

Innkalte spillere

Trondheim 23.02.2016  
Kopi:

## INNKALLING

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

<b>Miljø</b>	Regionalt Utviklingsmiljø, Nord- Trøndelag
<b>Målgruppe</b>	Jenter født 2001
<b>Sted og dato</b>	Steinkjerhallen 3 mars kl 1800 – 1930
<b>Program</b>	17:45 Oppmøte 18:00 – 19.30 Dagens økt Oppsummering og avslutning
<b>Trenerteam</b>	Adrian Lyng Malmø
<b>Kontakt</b>	Spørsmål fra spillere: Erik Rødde 92498100 (besvar mottatt SMS) Spørsmål vedr uttak + forfall (foresatt ber vi rette sine spørsmål via klubb- trener): Adrian Lyng Malmø – 979 80 169
<b>Annet</b>	Hver enkelt spiller tar med seg tilstrekkelig med mat.

**Vel møtt!**

Med vennlig hilsen  
**NHF Region Midt-Norge**  
Erik Rødde  
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:

Siri	Haugan	Frosta	Bakspiller
Rikke	Paaske	Frosta	Flerposisjon
Oline	Skarsbakk	Frosta	Flerposisjon
Silje	Oldervik	Frosta	Flerposisjon
Magni Iverine	Tronstad	Inderøy	Bakspiller
Ane Christine	Røtvold	Inderøy	Bakspiller
Nora Madsen	Storstad	Inderøy	Flerposisjon
Sigrid	Ferstad	Inderøy	Kantspiller
Heidrun Olea	Tronstad	Inderøy	Linjespiller
Regine	Nervik	Inderøy	Målvakt
Ida Salthammer	Bjerkan	Ogndal/Egge	
Regine Haugdal	Nygård	Ogndal/Egge	Bakspiller
Tea Mathilde	Iversen	Ogndal/Egge	Bakspiller
Andrea	Fiskum	Ogndal/Egge	Bakspiller
Elisabeth Solnes	Bergli	Ogndal/Egge	Kantspiller
Tonje Hammer	Sæter	Ogndal/Egge	Linjespiller
Sandra Langås	Hanssen	Ogndal/Egge	Målvakt
Sara	Eek	Sparbu	Bakspiller
Astrid	Hoseth	Sparbu	Bakspiller
Maja Stavås	Olsen	Sparbu	Bakspiller
Rikke	Veiseth	Sparbu	Bakspiller
Elise	Jule	Sparbu	Kantspiller
Trine	Hammer	Sparbu	Linjespiller
Vilde	Austheim	Sparbu	Linjespiller
Rikke	Strømmen	Frol	Bakspiller

## Samlingsplan 2015/16

??.04.2016 - 99-00-økt

??.05.2016 - 99-00-økt

21.- 24.06.2016 Talentsamling f. 1999 og 2000

## 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 ivare tatt 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 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 "Trener-skole". 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.

