

Molde, 15/12/2017

## INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b>	<b>Fylkessamling</b>
<b>Målgruppe</b>	<b>Jenter født 2001-2002</b>
<b>Dato og sted</b>	<b>Onsdag den 3. januar 2018</b> <b>Ørskogshallen</b>
	<b>1830:</b> Oppstart med info om økta, oppvarming mv
	<b>1840-2020:</b> Økta
	<b>2020-2030:</b> Oppsummering og avslutning
<b>Trenersteam</b>	Vedrana Terzic og Rolf Endre Orten
<b>Kontakt</b>	Spørsmål fra spillere og melding om forfall: Tore Hjelseth - 901 25 402 (besvar mottatt SMS fra Tore) Spørsmål vedr uttak (foresatte ber vi rette sine spørsmål via spillerens klubbtrener): Vedrana Terzic – 936 90 488
<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 individuell forsvarsteknikk - utgruppert.

**Vel møtt!**

Med vennlig hilsen

**NHF Region Nord**

Tore Hjelseth

Teamleder Spillerutvikling

## Om vår regionale spillerutvikling

### Deltakelse Regionalt Landslag og/eller Fylkessamlinger

Vårt mål er at spillere opplever inspirasjon, veiledning, tilført kunnskap, stimulert sine holdninger og øvd sine ferdigheter sammen med andre motiverte spillere.

### Hensikten med Regionalt Landslag og/eller Fylkessamlinger

#### Spillere kan forvente

- Inspirasjon
- Bli sett / tilbakemelding
- Opplever høy aktivisering og hensiktsmessige øvelser
- Konkretisering
- Utfordret på refleksjon
- Utvilingsoppgaver

#### Region forventer

- Innsatsvilje
- Lærevillighet
- Selvstendighet
- Oppgaveorientert

#### Region gjennomfører samlinger for å

- Avdekke motivasjon og holdninger
- Påvirke ferdigheter
- Kartegge til yngre landslag og/eller regionalt landslag

Vår ambisjon er å MOTIVERE til mer selvstendighet og ansvarlighet i daglige treningsarbeid. Dette fordi det er i det daglige treningsarbeidet størst utvikling og påvirkning skjer.

Samlinger i regional regi kan sammenlignes med hospitering i klubb (les; hospitering utenfor klubb).

Med utgangspunkt i dine ambisjoner er det noen setninger / verdier / holdninger som peker ut retningen på vårt utviklingsarbeid:

**"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 treningstimerne med kvalitet

**"Jeg blir det jeg gjør"** Ønsker man å øve hurtighet, må eksplosivitet / skarphet og start-stopp-start terpes ofte

**"Det jeg vet har jeg godt av"** Kosthold, væske, restitusjon (inkl god natt søvn), osv

### Våre møteplasser

Spillere som er i målgruppen til regional spillerutvikling kan bli innkalt til:

- Fylkessamling - fire økter per halvår
- Regionalt Landslag - tre samlinger a to økter per halvår
- I tillegg "kjemper" de som danner Regionalt Landslag om deltakelse på repr.lag - Bylag eller Regionslag.

### Om samling og din deltakelse

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 oppgitt person på side 1.

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.*

Telefon: +47 48 06 81 81 | Internett: [www.handball.no](http://www.handball.no) | E-post: [nhf.rmn@handball.no](mailto:nhf.rmn@handball.no) | Post- og besøksadresse: Norges Håndballforbund Region Nord, Ingvald Ystgaards veg 3A, 7047 TRONDHEIM  
Bankgiro: 4242 05 01514 | Org.nr: 884 594 472 MVA

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 utviklingsmål, 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 oppgitt kontaktperson. 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.

### Totalaktivitet og tilrettelegging i hverdagen

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 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 / hospitering).
  - Hver klubbtrening med øving i spillesituasjoner som er kamplike (spesifisitet).
  - Hver klubbtrening minimum 1/3 med fys-trening (prestasjonsfremmende og utvikle forutsetningene).
  - Egentrening med fokus mental - og fys-trening.

I vår idrett gjennomføres mange av kampene i helger. Viktig at klubb vurderer hver enkelt spiller sin totalbelastning over tid, slik at utgangspunktet "3 - 1" holdes så godt det lar seg gjøre.

### Regional målsetting

Regionens målsetting med spillerutvikling er å legge til rette for en kultur med positive holdninger og ferdighetsutvikling.

**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.**

Høsten 2017 gjennomføres en målsettingsprosess for vår regionale spillerutviklingsaktiviter. Denne baserer seg blant annet på mottatt evalueringer fra spillere i forkant av Talentsamlingene.

