



Innkalte spillere

Molde 16.12.2015

Kopi:

## INNKALLING

NHF Region Midt-Norge innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b>	<b>Regionalt Utviklingsmiljø - Møre og Romsdal</b>						
<b>Målgruppe</b>	<b>Jenter født 1999 og 2000</b>						
<b>Sted og dato</b>	<b>Vestneshallen mandag den 4. januar 2016</b>						
<b>Program</b>	<table border="0"> <tr> <td>18:30</td> <td>Seneste oppmøtetidspunkt, informasjon og oppvarming</td> </tr> <tr> <td>18:40 – 20:20</td> <td>Økt</td> </tr> <tr> <td>20:20 – 20:30</td> <td>Oppsummering og avslutning</td> </tr> </table>	18:30	Seneste oppmøtetidspunkt, informasjon og oppvarming	18:40 – 20:20	Økt	20:20 – 20:30	Oppsummering og avslutning
18:30	Seneste oppmøtetidspunkt, informasjon og oppvarming						
18:40 – 20:20	Økt						
20:20 – 20:30	Oppsummering og avslutning						
<b>Trenersteam</b>	Pål Cappelen og Tor Vegar Moldestad						
<b>Kontakt</b>	<p>Spørsmål fra spillere + forfall: Tore Hjelseth – 901 25 402 (besvar mottatt SMS)</p> <p>Spørsmål vedr uttak (foresatt ber vi rette sine spørsmål via klubbtrener): Pål Cappelen – 414 88 494</p>						
<b>Annet</b>	<p>Det bes om at forfall meldes så tidlig som mulig grunnet planlegging av økten. Forfall skal være begrunnet og manglende forfall/begrunnelse medfører at man ikke blir vurdert til neste samling.</p> <p>Hver enkelt spiller tar med seg tilstrekkelig med mat.</p> <p>Tema for samlingen er forsvarsforflytning.</p>						

*Vel møtt!*

Med vennlig hilsen

**NHF Region Midt-Norge**

Tore Hjelseth /s/

Teamleder, Spillutvikling M&R

### Vedlagt

*Innkalte spillere og datoer sesongen 2015/16  
Informasjon "Om samlingen", "Forventninger",  
"Kultur", "Målsetting", "Modell RMN" og "reise"*



## Innkalte spillere:

Aurora	Dale	Elnesvågen	Målvakt
Camilla	Gundersen	Elnesvågen	Kantspiller
Tara Gundersen	Heimen	Elnesvågen	Bakspiller midt
Benedicte	Holsen	Elnesvågen	Bakspiller høyre
Victoria	Lillebrygfjeld	Elnesvågen	Bakspiller midt
Anne Kristin	Silseth	Elnesvågen	Kantspiller venstre
Thea L.	Tennøy	Elnesvågen	Linjespiller
Lene Wincents	Alnes	Godøy	Bakspiller høyre
Lisa K.	Breivik	Godøy	Bakspiller høyre
Martine Valkvæ	Løvold	Godøy	Flerposisjon
Eline Sande	Tovik	Godøy	Linjespiller
Mia	Merlid	Isfjorden	Bakspiller
Maren Lovise	Aslaksen	Kristiansund HK	Bakspiller midt
Haya	Elhanafi	Kristiansund HK	Målvakt
Sigrid	Iversen	Kristiansund HK	Bakspiller midt
Anna	Løbersli	Kristiansund HK	Målvakt
Sina	Birkeland	Langevåg	Linjespiller
June Rakvåg	Sperre	Langevåg	Bakspiller venstre
Sunniva L.	Stadsnes	Langevåg	Linjespiller
Fride Heggdal	Stølen	Midsund	Linjespiller
Marte	Hoel	Molde HK	Kantspiller venstre
Nora Vold	Hovde	Molde HK	Bakspiller venstre
Mathea	Sandøy	Molde HK	Bakspiller midt
Mia	Sletvold	Molde HK	Målvakt
Eline	Sæther	Molde HK	Bakspiller venstre
Rikke	Andreassen	Spjelkavik	Kantspiller venstre
Stine Osvold	Muri	Spjelkavik	Bakspiller
Ane Havnen	Sæther	Træff	Flerposisjon
Ingrid	Vike	Vestnes/Varfjell	Bakspiller venstre
Kristin	Hestnes	Vestnes/Varfjell	Bakspiller

## Samlingsplan 2015/16 (med forbehold)

- 08.02.2016 - 99-00-økt Vestnes
- 14.03.2016 - 99-00-økt Vestnes
- 14.04.2016 - 99-00-økt Vestnes
- 09.05.2016 - 99-00-økt Vestnes
- 21.- 24.06.2016 Talentsamling f. 1999-2000

### Hver enkelt tar med følgende i tillegg til treningstøy og sko:

- Ball
- Vannflask(er)
- Idrettstape for bruk til støtte tidligere skader
- Matpakke
- Frukt eller lignende i økta

## Om samling og din deltakelse

Regionalt Utviklingsmiljø er en inspirasjon- og kartleggingsarena for regionale miljøer i Midt-Norge. Senest to uker før hver samling mottar innkalte spillere SMS. I SMS fremkommer nødvendig informasjon om samlingen man er innkalt til.

