

INFORMASJON TIL SPILLERE LANDSDELSAMLING 30.11.18 – 02.12.18 OLYMPIATOPPEN OSLO

NM regionslag ble avvirket sesong 2017/2018 og i istedenfor er det innført Landsdelsamling. Tilbudet sesong 2018/2019 er for 2001-årgangen og tilrettelegges slik at flere får muligheter til å delta kontra NM regionslag.

NHF Region Øst (RØ) i samråd med NHF Region Sør (RS) skal arrangere to samlinger og den første samlingen gjennomføres helgen 30.november-02.desember med RØ som arrangør. Landsdelsamling for jenter og gutter finner sted på Olympiatoppen (OLT) i Oslo. Det vil være 80 spillere i action denne samlingen, 40 fra RØ og 40 fra RS.

Det vil være en fysisk økt på denne samlingen og denne vil foregå på fredag. I tillegg skal utøverne ha to håndballøkter på nitti minutter i hall gjennom denne helgen med individuell forsvar som tema. Både lørdags og søndags ettermiddag avsluttes med kamper hvor regionene spiller mot hverandre. Vi vil også denne samlingen ha flere teori økter. Den ene økten skal vi ha fokus på mentaltrening og vi får besøk av en Coach fra OLT. På lørdag vil utøverne ha en samling med landslagstrenerne i tillegg til at regionene har kamp forberedelsens samlinger med de regionale trenerne lørdag og søndag.

Treningsbelastningen under landssamlingen er stor og det trenes fra fredag ettermiddag-søndag ettermiddag. Region Øst anbefaler at det kun trenes fysisk dagen før talentsamlingen og at spilleren restituerer dagen etter samlingen.

Vi håper denne samlingen vil gi inspirasjon samt motivasjon, og bidra til at spillerne jobber videre i sine respektive klubber med å nå målene sine.

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



Inngang Olympiatoppen Sportshotell

1. ADRESSER

| | | |
|-------------------------------|---|--|
| Olympiatoppen Sportshotell | Sognsveien 228 0863 Oslo | Kartlenke Olympiatoppen Sportshotell |
| Norges Idrettshøgskole | Norges Idrettshøgskole, Sognsveien 220 0863 Oslo | Kartlenke NIH |

2. KONTAKTPERSONER

3.1. REGIONALE TRENERE JENTER

| | | |
|---------------------|--|------------------|
| Anders Pettersen | anderspettersen@msn.no | Tlf. 92 88 48 42 |
| Ronny Nikolaisen | ran@infotjenster.no | Tlf. 91 51 91 39 |
| Anine Olsen | Anine.HalvorsenOlsen@handball.no | Tlf. 95 24 58 68 |
| Alexander Edvardsen | aleedvar@gmail.com | Tlf. 93 88 83 94 |

3.2. REGIONALE TRENERE GUTTER

| | | |
|-------------------------|--|------------------|
| Lars Olsen | larsolsen77@hotmail.com | Tlf. 90 50 02 36 |
| Sten Joachim Stockfleth | sten.stockfleth@gmail.com | Tlf. 40 45 15 64 |
| Christoffer Martinussen | Christoffer.Martinussen@handball.no | Tlf. 95 93 90 35 |
| Jan Erik Andreassen | janerik.andreassen@sfjbb.net | Tlf. 91 75 67 79 |

3.3. MÅLVAKTSTRENERE

| | | |
|-----------------|--|------------------|
| Marius Andersen | marius.andersen89@gmail.com | Tlf. 90 66 09 10 |
| Rune Evensen | evensen_rune@hotmail.com | Tlf. 92 26 15 21 |

3.3. FYSISK TRENERE

| | | |
|-----------------------|--|------------------|
| Zöe Van Der Weel | zoew90@gmail.com | Tlf. 94 17 14 90 |
| Guro Kristine Raastad | guro@sportytrening.no | Tlf. 90 88 66 83 |

3. OPPMØTE OG REGISTERING

Oppmøte og registrering vil foregå på Olympiatoppen Sportshotell. Alle skal kjøpt i aktivitet så det kan være lurt å ha pakket treningsutstyr i egen bag som er lett tilgjengelig.

| | | |
|------------|---------------|---------------|
| Region Øst | Klokken 15:30 | Olympiatoppen |
| Region Sør | Klokken 16:00 | Olympiatoppen |

4. OVERNATTING

Alle spillerne vil sove på Olympiatoppen Sportshotell denne helgen og blir innkvartert i 3,4 og 5-sengs rom. OLT har 24 timers bemannet resepsjon i tillegg er det flere trenere som overnatter på sportshotellet.

