

Trondheim 09.11.2015

Kopi:

## INNKALLING

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

<b>Miljø</b>	<b>Regionalt Utviklingsmiljø, Nord-Trøndelag</b>
<b>Målgruppe</b>	<b>Jenter og gutter 2000</b>
<b>Sted og dato</b>	<b>Steinkjerhallen, onsdag 18.11.2015</b>
<b>Program</b>	<p>15:15 – 15:30 Oppmøte gutter Dagens økter</p> <p>15:30 – 17:30 Økt</p> <p>17:30 – 17:45 Oppsummering og avslutning</p> <p>17:15 – 17:30 Oppmøte jenter Dagens økt</p> <p>17:30 – 19:30 Økt</p> <p>19:30 – 19:45 Oppsummering og avslutning</p>
<b>Trenerteam</b>	Adrian Lyng Malmø
<b>Kontakt</b>	<p>Spørsmål fra trenere: Erik Rødder 92498100 (besvar mottatt SMS)</p> <p>Spørsmål vedr uttak + forfall (foresatt ber vi rette sine spørsmål via klubbtrener): Adrian Lyng Malmø – 979 80 169</p>
<b>Annet</b>	Hver enkelt spiller tar med seg tilstrekkelig med mat.

*Vel møtt!*

Med vennlig hilsen

**NHF Region Midt-Norge**

Erik Rødder

erikrodder@icloud.com

Teamleder, Spillutvikling

#### Vedlagt

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

## Innkalte spillere - jenter

Nanna	Haugskott	Frol	Linjespiller
Oda	Solberg	Frol	Målvakt
Line Sundsby	Hovdal	Frosta	Bakspiller
Margrete Steig	Krog	Frosta	Kantspiller
Nina Therese Aspmodal	Tomren	Frosta	Bakspiller
Oda Celine	Strømskag	Frosta	Bakspiller
Andrea	Todal	Inderøy	Bakspiller midtre
Laura	Slapgaard	Inderøy	Bakspiller venstre
Ragnhild V.	Wensbakk	Inderøy	Bakspiller midtre
Alma	Andresen	Namsos	Bakspiller
Julie	Witzøe	Namsos	Kantspiller
Mia Madelen	Strømhylden	Namsos	Flerposisjon
Marte	Wuttudal	Ogndal	Bakspiller
Runa	Sand	Ogndal	Bakspiller
Emma	Galguften	Overhalla	Linjespiller
Kristine	Eldstad	Overhalla	Bakspiller
Nora	Gartland	Overhalla	Bakspiller
Thale Eldegård	Sæthernes	Rørvik	Bakspiller
Andrea	Berg	Sparbu	Bakspiller venstre
June	Tanem	Sparbu	Linjespiller
Silje	Svane	Sparbu	Målvakt

## Innkalte spillere - gutter

Magnus	Lundås	Følling	Flerposisjon
Christian	Bromseth	Namsos	Flerposisjon
Fredrik	Grindberg	Namsos	Målvakt
Henrik	Tranås	Namsos	Bakspiller
Jørgen	Barsøe	Namsos	Kantspiller
Stian	Sjåstad	Namsos	Flerposisjon
Martin	Ingebrigtsvold	Rørvik	Bakspiller
Tobias	Eliassen	Rørvik	Bakspiller
Harald	Tømmerdal	Skogn	Bakspiller
Karl	Lehn	Skogn	Bakspiller
Martin	Skjesol	Skogn	Målvakt
Oscar	Pettersen	Skogn	Bakspiller
Henning	Zuchariassen	Sparbu	Bakspiller midtre
Jørgen	Ovesen	Sparbu	Kantspiller
Sebastian	Tronstad	Sparbu	Målvakt
Siver	Knoph	Sparbu	Linjespiller
Thomas	Hammer	Sparbu	Linjespiller
Damir	Lasic	Steinkjer	Linjespiller
Jørund	Kvamme	Skogn	Flerposisjon
Johannes	Hofstad	Skogn	Flerposisjon

## Samlingsplan 2015/16

- 19.12.2015 – 00-økt
- ??.01.2016 – 99-00-økt
- ??.02.2016 - 99-00-økt
- ??.03.2016 - 99-00-økt
- ??.04.2016 - 99-00-økt
- ??.05.2016 - 99-00-økt
- 21.- 24.06.2016 Talentsamling f. 1999 og 2000

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

- Ball
- Vannflask(er)
- Idrettstape for bruk til støtte tidligere skader
- Matpakke

## 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.

Praktiske spørsmål knyttet til samlingen rettes til Erik Rødder.

Ønsker SMS (924 98 100) eller e-post ([erikrodder@icloud.com](mailto:erikrodder@icloud.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 for 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 treningstimer 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.