

INFORMASJON TIL SPILLERE SOM SKAL DELTA PÅ REGIONAL TALENTSAMLING – 19. JUNI 2022

GENERELL INFORMASJON

NHF Region Øst i samråd med Rakkestadhallene AS arrangerer helgen 17.-19.juni 2022 Regional Talentsamling for jenter og gutter født i 2007 i Rakkestad.

Vi har invitert ca. 200 spillere til samlingen og de er fordelt i grupper hvor fire av gruppene er gutter og fire grupper er jenter.

Treningsøktene vil primært foregå i Rakkestadhallen, med unntak av fredag hvor to grupper skal trene i Degerneshallen. Hver gruppe følger sin egen kjøreplan og av praktiske årsaker skal gruppene trene, bo og spise sammen denne helgen.

På denne samlingen ønsker vi å samle mange spillere til en inspirerende helg hvor man har fokus på individuell utvikling av håndballferdigheter, både teknisk, taktisk, fysisk og mentalt. Alle grupper skal igjennom tre håndballøkter, en fysisk trening og en Beach-håndball økt i tillegg vil de ha en teori økt med fokus på mental trening.

På denne samlingen er det viktig for oss at spilleren:

- er skadefri og deltar på det oppsatte programmet (Kan ikke spilleren delta 100% skal spilleren melde forfall)
- skal være motivert og positiv
- viser gode holdninger på, under og etter trening
- må være åpen for andre spillplasser enn den man normalt har i klubb
- skal lære seg å spille og samhandle med andre spillere enn i egen klubb

Vi forventer ikke ferdige håndballspillere, men vi forventer engasjement og utviklingsparate utøvere som ønsker å arbeide godt for å nå målene sine og videreutvikle seg i sitt miljø. Vi oppfordrer spillerne til å spørre spillerutviklerne om råd og være nysgjerrig på egen utvikling.

Treningsbelastningen under talentsamlingen er stor og det trenes fra fredag ettermiddag-søndag ettermiddag. Vi anbefaler at det kun trenes fysisk dagen før samling og at alle spillere tar fri fra trening mandag 20. juni.

Vi har et ønske om at denne samlingen vil gi inspirasjon samt motivasjon, og bidra til at spillerne jobber videre i sine respektive klubber med målene sine.

Vi gleder oss til å se mange spillere i action i Rakkestad denne helgen!

Første gangs publisert: 03.06.2022

Endret: 03.06.2022



TRIVSELSREGLER

Det er første gangen utøvere er på samling i regi av NHF Region Øst og av den grunn er det viktig å gjøre seg kjent med orden- og trivselsregler som gjelder på samlinger i vår regi.

På denne samlingen er det nulltoleranse for mobbing, hærverk, bruk av rusmidler og annen dårlig oppførsel som ødelegger oppholdet for andre. Vi vil herved opplyse om at grove overtramp kan resultere i umiddelbar hjemsendelse og erstatningskrav for hærverk. Alle spillere har eget ansvar for verdisaker, arrangør er ikke erstatningsansvarlig for dette. Verdisaker kan leveres inn til vakter hvis man ønsker, med personalia på.

Det skal være positivt for alle å være på samling i regi av Norges Håndballforbund Region Øst og av den grunn har vi noen ordensregler/trivselsregler og forventninger til deg som deltaker.

- Spilleren representerer seg selv og klubben sin på samling og vil oppføre seg slik at de rundt får et godt inntrykk
- Spilleren skal følge instruksjoner og beskjeder fra arrangør og trener(e)
- Spilleren møter opp i god tid før måltider, treninger og andre avtaler på samling så ingen må vente for å komme i gang med oppsatt program
- Spilleren rydder etter seg på banen og på tribunen, samt i klasserommet (alle skal uoppfordret se til at fellesarealer ser ryddig ut)

MOBILBRUK

Spillere kan medbringe mobil på samlingen, men i matsalen og rett før/under treningsøktene er det ikke lov å bruke mobiltelefon. Under samlingen ellers oppfordres det til å redusere bruken foran skjerm og bruke tiden til å bli kjent med de andre deltakerne på samlingen.

KLISTERBRUK I HALL

- Det er ikke tillatt å bruke ball som er full av gammelt klister i kantine, på tribunen eller i garderobes -kun på banen. (dropping av ball)
- Det er ikke lov å ta på klister før man er på banen.
- Klister som brukes under trening skal være i klisterkassene.
- Det er ikke lov til å ha klister på skoene.
- Når trening er ferdig, skal man vaske av seg på hendene før man går i garderoben (lager i hallen)
- Ballene skal være i plastikkposer eller lignende

REN UTØVER

Alle som skal delta på Regional Talentsamling 17.-19.juni 2022 forplikter seg til å gjennomgå e-læringsprogrammet "Ren utøver" før samlingen. Det tar ca. 30 minutter å gjennomføre alle modulene. Når du har fullført alle modulene, vil dette bli registrert og du vil motta et diplom på e-post.