5. MOBBING, HÆRVERK OG VERDISAKER

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, arrangører er ikke erstatningsansvarlig for dette.

5.1 KLISTERBRUKT I HALL

- Det er ikke tillat å bruke ball som er full av gammelt klister 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 eller oppbevares i egen bag.
- 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 el. lignende

6. REN UTØVER

Alle som skal delta på Landsdelsamlingen 30.november -02.desember 2018 forplikter deg til å gjennomgå e-læringsprogrammet "Ren utøver". 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](#)

7. Bilder og Video

I forbindelse med landsdelsamlingen ønsker vi å ta bilder underveis i arrangementet og video kampene. Bildene vil senere kunne bli brukt på vår hjemmeside, samt på facebook og instagram. Videoene som tas under kampene denne helgen vil brukes av trenere, dommere og spillere når de har kampforberedelser søndag.

Det er viktig å ha respekt for barn, unge og voksnes integritet og rett til personvern. Noen kan ha særlige grunner for at de ikke ønsker å bli tatt bilde av.

Idrettsforbundet har laget noen enkle retningslinjer for å bevisstgjøre trenere, utøvere, ledere, frivillige og foresatte av barn i idrettslag. Les gjerne mer om det her:

<https://www.handball.no/nyheter/2017/12/publisering-av-bilder-og-film/>

8. BESPISNING

Olympiatoppen Oslo står for organisering av bespisning denne helgen og alle måltid foregår på kantinen på Olympiatoppen.

8.1 MENY

| | |
|----------------|----------------------------------|
| Frokost: | Brødmat og pålegg, juice og vann |
| Lunsj: | Brødmat og pålegg, juice og vann |
| Middag fredag: | Varmmat |
| Middag lørdag: | Varmmat med salatbuffet |

Alle spillerne vil få en energibar eller sjokolademelk etter hver treningsøkt. I tillegg kan spillerne forsyne seg med et kornmåltid fredag, lørdag eller søndag når det passer spillerne. Kornmåltidet vil dere finne i kantinen på Olympiatoppen

Spillere med matallergi/ intoleranser ber vi melde fra til regionskontoret per epost nhf.ron@handball.no senest 22.november, **MERK eposten: Landsdelsamling- allergi**

8.2 BESPISNINGSTIDER

Denne oversikten vil dere også finne i kjøreplan for helgen lengere ned i dokumentet

8.2.1 BESPISNINGSTIDER FREDAG

| Gruppe | Middag |
|--------|---|
| Alle | Felles middag fredag på Olympiatoppen kl. 21:00 |

8.2.2 BESPISNINGSTIDER LØRDAG

| Gruppe | Frokost | Lunsj | Middag |
|--------|-------------------------------|------------------------------|------------------------|
| Alle | Olympiatoppen kl. 07:00-09:00 | Olympiatoppen kl.11:00-13:00 | Olympiatoppen kl.18:00 |

8.2.3 BESPISNINGSTIDER SØNDAG

| Gruppe | Frokost | Lunsj |
|--------|-------------------------------|------------------------------|
| Alle | Olympiatoppen kl. 07:00-09:00 | Olympiatoppen kl.11:00-13:00 |

9. UTTAK

9.1 REGION ØST JENTER

Jenter Øst-3 Ansvarlig Reg. trener: Ronny Nikolaisen

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|------------------|-----------|----------------------|-----------------------|
| Ine Erlandsen | Grimsrud | Bakspiller | Aker Topphåndball |
| Veronika | Kastrati | Bakspiller | Ellingsrud IL |
| Julie Kopperud | Sikkeland | Bakspiller, høyre | Sarpsborg IL |
| Julie Kristine | Hattestad | Bakspiller, midt | Follo HK |
| Lene Kristiansen | Tveiten | Bakspiller, midt | Sarpsborg IL |
| Helene | Havre | Flerposisjonsspiller | Fjellhammer IL |
| Karoline Sæteren | Stensrud | Kantspiller, venstre | Ski IL |
| Sandra | Oberg | Linjespiller | Stabæk Håndball |
| Karin | Mollat | Linjespiller | Fredrikstad Ballklubb |
| *Olivia Lykke | Nygaard | Målvakt | Aker Topphåndball |
| **Bettina Høiås | Bragge | Målvakt | Stabæk Håndball |

