

Innkalte spillere

Molde 10.01.2016

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 2001</b>						
<b>Sted og dato</b>	<b>Vestneshallen mandag den 8. februar 2016</b>						
<b>Program</b>	<table border="0"> <tr> <td>16:30</td> <td>Seneste oppmøtetidspunkt, informasjon og oppvarming</td> </tr> <tr> <td>16:40 – 18:20</td> <td>Økt</td> </tr> <tr> <td>18:20 – 18:30</td> <td>Oppsummering og avslutning</td> </tr> </table>	16:30	Seneste oppmøtetidspunkt, informasjon og oppvarming	16:40 – 18:20	Økt	18:20 – 18:30	Oppsummering og avslutning
16:30	Seneste oppmøtetidspunkt, informasjon og oppvarming						
16:40 – 18:20	Økt						
18:20 – 18:30	Oppsummering og avslutning						
<b>Trenerteam</b>	Tor Vegar Moldestad og Pål Cappelen						
<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>Hvis man blir innkalt til Regional Landslagsmiljø den 18. februar skal man IKKE møte.</p> <p>Tema for samlingen er angrepstilløp – før mottak/med ball/etter pasning.</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:

Maria Gjærde	Forberg	Aksla	Bakspiller
Marte Grønvold	Nilsen	Bergsøy	Bakspiller
Andrea	Gammelsæter	Elnesvågen	Kantspiller
Guro	Lervik	Elnesvågen	Kantspiller
Katrine D.	Myrvang	Elnesvågen	Målvakt
Maria H.	Sørensen	Elnesvågen	Bakspiller
Malin	Varhol	Elnesvågen	Bakspiller
Anna-Mathea	Vevang	Elnesvågen	Målvakt
Karoline B	Dahl	Hødd	Bakspiller
Sara Oline	Ringstad	Hødd	Bakspiller
Marthe	Bøklepp	Kristiansund	Bakspiller
Marie	Enzenbach	Kristiansund	Bakspiller
Katrine Dahle	Olsen	Kristiansund	Linjespiller
Natalie	Danielsen	Langevåg	Linjespiller
Anna	Saugestad	Langevåg	Bakspiller
Thea	Stadsnes	Langevåg	Kantspiller
Emma	Veddegjerde	Langevåg	Bakspiller
Lillian	Bjørkedal	MSIL	Bakspiller
Josefa Berg	Larsen	MSIL	Bakspiller
Amalie Nærø	Sundnes	Rollon	Linjespiller
Lisa Yasmin	Svinø	Rollon	Målvakt
Kristine Hansen	Aas	Rollon	Bakspiller
Amalie Sylte	Gjerde	Stranda	Målvakt
Helga Pedersen	Lersveen	Stranda	Linjespiller
Solveig	Orheim	Stranda	Bakspiller
Sara Hoel	Røyr	Stranda	Bakspiller
Astrid	Hestnes	Vestnes/Varfjell	Kantspiller
Mia	Kavli	Vestnes/Varfjell	Kantspiller
Ingrid Helene	Vikås	Vestnes/Varfjell	Bakspiller
Marie	Øverås	Vestnes/Varfjell	Kantspiller

## Samlingsplan 2015/16 (med forbehold)

- 14.03.2016 - 2001-økt Vestnes
- 14.04.2016 - 2001-økt Vestnes
- 09.05.2016 - 2001-økt Vestnes
- 17. - 20.06.2016 Talentsamling f. 2001

### 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 møteplasser. Påmeldte lag settes sammen til "lagsgrupper"	Vår 14 år 6 møteplasser 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 møteplassene. 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 møteplasser med hver sin jente- og gutte-gruppe	Uttak fra møteplassene. 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.