

Trondheim, 12.11.2021 (oppdatert 17.11.2021)

Innkalling

Norges Håndballforbund Region Nord innkaller til spillersamling.

Miljø	RLM (Regionalt Landslag)
Målgruppe	Jenter født 2004-05 og 2006 (hver for seg)
Dato	Onsdag 24.11.2021
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.
Trenerteam	Maichen Eidem Olsen, Ruben Engen, Jan Erik Wiedemann og Mette Henriksen (målvaktsressurs).
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 forkjølelse) 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

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

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.
- Anerkjenne 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	Jenter født 2004-05	Jenter 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.

Jenter f.2004-2005

ÅR	Klubb	Fornavn	Etternavn	Primær spilleposisjon	Komm.
J04	Byåsen	Pernille L.	Eiriksson	Bakspiller venstre	-
J04	Klæbu	Oda	Antonsen	Linjespiller	-
J04	Molde HK	Erle	Aandal	Bakspiller venstre	1
J04	Molde HK	Lisa	Halle	Linjespiller	1
J04	Molde HK	Silje	Rekdal	Bakspiller midtre	1
J04	Elnesvågen	Tina H.	Holen	Målvakt	1
J04	Selbu	Kristine	Berg	Kantspiller venstre	-
J04	Melhus/Gimse	Anne S.	Gladsø	Kantspiller høyre	-
J04	Stjørdals-Blink	Eli	Dahlen-Kvalvaag	Målvakt	-
J04	Stjørdals-Blink	Marie	Ingstad	Bakspiller høyre	-
J04	Stjørdals-Blink	Vilde H.	Melkersen	Kantspiller venstre	-
J04	Strindheim	Dina	Salih	Kantspiller venstre	-
J04	Sverresborg	Sofie Garnvik	By	Bakspiller midtre	-
J04	Tromsø HK	Lea	Brustad	Bakspiller midtre	1+2
J04	Tromsø HK	Lotte K.	Lysnes	Bakspiller venstre	1+2
J05	Byåsen	Iselin	Kvannli	Bakspiller midtre	-
J05	Charlottenlund	Malin S.	Dahl	Kantspiller høyre	-
J05	Hødd	Dina Slotterøy	Haugen	Kantspiller høyre	1
J05	Junkeren	Nora	Sivertsen	Linjespiller	1+2
J05	Kristiansund HK	Mariam	Ali	Kantspiller venstre	1
J05	Malvik	Victoria Simavik	Andersen	Målvakt	-
J05	Meldal HK	Arnhild U.	Hove	Bakspiller høyre	-
J05	Mosjøen HK	Madelen N.	Johnsen	Bakspiller venstre	1+2
J05	Skaun/Byneset	Emma Henden	Fosnæs	Bakspiller høyre	-
J05	Tiller	Karoline	Gundersen	Bakspiller høyre	-
J05	Tiller	Synne	Olsen	Bakspiller midtre	-
J05	Tromsø HK	Erle	Berg-Johansen	Kantspiller høyre	1+2
J05	Tromsø HK	Victoria Johanna	Alnes	Målvakt	1+2

1: Overnatting ordnes 23.- 24.nov | +2: Bestill fly Se også info forrige side

Jenter f.2006

Klubb	Fornavn	Etternavn	Primær spilleposisjon	Komm.
Byåsen	Nora Hanssen	Sumstad	Målvakt	-
Blest	Sigrid	Jørgensen	Bakspiller	1+2
Charlottenlund	Lotta S.	Laugen	Bakspiller	-
Elnesvågen	Johanna	Dahle	Bakspiller venstre	1
Heimdal	Amalie D. Wesche	Rø	Bakspiller	-
Heimdal	Eline	Sandnes	Linjespiller	-
Heimdal	Evelina	Juliussen	Målvakt	-
Heimdal	Tindra	Løvaas	Linjespiller	-
Junkeren	Ada	Norvoll	Linjespiller	1+2
Junkeren	Thea Gamme	Liljedal	Bakspiller	1+2
Klæbu	Bertine	Johansen	Bakspiller høyre	-
Klæbu	Marion Skei	Kaspersen	Bakspiller	-
Kristiansund HK	Ane Sand	Thevik	Målvakt	1
Kristiansund HK	Astrid	Hustad	Bakspiller høyre	1
Kristiansund HK	Ingeborg	Tømmervåg	Linjespiller	1
Kristiansund HK	Live	Sagli	Kantspiller venstre	1

Utleira/Sjetne	Alette Pettersen	Lund	Bakspiller	-
Molde HK	Emma Vikhagen	Saltnes	Kantspiller venstre	1
Molde HK	Heidi Hoel	Edvardtsen	Bakspiller høyre	1
Molde HK	Mia Filippa Silseth	Mork	Bakspiller	1
Orkanger	Alexandra	Carare	Målvakt	-
Orkanger	Rikke	Hukkelås	Kantspiller høyre	-
Rapp	Ida	Tørhaug	Bakspiller	-
Sjetne/Utleira	Eline Hoem	Hårstad	Kantspiller høyre	-
Skaun	Live	Åbelvold	Kantspiller høyre	-
Skåla	Josefine	Obaidli	Bakspiller	1
Trygg/Lade	Mathilde Aasen	Pedersen	Bakspiller høyre	-
Verdal	Synnøve	Reinan	Kantspiller venstre	-
Ørsta	Thea	Sletnes	Kantspiller venstre	1

1: Overnatting ordnes 23.- 24.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