

Trondheim 04.10.2015

Kopi:

## INNKALLING

NHF Region Midt-Norge innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b>	<b>Regionalt Utviklingsmiljø, Sør-Trøndelag</b>	
<b>Målgruppe</b>	<b>Jenter 2000</b>	
<b>Sted og dato</b>	<b>Orklahallen, mandag 07.12.2015</b>	
<b>Program</b>	17:45	Oppmøte Dagens økter
	18:00 – 20:00	Økt
	20:00 – 20:15	Oppsummering og avslutning
<b>Trenerteam</b>	Roar Aksdal	
<b>Kontakt</b>	Spørsmål fra spillere: Erik Rødder 92498100 (besvar mottatt SMS) Spørsmål vedr uttak + forfall (foresatt ber vi rette sine spørsmål via klubbtrener): Roar Aksdal – 934 19 311	
<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",  
"Kultur", "Målsetting", "Modell RMN" og "reise"*

## Innkalte spillere

Fornavn	Etternavn	Klubb	Posisjon
Mia	Berge	Frøya IL	Bakspiller
Hedda F.	Bremnes	Frøya IL	Bakspiller
Emma	Hansen	Frøya IL	Bakspiller
Solveig	Suggustad	Meldal HK	Bakspiller
Ane B.	Hjulstad	Melhus/Gimse	Bakspiller
Malin	Solberg	Meldal IL	Målvakt
Hege	Syrstadeng	Orkanger	Bakspiller
Vilde	Fagerholt	Orkdal IL	Bakspiller
Maja	Helland	Orkdal IL	Bakspiller
Hanne	Kjørsvik	Orkdal IL	Bakspiller
Maiken	Helsø	Frøya IL	Kantspiller
Trine L.	Aas	Meldal HK	Kantspiller
Ragnhild	Bodsberg	Melhus/Gimse	Kantspiller
Jenny	Døhl	Melhus/Gimse	Kantspiller
Mina	Løseth	Orkdal IL	Kantspiller
Linn Bolland	Samdahl	Lundamo	Linjespiller
Ida	Båtvik	Melhus/Gimse	Linjespiller
Maren	Kjelstad	Melhus/Gimse	Målvakt
Lisa	Sletten	Orkanger IF	Målvakt
Ingrid	Foss	Orkdal IL	Målvakt

## Samlingsplan 2015/16

07.12.2015 – 98-99-øk  
??.01.2016 – 99-00-øk  
??.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

Oppdateres så  
fort øvrige  
torsdager er  
fordelt i  
Trondheim  
Spektrum

### 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.

Praktiske spørsmål knyttet til samlingen rettes til Erik Rødder. Ønsker SMS (924 98 100) eller e-post ([erikrodde@icloud.com](mailto:erikrodde@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.