I hvert innkallingsdokument sees kommende samlinger. Oppfordrer spillerne til å merke seg disse datoene med tanke på eventuelt videre uttak.

Forfall eller praktiske spørsmål knyttet til samlingen rettes til Geir Nicolaysen. Ønsker SMS (909 33 353) eller e-post ([gn@handball.no](mailto:gn@handball.no) - merkes "Utviklingsmiljø").

Sykdom/skade – varsle så fort skade/sykdom oppstår.  
*Hvis du har vært forhindret fra å trene for fullt de to siste dagene før samling forventes forfall.*

Gjennom deltakelse på samlinger i regional regi ønsker vi å bevisstgjøre spillerne til å bli selvstendig i sitt treningsarbeid. I dette ligger bl.a. at spilleren selv tar ansvar for å innhente svar på sine spørsmål. I tillegg loggføre trening, reflektere over egen utvikling, sette seg konkrete personlige mål, osv

Som foresatte vil man det beste for sin ungdom. Vi mener at 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 etterkant. \*) *Begeistring – Innsatsvilje – Respekt og Fair-Play*

Spørsmål om uttak rettes til spillerutvikler. Her har vi som policy at det er klubbtrener og ikke foresatte som henvender seg med uttaksspørsmål. Vi ber om at alle foresatte respekterer dette.

## Våre forventninger til innkalte spillere

Etter samling bør spiller 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. Dagene før samling bør være lagt til rette så godt som mulig treningsmessig og eventuelt deltakelse kamp. Er det 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 3 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).
  - Hver klubbtrening med øving i spillsituasjoner som er kamplike (spesifisitet).
  - Hver klubbtrening minimum 1/3 med fys-trening (prestasjonsfremmende).
  - Egentrening med fokus mental - og fys-trening.

I vår idrett gjennomføres mange av kampene i helger. Viktig at klubb ser hver enkelt spiller sin totalbelastning over tid, slik at utgangspunktet holdes så godt det lar seg gjøre.

## Utvikling av kultur

Med utgangspunkt i spillere sine ambisjoner, begeistring og innsatsvilje er det noen setninger som peker ut retningen innen spillerutvikling.

- Nøkler for å lykkes med å utvikle rasjonell, effektiv og hensiktsmessige håndballferdigheter:
  - ⇒ "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 treningstimene med kvalitet
  - ⇒ "Jeg blir det jeg gjør" - ønsker man å øve hurtighet i forflytning, må eksplosivitet / skarphet terpes ofte
  - ⇒ "Det jeg vet har jeg godt av" - kosthold, væske, restitusjon (inkl god natt søvn), osv

## Regional målsetting

Regionens målsetting med spillerutvikling er å legge til rette for en kultur med positive holdninger og ferdighetsutvikling. Våre arenaer – samlinger: Regionalt - Sone (fylke) - Lokalt (2-4 klubber) - Klubb – Lag.

**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.**

## Spillerutvikling regional regi – Midt-Norge

Region tilbyr spillere og klubbtrener møteplasser for ekstra påvirkning.

Oppstart for 13 åringer er "Trenerskole". Fortsettelse viser figuren under.

Trener-skole	Spisset spiller-samling	Trener-skole	Spisset spiller-samling	Talent-samling Orkanger
Høst 13 år 6 møte-plasser. Påmeldte lag settes sammen til "lags-grupper"	Vår 14 år 6 møte-plasser med hver sin jente- og gutte-gruppe	Høst 14 år Likt høst 13 år.	Vår 15 år Likt vår 14 år	Juni 15 år Uttak fra møte-plassene. Totalt ca 150 spillere.

Etter talentsamlingen tilbydes 15 åringer samme tilbudet om høsten. Ved årsskifte reduseres antall møteplasser.

Spisset spiller-samling	Spisset spiller-samling	Talent-samling Orkanger	Spisset spiller-samling	Talent-samling Orkanger
Høst 15 år	Vår 16 år	Juni 16 år	Høst 16 år Vår 17 år	Juni 17 år
Likt vår 15 år.	3 møte-plasser med hver sin jente- og gutte-gruppe	Uttak fra møte-plassene. Totalt ca 60 spillere.	Likt vår 16 år.	Likt juni 16 år.

Talentsamlingen for de to eldste årgangene gjennomføres sammen. Etter talentsamlingen tilbys utvalgte spillere deltakelse Regionalt landslag.

Regionalt landslag tilbys sesongen 2015/16 spillere født 1998-1999 og 2000-2001.

I utgangspunktet deltar ikke spillere som innkalles til Regionalt landslag på spisset spillersamlinger i sitt fylke.

Våre representasjonslag NM15 Bylag og NM17 Regionslag dannes av utvalgte spillere som innkalles til Regionalt landslag.

For mer informasjon om våre modell for spillerutvikling oppsøk [www.handball.no](http://www.handball.no).

## Reise til/fra samling

Samlingene er så langt det lar seg gjøre tilpasset kollektiv transporttilbud.

Spilleren er selv ansvarlig for å organisere sin reise til samling.