

## INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b>	<b>Fylkessamling</b>
<b>Målgruppe</b>	<b>Jenter født 2003</b>
<b>Dato og sted</b>	<b>Torsdag den 8. februar 2018</b> <b>Trondheim Spektrum - Nidarøhallen D2</b>
	<b>16:30</b> Oppmøte Gruppe 1
	<b>17:00 - 18:30</b> Økt - Gruppe 1
	<b>18:30 -</b> Oppsummering og utviklingsmål/-oppgaver til neste samling
	<b>18:00 - 18:30</b> Oppmøte Gruppe 2
	<b>18:30 - 20:00</b> Økt - Gruppe 2
	<b>20:00</b> Oppsummering og utviklingsmål/-oppgaver til neste samling
<b>Trenersteam</b>	Roar Aksdal og
<b>Kontakt</b>	Spørsmål fra spillere + forfall: Bjørn Almåsbakk – 482 63 885 Spørsmål vedr uttak (foresatte ber vi rette sine spørsmål via klubbtrener): Roar Aksdal – 934 19 311 eller Bjørn Almåsbakk 482 63 885
<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.  Hver enkelt spiller tar med seg tilstrekkelig med mat.  Hver enkelt spiller organiserer selv sin reise til samlingen.

**Vel møtt!**

Med vennlig hilsen  
**NHF Region Nord**  
Bjørn Almåsbakk  
Teamleder Spillerutvikling

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

## 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 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 trening 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 ivarettatt 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 målsettingsprosess for vår regionale spillerutviklingsaktiviteter. Denne baserer seg blant annet på mottatt evalueringer fra spillere i forkant av Talentsamlingene.

### Spillerutvikling regional regi – NHF Region Nord

Region tilbyr spillere og klubbtrenerer 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
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 - gruppe 1

Sara Marie	Dybvik	Byåsen	Kantspiller
Tuva	Willmann	Byåsen	Linjespiller
Karoline	Hernes	Charlottenlund	Bakspiller
Lone	Sandvik	Charlottenlund	Kant høyre
Kathrine	Saedi	Charlottenlund	Bakspiller
Anna Snøfugl	Tenfjord	Charlottenlund	Linjespiller
Thea Emilie	Nielsen	Klæbu	Linjespiller
Aurora	Flatjord	Klæbu	Flerposisjon
Malene	Sommervold	Klæbu	Kantspiller høyre
Anniken	Steen	Malvik	Kantspiller høyre
Selma	Idriz	Malvik	Bakspiller høyre
Thea	Eek	Malvik	Linjespiller
Selina	Gjervan	Malvik	Målvakt
Victoria	Vorvik	Ranheim	Bakspiller
Katrine	Kjeldsberg	Ranheim	Målvakt
Hedda Christine	Reinskou	Røros	BS / LS
Sara	Norvik	Røros	Kantspiller
Anna	Aas	Røros	Målvakt
Fride	Hermundsdottir	Strindheim	Bakspiller midtre
Hedda Aas	Jensen	Strindheim	Kantspiller venstre
Hanne	Dønnem	Surnadal	Bakspiller venstre
Emilie Brøske	Rønning	Surnadal	Bakspiller venstre
Sofie	Sylten	Sverresborg	Bakspiller
Mie Brurok	Sund	Sverresborg	Bakspiller venstre

Dina	Sagøy	Tiller	Bakspiller
Hanna	Arukwe	Tiller	Kantspiller venstre
Marlene	Stamnes	Tiller	Målvakt
Julie	Aarhaug	Trønder-Lyn / Hovin	Flerposisjon
Guro	Skjærvold	Trønder-Lyn / Hovin	Flerposisjon
Mia	Lehn	Trønder-Lyn / Hovin	Bakspiller

## Innkalte spillere - gruppe 2

Ingeborg Granrud	Hogstad	Alvdal	Kantspiller venstre
Guro Johnsrud	Dyrnes	Aure IL	Bakspiller venstre
Tine	Jullumstrø	Byåsen	Bakspiller
Aurora	Stubban	Byåsen	Kantspiller venstre
Emilie	Langø	Charlottenlund	Bakspiller
Camilla	Hjertner	Charlottenlund	Bakspiller
Idunn	Glørstad	Charlottenlund	Kantspiller
Kristina	Hagnes	Klæbu	Bakspiller
Marthe	Løseth	Klæbu	Bakspiller
Silje	Burø	Klæbu	Målvakt
Oda Eggen	Øian	Lundamo	Målvakt
Johanne Halseth	Nypan	Nidelv/Sjetne	Bakspiller høyre
Marte	Magnussen	Nidelv/Sjetne	Bakspiller
Kari	Sætern	Nidelv/Sjetne	Bakspiller
June	Baglo	Rapp	Linjespiller
Frederikke	Brun	Rapp	Kantspiller
Andrea Ødegård	Helberg	Rapp	Målvakt
Hanna Løfors	Berntsen	Rapp	Bakspiller midtre
Mali	Nygård	Rennebu	Bakspiller midtre
Malin	Vanvik	Rennebu	Kantspiller venstre
Sara	Eggan	Rennebu	Kantspiller venstre
Christine	Skjærbusdal	Skaun	Målvakt
Maja	Bonesrønning	Skaun	Linjespiller
Oda	Solem	Skaun	Linjespiller
Malin Steigedal	Husby	Skaun	Bakspiller høyre
Henriette Brændvang	Skogstad	Tynset	Kantspiller høyre
Othilie	Lunsæter	Tynset	Bakspiller høyre
Tiril	Singstad	Ørland Ballklubb	Linjespiller
Kaja-Sofie	Lian	Ørland Ballklubb	Bakspiller
Marlene	Myrvold	Ørland Ballklubb	Kantspiller venstre

## Kommende samlinger:

Fylkessamlinger i Sør-Trøndelag planlegges (med forbehold):  
08.02.2018 (Nidarø)

07.03.2018 (Orklahallen)  
19.04.2018 (Nidarø)