*forfall meldt 23.11.18-skadet

**Satt inn 23.11.18

Jenter Øst-4 Ansvarlig Reg. trener: Anders Pettersen

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|---------------------|-----------|----------------------|-----------------------|
| **Kaisa Waagan | Kruse | Bakspiller | Aker Topphåndball |
| *Lorin | Sendi | Bakspiller, midt | Øppsal |
| Marte Juuhl | Svensson | Bakspiller, midt | Rælingen HK |
| Oda | Røhne | Bakspiller, midt | Stabæk Håndball |
| Andrine | Otterlei | Bakspiller, venstre | Ellingsrud IL |
| Julie | Hulleberg | Bakspiller, venstre | Fredrikstad Ballklubb |
| Elise Ustgård | Langås | Kantspiller, høyre | Haslum IL |
| Hanna | Blystad | Kantspiller, venstre | Fredrikstad Ballklubb |
| *Ane Cecilie | Høgseth | Linjespiller | Aker Topphåndball |
| Kristin Dorthea | Eskerud | Linjespiller | Rælingen HK |
| **Marie Louise Moen | Berg | Linjespiller | Aker Topphåndball |
| Martina | Jurisic | Målvakt | Haslum IL |

*forfall meldt 27.11.18

**Satt inn 27.11.18

9.2 REGION ØST GUTTER

Gutter Øst-3 Ansvarlig Reg. trener: Lars Olsen

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|----------------------------|---------------------|--------------------------------|-----------------------|
| Erik** | Holm | Bakspiller | Nordstrand |
| Emil | Slåtten | Bakspiller, venstre | Bækkelaget |
| Viktor Cabral* | Svendsen | Bakspiller, venstre | Bækkelaget |
| Herman | Schultz | Bakspiller, venstre | Fjellhammer |
| Arian Olsen | Grønскеi | Kantspiller, venstre | Fjellhammer |
| Eirik | Remvang | Kantspiller, høyre | Frogner |
| Martin Hernes | Hovde | Linjespiller | Haslum |
| Felix Balthasar | Kjølberg | Bakspiller, venstre | Herulf Moss HK |
| Martin Andreas Wettergreen | Klouman | Kantspiller, høyre | Nordstrand |
| Jonas | Stenersen | Målvakt | Ski |
| Tobias | Grøndahl | Bakspiller, venstre | Vestre Bærum IF |

*forfall meldt 26.11.18-skadet

** Satt inn 27.11.18

Gutter Øst-4 Ansvarlig Reg. trener: Sten Joachim Stockfleth

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|---------------------|---------------|----------------------|-----------------|
| Sondre | Bjørneng | Bakspiller, høyre | Bækkelaget |
| Kasper Sjørnsen | Syversen | Linjespiller | Bækkelaget SK |
| Glenn-Terje | Luth | Målvakt | Bækkelaget SK |
| Sebastian Oulie | Brynhildsvoll | Bakspiller, venstre | Fjellhammer |
| Sverre Nes | Vestermo | Kantspiller, venstre | Fjellhammer |
| Tobias Marselius | Myrbak | Bakspiller, venstre | Frogner |
| Trym Johan Tangerud | van der Hagen | Kantspiller, venstre | Frogner IL |
| Herman Bredal | Oftedal | Bakspiller, midt | LTH |
| Kasper Thorsen | Lien | Kantspiller, høyre | Sarpsborg |
| Truls | Holmdal | Bakspiller, venstre | Vestre Bærum IF |

9.3 REGION SØR JENTER

Jenter Sør-1 Ansvarlig Reg. trener: *kommer*

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|-----------|------------|--------------|----------------|
| Andrea | Fredriksen | Bakspiller | Flint Tønsberg |
| Sofie | Løwe | Bakspiller | Larvik Turn |
| Marte | Økern | Bakspiller | Reistad IL |
| Anne | Aakre | Bakspiller | Gulset IF |
| Guro | Ramberg | Bakspiller | Larvik Turn |
| Andrea | Gabrielsen | Kantspiller | Konnerud IL |
| Henriette | Jarnang | Kantspiller | Konnerud IL |
| Helene | Fure | Linjespiller | Sandefjord |
| Andrine | Johansen | Målvakt | Reistad IL |
| Victoria | Solli | Målvakt | Larvik Turn |

