

Innkalte spillere

Trondheim 07.02.2016

Kopi:

## INNKALLING

**NHF Region Midt-Norge innkaller til spillersamling.**

<b>Miljø</b>	<b>Regionalt Utviklingsmiljø, Nord- Trøndelag</b>
<b>Målgruppe</b>	<b>Jenter født 99-00</b>
<b>Sted og dato</b>	<b>Steinkjerhallen 18 februar kl 17:00 – 18:30</b>
<b>Program</b>	16:30 Oppmøte Dagens økt 17:00 – 18.30 Økt med jenter 18:30 Oppsummering og avslutning
<b>Trenerteam</b>	Fredrik Wollan og Kjell Einar Westrum
<b>Kontakt</b>	Spørsmål fra spillere: Erik Rødder 92498100 (besvar mottatt SMS) Spørsmål vedr uttak + forfall (foresatt ber vi rette sine spørsmål via klubb- trener): Fredrik Wollan – 410 12 381
<b>Annet</b>	Hver enkelt spiller tar med seg tilstrekkelig med mat.

*Vel møtt!*

Med vennlig hilsen  
**NHF Region Midt-Norge**  
Erik Rødder  
erikrodde@icloud.com  
Teamleder, Spillutvikling

### **Vedlagt**

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

## Innkalte spillere

Marie	Jøraholmen	Brønnøysund	Bakspiller
Camilla	Hansen	Brønnøysund	Flerposisjon
Nora	Estensen	Brønnøysund	Kantspiller
Ane Eriksen	Larsen	Frol	Bakspiller
Monica P.	Halvorsen	Frol	Bakspiller
Selma Bersås	Eggen	Frol	Bakspiller
Selma Bersås	Eggen	Frol	Bakspiller
Line Sundsby	Hovdal	Frosta	Bakspiller
Margrete Steig	Krog	Frosta	Kantspiller
Oda Celine	Strømskag	Frosta	Bakspiller
Emilie Tangen	Aunet	Levanger	Målvakt
Oda	Kvitvang	Levanger	Bakspiller
Mari	Ulsund	Levanger	Bakspiller
Mia	Ulsund	Levanger	Bakspiller
Inga Sneve	Strand	Levanger	Kantspiller
Andrea	Hogstad	Levanger	Bakspiller
Emilie	Gran	Levanger	Bakspiller
Alma	Andresen	Namsos	Bakspiller
Julie	Witzøe	Namsos	Kantspiller
Mia Madelen	Strømhylden	Namsos	Flerposisjon
Amanda	Lindseth	Ogndal	Bakspiller
Sara	Persgård	Ogndal	Bakspiller
Runa	Sand	Ogndal	Bakspiller
Laura	Slapgaard	Ogndal	Bakspiller venstre
Ragnhild V.	Wensbakk	Ogndal	Bakspiller midtre
Andrea	Berg	Sparbu	Bakspiller venstre
Silje	Svane	Sparbu	Målvakt

## s Samlingsplan 2015/16

03.03.2016 - 99-00-økt

?? .04.2016 - 99-00-økt

?? .05.2016 - 99-00-økt

21.- 24.06.2016 Talentsamling f. 1999 og 2000

## Om samling og 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.:

- O Balanse mellom treninger og kamp, utgangspunkt er 3 treninger mellom hver kamp.
- O Kandidater til våre arenaer får en treningspåvirkning i klubbregi som ivaretar utvikling. Vi er opptatt av at helheten til spilleren blir ivaretatt igjennom:
  - O Ca 1/3 trening sammen med spillere som har kommet lengre (differensiering).
  - O Hver klubbtrening med øving i spillsituasjoner som er kamplike (spesifisitet).
  - O Hver klubbtrening minimum 1/3 med fys-trening (prestasjonsfremmende).
  - O 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
Høst 13 år	Vår 14 år	Høst 14 år
6 møte-plasser. Påmeldte lag settes sammen til "lags-grupper"	6 møte-plasser med hver sin jente- og gutte-gruppe	Likt høst 13 år.

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

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

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.