[Ta e-læringsprogrammet Ren Utøver her](#)



PRAKTSIK INFORMASJON OM REGIONAL TALENTSAMLING

ADRESSER

Rakkestadhallen	Skoleveien 12, 1890 Rakkestad	Kartlenke Rakkestadhallen
Degerneshallen	Idrettsveien 8, 1892 Degernes	Kartlenke Degerneshallen

Fra Oslo reiser dere sørover på E 18 til Mysen, tar av der og kjører til Rakkestad. Fra Tusenfryd tar det ca. 1 time. Det går buss og tog, som stopper 5 min. fra hallen.

KONTAKTPERSONER

Tom Fokstuen	tom.fokstuen@handball.no	Tlf. 459 06 571
Trine Sneeggen Fors	trine.sneeggenfors@handball.no	Tlf. 913 72 361

KONTAKTPERSON RAKKESTADHALLENE AS

Odd Egil Lien odd@rakkestadhallene.no Tlf. 41315986
Vakttelefon i helgen Tlf. 90221699

OPPMØTE OG REGISTRERING

Alle spillerne møter klokken 14:00 og registrering vil foregå i Rakkestadhallen. Mange av gruppene skal kjapt i aktivitet, så det kan være lurt å ha pakket treningsutstyr, sko og ball i egen bag som er lett tilgjengelig.

OVERNATTING

Rakkestadhallene AS har ansvar for organisering av overnatting denne helgen. Dette innebærer også tilsynsvakter/nattevakter på skolen/hallen ungdommene sover i.

Jentegrupper skal overnatter på [Rakkestad ungdomsskole](#) som ligger rett ved Rakkestadhallen og Guttegruppene på klasserom i Rakkestadhallen. Hver spiller må ta med seg feltseng eller enkeltmadrass samt sovepose. Det er ikke utleie av dyner og puter.

NB! Bruker man de store blå madrassene **må** det ligge to personer på dem (pga. plass).

TA MED/ PAKKELISTE

- Nok treningstøy (shorts og t-skjorter) til flere økter.
 - Sokker til å bruke på Beach håndballøkten (dersom man ikke ønsker løpe barbeint i sanden)
 - Regnjakke (Fysisk økt og Beach håndball foregår ute)
 - Håndballutstyr (sko, knebeskyttere, 2er ball osv.)
 - Drikkeflaske
 - Toalettsaker
 - Håndkle
 - Klær til utenom trenings aktivitet
 - Innesko til utenom treningsaktiviteten (ta gjerne med slippers)
 - Feltseng/ Enkel madrass
- NB! Bruker man de store blå madrassene **må** det ligge to personer på dem (pga plass)
- Sovepose/ dyne og evt. pute



BESPISNING

Rakkestadhallene AS står for organisering av bespising denne helgen. Matsservering vil foregå i kantinen i Rakkestadhallen og grunnet begrenset plasser i matsalen har de ulike gruppene ulike bespisingstider. Denne oversikten vil dere finne i gruppens kjøreplan for helgen lengere ned i dokumentet

6.1 Meny

Frokost:	Brødmatt og pålegg eller korn, juice og vann
Lunsj:	Brødmatt, salat, karbonader/pølser
Middag fredag:	Tacobuffet med drikke
Middag lørdag:	Bali kylling gryte m salat ris og brød- drikke
Kveldsmat lørdag:	Korn og yogurt

Det vil være tilgang til frukt i hallene gjennom hele helgen

BILDEPUBLISERING

Vi i Region Øst ønsker å ta noen bilder og evt. film av spillerne i helgen som man legger ut på vår Instagram side «handballost». Bildene vil senere kunne bli brukt på vår hjemmeside og Facebook. Vennligst kontakt oss per telefon eller epost dersom du **IKKE** ønsker at bilder/film av deg skal publiseres.

TRENERE OG LEDERE PÅ SAMLINGEN

Kjetil Teigen Rennesvik, Trener jenter
Gjøril Anett J. Solberg, Trener jenter
Simen Westegaard Larsen, Trener jenter
Vegar Ormaasen, Trener jenter (17.06-17.06)
Lars Evenby Sterri, Trener gutter
Iver Stølen, Trener gutter
Kjersti Grini, Trener gutter
Mads Aulin Gulbrandsen, Målvaktstrener
Nikolai Wiig, Målvaktstrener
Thea Granlund, Målvaktstrener (17.06-17.06)
Lasse Halaas, Beach trener (18.06-19.06)
Lars Sonerud, Beach trener (18.06-19.06)
Kyrre Vegard Johannesen, Fysisk trener (18.06-19.06)
Katarina Finckenhagen, Fysisk trener (18.06-19.06)
Anne Gommerud, Mental ressurs (17.06-17.06)
Pernille Sofie Lied, Fysioterapeut
Trine Sneeggen Fors, Team- administrator
Tom Fokstuen, Team- administrator
Marianne Aarønes, Team- administrator (17.06)

Er det noe dere lurere på så ta kontakt med oss!

Med vennlig hilsen

Tom Fokstuen, Tlf. 45906571
Trine Sneeggen Fors, Tlf. 91372361