flerpos.	-
Kristiansund HK	Vegard	Aspen	Linjespiller	1
Langevåg	Iver	Standal	Målvakt	1
Melhus	Christian	Solstad	Bakspiller flerpos.	-
Melhus	Dennis	Putans	Bakspiller midtre	-
Melhus	Henrik	Hatlen	Kantspiller høyre	-
Melhus	Jørgen	Horg	Bakspiller venstre	-
Melhus	Sverre Olav	Stendahl	Kantspiller venstre	-
Røros	Endre Opdal	Unsgård	Bakspiller venstre	1
Røros	Laurits	Gullikstad	Kantspiller høyre	1
Spjelkavik	Matheo Kiran	Ness	Bakspiller høyre	1

Strindheim	Eirik	Stenberg	Målvakt	-
Strindheim	Emil	Midelfart	Kantspiller venstre	-
Strindheim	Johannes	Talseth	Bakspiller høyre	-
Strindheim	Mikkel	Bremseth	Linjespiller	-
Strindheim	Victor	Forbord	Bakspiller høyre	-
Utleira	Amund Skogstad	Norddal	Bakspiller venstre	-
Vikhammer	Emil	Løvseth	Bakspiller venstre	-

1: Overnatting ordnes 22.- 23.nov | **+2:** Bestill fly *Se også info forrige side*

Kommende samlinger (med forbehold om endringer):

RLM	23.11.2021	Trondheim	2 grupper; G2004-2005 og G2006
RLM	24.11.2021	Trondheim	2 grupper; 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
RLM Utfordrersamling	??.01.2022	Tromsø	J2005-06 og G2005-06
RLM Utfordrersamling	??.02.2022	Trondheim	J2005-06 og G2005-06