

## INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b> <b>Målgruppe</b> <b>Dato og sted</b>	<b>Fylkessamling</b>
	<b>Jenter født 2002/2001</b>
	<b>Lørdag den 10.03 2018</b>
	<b>Bardu hallen i Bardu kommune.</b>
	<b>10:00</b> Info om økta og utveksling siden sist
<b>10:10 - 12:00</b> Økt 1	
	Pause
<b>14:30 - 16:00</b> Økt 2	
<b>16:00 - 16:15</b> Oppsummering økt 2 og utviklingsmål/-oppgaver til neste samling	
<b>Trenerteam</b>	Åse Kristoffersen og Kjell Skog
<b>Kontakt</b>	Spørsmål fra spillere + forfall: Atle Nilsen - 918 67 103 Spørsmål vedr uttak (foresatte ber vi rette sine spørsmål via klubbtrener): Atle Nilsen – 918 67 103
<b>Annet</b>	Det bes om at forfall meldes så tidlig som mulig grunnet planlegging av økten.  Forfall skal være kort begrunnet og manglende forfall/begrunnelse medfører at man ikke blir vurdert til neste samling. Det vil bli Kafe i hallen med vanlig innhold. Hver enkelt spiller er ansvarlig for å ha tilstrekkelig med mat.  Hver enkelt spiller organiserer selv sin reise til samlingen.

**Vel møtt!**

Med vennlig hilsen

**NHF Region Nord**  
Atle Nilsen  
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
- Utviklingsoppgaver

#### Region forventer

- Innsatsvilje
- Lærevillighet
- Selvstendighet
- Oppgaveorientert

#### Region gjennomfører samlinger for å

- Avdekke motivasjon og holdninger
- Påvirke ferdigheter
- Kartlegge til yngrelandslag 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 treningstidene 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.*

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 spillsituasjoner 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 målsetningsprosess for vår regionale spillerutviklingsaktiviteter. 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 klubbtrenerer møteplasser for ekstra påvirkning.

13 åringer høst	Trenerskole mange steder i region (fokus <b>trenerutvikling</b> 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
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

Tromsø HK	Trine	Nylund	SB
Tromsø HK	Susann	Nicolaysen	SB/MB
Tromsø HK	Madelen	Skar Olsen	BV
Tromsø HK	Oda	Fuhr	HB
Tromsø HK	Nora	Moe	MV
Tromsø HK	Siren	Bustad	LS
Tromsø HK	Sunniva	Farup	
Tromsø HK	Hanna	Eilertsen	
Tromsø HK	Hanna	Langgård	KS
Tromsø HK	Jenni	Tang	BS
Tromsø HK	Hedda	Lysnes	
Tromsø HK	Johanne	Kjørstad	BS
Tromsø HK	Marie	Andersen	BS
	Aurora	D Johansen	
Sørreisa IL	Trine	Naktun	BS

Sørreisa IL	Tove Marlen	Haugen	BS
Sørreisa IL	Anne Sofie	Johansen	HB
HK Landsås	Karoline	Langmo	
HK Landsås	Canary	Ploh	BS
HK Landsås	Mathilde	Robertsen Schjelde	LS
HK Landsås	Mona	Kemp Hansen	BS/KS
HK Landsås	Ingeborg	Jørgensen	MV
Bravo	Sara	Myrslett Warth	VB, MB
Bravo	Maddelen	Pedersen	HB
Bravo	Lotta	Endsjø Marthinsen	HK

### Kommende samlinger:

Fylkessamlinger i Troms:

10.03.2018

07.04.2018

### *Regionale samlinger*

*05.10.2017 (2000 og 2002)*

*14.11.2017 (2000 og 2002)*

*15.- 17.12.2017 (NM-samling)*

*05.01.2018 (2000)*

*29.01.2018 (2002)*

*01.03.2018 (2000 + 2002)*

*02.- 04.03.2018 (NM15, Stavanger)*

*12.04.2018 (2000 + 2002)*

*22.- 25.06.2018 (Talentsamling 2003)*

*26.- 29.06.2018 (Talentsamling 2001 og 2002)*