### Spiller- og trenerutvikling regional regi – NHF Region Nord

Region tilbyr spillere og klubbtrener møteplasser for ekstra påvirkning.

13 åringer høst Trenerskole mange steder i region (fokus **trenerutvikling** og spillere med for at trenere får praktisere)

14 åringer vår Fylkessamlinger seks steder i region

14 åringer høst Trenerskole mange steder i region (fokus trenerutvikling og spillere med for at trenere får praktisere)

15 åringer vår Fylkessamlinger seks steder i region og felles Talentsamling slutten av juni

15 åringer høst Fylkessamlinger seks steder i region og Regional Landslag

16 åringer vår Fylkessamlinger ... , Regional Landslag, repr.lag "Bylag" og felles Talentsamling slutten av juni

16 åringer høst Fylkessamlinger seks steder i region og Regional Landslag

17 åringer vår Fylkessamlinger ... , Regional Landslag, repr.lag "Regionslag" og felles Talentsamling slutten av juni

Telefon: +47 48 06 81 81 | Internett: [www.handball.no](http://www.handball.no) | E-post: [nhf.rmn@handball.no](mailto:nhf.rmn@handball.no) | Post- og besøksadresse: Norges Håndballforbund Region Nord, Ingvald Ystgaards veg 3A, 7047 TRONDHEIM  
Bankgiro: 4242 05 01514 | Org.nr: 884 594 472 MVA

17 åringer høst (Fylkessamlinger seks steder i region) og Regional Landslag  
18 åringer vår Regional Landslag og repr.lag "Regionslag"

For mer informasjon om våre modell for spillerutvikling oppsøk [www.handball.no](http://www.handball.no).

### Innkalte spillere:

Lene Yun	Moe	Aksla IL	Bakspiller midt
Emilie Soleng	Stephansen	Blindheim IL	Bakspiller midt
Katrine Dalstein	Myrvang	Elnesvågen	Målvakt
Kristine Veland	Husøy	Gossen IL	Bakspiller venstre
Sara Oline	Ringstad	Hødd	Bakspiller midt
Katrine Fredriksen	Ulstein	Hødd	Kantspiller venstre
Thale	Veddegjerde	Hødd	Kantspiller høyre
Tiril	Farstad Solskjær	Kristiansund HK	Målvakt
Emilie	Klinge	Kristiansund HK	Linjespiller
Nora Blomsø	Olsen	Kristiansund HK	Bakspiller midt
Sofie Hoel	Ulseth	Kristiansund HK	Kantspiller venstre
Malin Vågnes	Jakobsen	Langevåg IL	Bakspiller midt
Olivia Tomren	Løken	Midsund IL	Bakspiller venstre
Julie Berg	Halås	Molde HK	Flerposisjon
Thea Næss	Holmen	Molde HK	Målvakt
Silje	Melsæther	Molde HK	Kantspiller venstre
Martine Malo	Windstad	Molde HK	Linjespiller
Rikke Kalvøy	Åkernes	MSIL	Målvakt
Mari Morsund	Thorvik	Rival	Bakspiller
Amalie Sylte	Gjerde	Stranda IL	Målvakt
Ingvild	Græsdal	Stranda IL	Flerposisjon
Helga Pedersen	Lersveen	Stranda IL	Linjespiller
Solveig	Orheim	Stranda IL	Bakspiller midt
Sara Hoel	Røyr	Stranda IL	Kantspiller venstre
Emilia Frisk	Azour	Vestnes/Varfjell	Bakspiller midt
Iselin Lien	Eggen	Vestnes/Varfjell	Linjespiller
Kristin	Ellingseter	Vestnes/Varfjell	Målvakt

Telefon: +47 48 06 81 81 | Internett: [www.handball.no](http://www.handball.no) | E-post: [nhf.rmn@handball.no](mailto:nhf.rmn@handball.no) | Post- og besøksadresse: Norges Håndballforbund Region Nord, Ingvald Ystgaards veg 3A, 7047 TRONDHEIM  
Bankgiro: 4242 05 01514 | Org.nr: 884 594 472 MVA

Astrid	Hestnes	Vestnes/Varfjell	Bakspiller høyre
Ingrid Helene	Vikås	Vestnes/Varfjell	Bakspiller venstre
Marie	Øverås	Vestnes/Varfjell	Kantspiller venstre
Sara Øvstebø	Dyrhovden	Volda	Bakspiller
Sara Dyrhol	Vatne	Volda	Kantspiller høyre
Live	Aak	Åndalsnes IF	Bakspiller

**Kommende samlinger (med forbehold):**

27.02.18: Vestneshallen

09.04.18: Ørskogshallen

09.05.18: Vestneshallen