Jenter Sør-2 Ansvarlig Reg. trener: *kommer*

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|----------|-------------|--------------|----------------|
| Anniken | Gurmark | Bakspiller | Flint Tønsberg |
| Tuva | Muffetangen | Bakspiller | Kragerø |
| Marte | Viskum | Bakspiller | Reistad |
| Caroline | Dammen | Bakspiller | Konnerud IL |
| Tuva | Skar | Bakspiller | Konnerud IL |
| Ranveig | Rosten | Kantspiller | Flint Tønsberg |
| Torill | Skarpodde | Kantspiller | Gulset IF |
| Maiken | Eriksen | Linjespiller | Konnerud |
| Karoline | Jonassen | Linjespiller | Flint Tønsberg |
| Zayneb | Elmrani | Målvakt | Flint Tønsberg |

9.4 REGION SØR GUTTER

Gutter Sør-1 Ansvarlig Reg. trener: *kommer*

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|----------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|
| Henrik Gogstad | Olsen | Bakspiller | Sandefjord |
| Joakim Kristoffersen*** | Holtan | Bakspiller | HK72 |
| Kasper* | Furu | Bakspiller | Nøtterøy |
| Magnus | Langeland | Bakspiller | Tjølling |
| Magnus Slåtten* | Fallmyr | Bakspiller | Nøtterøy |
| Markus Bekkenes | Støen | Bakspiller | Hk Sande |
| Matias Heggstad | Tømmerås | Bakspiller | Ros |
| Sondre Nordby*** | Christiansen | Linjespiller | Ros |
| Kristoffer Raastad | Hoel | Kantspiller | Ros |
| Jesper *** | Tangen | Kantspiller | Sandefjord |
| Sondre *** | Halbjørghus | Kantspiller | Ros |
| Sivert** | Nilsen | Målvakt | Tjølling |

*forfall

** Bytte av gruppe grunnet forfall

*** Satt inn grunnet forfall

Gutter Sør-2 Ansvarlig Reg. trener: *kommer*

| Fornavn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|----------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|
| Adrian | Rødeberg | Bakspiller | Ros |
| Daniel* | Melum | Bakspiller | Tjølling |
| Erik*** | Moe | Bakspiller | Ros |
| Herman Hovde | Sem | Bakspiller | Hk 72 Sande |
| Jonas H.* | Pedersen | Bakspiller | Kragerø |
| Thomas | Bjaaland | Bakspiller | Sandefjord |
| Benjamin | Joof | Linjespiller | Nøtterøy |
| Knut | Muggerud | Linjespiller | Hk 72 Sande |
| Nawid Karimi** | Zand | Kantspiller | Herkules |
| Sindre*** | Sæteren | Kantspiller | Kragerø |
| Øyvind | Hegge | Kantspiller | Ros |
| Henrik* | Kjølstrud | Målvakt | Falk |
| Simon** | Melhus | Målvakt | Ros |

*forfall

** Bytte av gruppe grunnet forfall

*** Satt inn grunnet forfall

10. KJØREPLAN

FREDAG 30.11.18:

| | |
|-------------|---|
| 15:30-16:00 | Oppmøte/ innsjekk Olympiatoppen Sportshotell for Region Øst |
| 16:00-16:30 | Oppmøte/ innsjekk Olympiatoppen Sportshotell for Region Sør |
| 16:30-16:45 | Velkommen til landsdelsamling - Auditorium Utsikt NIH |

Jenter

| | |
|-------------|---|
| 17:00-18:30 | Fysisk trening Jenter Øst og Jenter Sør– Styrkerom OLT og hall |
| 17:00-17:45 | Styrkerom Jenter Region Øst (ferdig varmet opp) |
| 17:00-17:45 | Beep i hall Jenter Region Sør (ferdig varmet opp) – bane 1 og 2 |
| 17:45-18:30 | Styrkerom Jenter Region Sør |
| 17:45-18:30 | Beep i hall Jenter Region Øst – bane 1 og 2 |
| 19:15-20:15 | Mental trening Jenter - Auditorium Utsikt NIH |
| 21:00 | Middag ALLE |

Gutter

| | |
|-------------|---|
| 16:45-17:45 | Mental trening Gutter - Auditorium Utsikt NIH |
| 18:30-20:30 | Fysisk trening Gutter Øst og Gutter Sør– Styrkerom NIH og hall |
| 18:30-19:15 | Testing styrkerom Gutter Region Øst (ferdig varmet opp) |
| 18:30-19:15 | Tester i hall Gutter Region Sør (ferdig varmet opp) – bane 1 og 2 |
| 19:15-20:00 | Testing styrkerom Gutter Region Sør |
| 19:15-20:00 | Tester i hall Gutter Region Øst – bane 1 og 2 |
| 21:00 | Middag ALLE |

