

Innkalte spillere

Molde 24.08.2016

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 1999/2000</b>						
<b>Sted og dato</b>	<b>Vestneshallen tirsdag 13. september 2016</b>						
<b>Program</b>	<table><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>Trenerteam</b>	Stine Løvfall Setsaas og Tor Vegar Moldestad						
<b>Kontakt</b>	Spørsmål fra spillere + forfall: Tore Hjelseth - 901 25 402 (besvar mottatt SMS) Spørsmål vedr uttak (foresatte ber vi rette sine spørsmål via klubbtrener): Tor Vegar Moldestad – 921 57 818						
<b>Annet</b>	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. Hver enkelt spiller tar med seg tilstrekkelig med mat. Tema for samlingen er kast og mottak i kontakt m.v.						

*Vel møtt!*

Med vennlig hilsen

**NHF Region Midt-Norge**

Tore Hjelseth /s/

Teamleder, Spillutvikling M&R

**Vedlagt**

*Innkalte spillere og datoer sesongen 2016/17  
"Informasjon" "Om samlingen", "Forventninger",  
"Kultur", "Målsetting", "Modell RMN" og "reise"*

### Innkalte spillere:

Aurora Andrea	Dale	Elnesvågen	Målvakt
Camilla	Gundersen	Elnesvågen	Kantspiller
Tara Gundersen	Heimen	Elnesvågen	Bakspiller midt
Benedicte	Holsen	Elnesvågen	Bakspiller høyre
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 venstre
Haya	Elhanafi	Kristiansund HK	Målvakt
Sigrid	Iversen	Kristiansund HK	Bakspiller midt
Silje	Sørborg	Kristiansund HK	Bakspiller midt
Sina	Birkeland	Langevåg	Linjespiller
Emilie Vågnes	Jacobsen	Langevåg	Bakspiller venstre
Sunniva L.	Stadsnes	Langevåg	Linjespiller
Kristin	Hestnes	Molde HK	Bakspiller
Nora Vold	Hovde	Molde HK	Bakspiller venstre
Oda Brunvoll	Larsson	Molde HK	Bakspiller venstre
Mathea	Sandøy	Molde HK	Bakspiller midt
Mia	Sletvold	Molde HK	Målvakt
Fride Heggdal	Stølen	Molde HK	Linjespiller
Eline	Sæther	Molde HK	Bakspiller venstre
Ingrid	Vike	Molde HK	Bakspiller venstre
Rikke	Andreassen	Spjelkavik	Kantspiller venstre
Kaisa Aakernes	Nielsen	Spjelkavik	Bakspiller venstre
Michelle Connor	Søreng	Træff	Bakspiller høyre

### Samlingsplan Høsten 2016 (med forbehold)

04.10.2016 - 2001-økt Vestnes  
01.11.2016 - 2001-økt Vestnes  
08.12.2016 - 2001-økt Ørskog

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 Tore Hjelseth. Ønsker SMS (90 12 54 02) eller e-post ([tore.hjelseth.com@gmail.com](mailto:tore.hjelseth.com@gmail.com) - 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 selvstendige 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 verdi-grunnlag\* 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 ivare tatt igjennom:
  - o Ca 1/3 trening sammen med spillere som har kommet lengre (differensiering).
  - o Hver klubbtrening med øving i spillituasjoner 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 treningstidene 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 Likt vår 15 år.	Vår 16 år 3 møte-plasser med hver sin jente- og gutte-gruppe	Juni 16 år Uttak fra møte-plassene. Totalt ca 60 spillere.	Høst 16 år Vår 17 år Likt vår 16 år.	Juni 17 år Likt juni 16 år.

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

Regionalt landslag tilbys sesongen 2016/17 spillere født 1999-2000 og 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.