LØRDAG 01.12.18:

| | |
|-------------|--|
| 07:00-09:00 | Frokost |
| 08:30-10:00 | Jenter 1 (sør) og Jenter 3 (øst) Trening – bane 1 |
| 08:30-10:00 | Gutter 1 (sør) og Gutter 3 (øst) Trening – bane 2 |
| 10:15-11:45 | Jenter 2 (sør) og Jenter 4 (øst) Trening – bane 1 |
| 10:15-11:45 | Gutter 2 (sør) og Gutter 4 (øst) Trening – bane 2 |
| 11:00-13:00 | Lunsj |
| 13:15-13:45 | Kampforbredelser Sør Jenter 1 og Jenter 2 – Rom C 1.2 NIH |
| 13:15-13:45 | Kampforbredelser Sør Gutter 1 og Gutter 2 – Rom C 1.3 NIH |
| 13:15-13:45 | Kampforbredelser Øst Jenter 3 og Jenter 4 – Rom F U1.1- NIH |
| 13:15-13:45 | Kampforbredelser Øst Gutter 3 og Gutter 4 – Rom G U1.1 - NIH |
| 14:15 | <i>Oppvarming til kamp med start 15:00</i> |
| 15:00 | Kamper 2 x 25 minutter, 10 minutters pause |

| | |
|-------------|---|
| 15:00-16:00 | Jenter 1 (sør) mot Jenter 3 (øst) – bane 1 |
| 15:00-16:00 | Gutter 1 (sør) og Gutter 3 (øst) – bane 2 |
| 15:30 | <i>Oppvarming til kamp med start 16:15</i> |
| 16:15-17:15 | Jenter 2 (sør) mot Jenter 4 (øst) – bane 1 |
| 16:15-17:15 | Gutter 2 (sør) og Gutter 4 (øst) – bane 2 |
| 18:00 | Middag |
| 19:00-19:45 | Møte Jenter Alle + LLK (møterom Norsk tipping Sportshotellet) |
| 20:00-20:45 | Møte Gutter Alle + LLM (møterom Norsk tipping Sportshotellet) |

SØNDAG 02.12.18:

| | |
|-------------|---|
| 07:00-09:00 | Frokost |
| 08:30-10:00 | Jenter 1 (sør) og Jenter 4 (øst) Trening – bane 1 |
| 08:30-10:00 | Gutter 1 (sør) og Gutter 4 (øst) Trening – bane 2 |
| 10:15-11:45 | Jenter 2 (sør) og Jenter 3 (øst) Trening – bane 1 |
| 10:15-11:45 | Gutter 2 (sør) og Gutter 3 (øst) Trening – bane 2 |
| 11:00-13:00 | Lunsj |
| 13:00-13:30 | Kampforbredelser Jenter 4 (øst) – Rom C 1.3 NIH |
| 13:00-13:30 | Kampforbredelser Jenter 1 (sør) – Rom F U1.1 NIH |
| 13:00-13:30 | Kampforbredelser Gutter 4 (øst) – Rom G U1.1 NIH |
| 13:00-13:30 | Kampforbredelser Gutter 1 (sør) – Rom H U3.1 NIH |
| 13:45:14:15 | Kampforbredelser Jenter 3 (øst) – Rom C 1.3 NIH |
| 13:45:14:15 | Kampforbredelser Jenter 2 (sør) – Rom F U1.1 NIH |
| 13:45:14:15 | Kampforbredelser Gutter 3 (øst) – Rom G U1.1 NIH |
| 13:45:14:15 | Kampforbredelser Gutter 2 (sør) – Rom H U3.1 NIH |
| 13:45 | <i>Oppvarming til kamp med start 14:30</i> |
| 14:30 | Kamper 2 x 25 minutter, 10 minutters pause |
| 14:30-15:30 | Jenter 4 (øst) mot Jenter 1 (sør) – bane 1 |
| 14:30-15:30 | Gutter 4 (øst) mot Gutter 1 (sør) – bane 2 |
| 15:00 | <i>Oppvarming til kamp med start 15:45</i> |
| 15:45-16:45 | Jenter 3 (øst) mot Jenter 2 (sør) – bane 1 |
| 15:45-16:45 | Gutter 3 (øst) mot Gutter 2 (sør) – bane 2 |
| | Enkel servering |
| 17:00 | Samling slutt |