

INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

Miljø	Fylkessamling
Målgruppe	Jenter født 2003
Dato og sted	Onsdag den 7. mars 2018 Orklahallen
	17:30 Oppmøte Gruppe 1
	18:00 - 19:30 Økt - Gruppe 1
	19:30 - Oppsummering og utviklingsmål/-oppgaver til neste samling
	19:15 - 19:30 Oppmøte Gruppe 2
	19:30 - 21:00 Økt - Gruppe 2
	21:00 Oppsummering og utviklingsmål/-oppgaver til neste samling
Trenersteam	Roar Aksdal og
Kontakt	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
Annet	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

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 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 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 yngre landslagene.

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.

Innkalte spillere - gruppe 1

Guro Johnsrud	Dyrnes	Aure IL	Bakspiller venstre
Johanne	Håbrekke	Bjugn HK	Bakspiller venstre
Sara Marie	Dybvik	Byåsen	Kantspiller
Tine	Jullumstrø	Byåsen	Bakspiller
Anne	Hovdahl Vik	Byåsen	Bakspiller
Aurora	Stubban	Byåsen	Kantspiller venstre
Oda Eggen	Øian	Lundamo	Målvakt
Elida	Bæverfjord	Lånke/Fram	Målvakt
Lisa	Stuberg	Lånke/Fram	Bakspiller
Julie	Eimstad	Lånke/Fram	Bakspiller
Victoria	Vorvik	Ranheim	Bakspiller
Maren	Lillebudal	Ranheim	Bakspiller
Christina	Wiig	Ranheim	Kantspiller venstre
Christine	Skjærbusdal	Skaun	Målvakt
Maja	Bonesrønning	Skaun	Linjespiller
Sofie	Sylden	Sverresborg	Bakspiller
Karoline Korstad	Thoresen	Sverresborg	Linjespiller
Mie Brurok	Sund	Sverresborg	Bakspiller venstre
Meda	Baraneuskaite	Hegra	Bakspiller venstre
Emma Saasen	Undseth	Remyra	Linjespiller
Malene	Meldal	Remyra	Linjespiller
Ingrid Sørnes	Gjertsen	Remyra	Kantspiller venstre
Ingri Emelie Dullum	Lothe	Stjørdals-Blink	Målvakt
Helene	Listou	Stjørdals-Blink	Bakspiller midtre

Sara	Kristiansen	Stjørdals-Blink	Bakspiller venstre
Ane	Utseth	Rissa IL	Bakspiller venstre
Ingrid Feixia Hårsaker	Nakken	Rissa IL	Bakspiller høyre
Solveig	Flønes	Selbu	Bakspiller høyre
Andrea	Sesseng	Selbu	Kantspiller venstre
Anja	Ervik	Frøya	Bakspiller midtre

Innkalte spillere - gruppe 2

Emilie	Langø	Charlottenlund	Bakspiller
Camilla	Hjertner	Charlottenlund	Bakspiller
Idunn	Glørstad	Charlottenlund	Kantspiller
Pernille	Eriksen	Charlottenlund	Linjespiller
Anja	Ervik	Frøya	BS / LS
Kristina	Hagnes	Klæbu	Bakspiller
Marthe	Løseth	Klæbu	Bakspiller
Silje	Burø	Klæbu	Målvakt
Malene	Sommervold	Klæbu	Kantspiller høyre
Selma	Idriz	Malvik	Bakspiller høyre
Thea	Eek	Malvik	Linjespiller
Selina	Gjervan	Malvik	Målvakt
Johanne Halseth	Nypan	Nidelv/Sjetne	Bakspiller høyre
Marte	Magnussen	Nidelv/Sjetne	Bakspiller
Kari	Sætern	Nidelv/Sjetne	Bakspiller
Julie	Togstad	Orkanger	Flerposisjon
Synne	Lindset	Orkanger	Målvakt
June	Baglo	Rapp	Linjespiller
Frederikke	Brun	Rapp	Kantspiller
Fride	Hermundsdottir	Strindheim	Bakspiller midtre
Hedda Aas	Jensen	Strindheim	Kantspiller venstre
Dina	Sagøy	Tiller	Bakspiller
Hanna	Arukwe	Tiller	Kantspiller venstre
Emma	Schefstad	Tiller	Målvakt
Tiril	Singstad	Ørland Ballklubb	Linjespiller
Kaja-Sofie	Lian	Ørland Ballklubb	Bakspiller
Marlene	Myrvold	Ørland Ballklubb	Kantspiller venstre
Maria Andersen	Høiland	Utleira IL	Bakspiller venstre
Louise Brøndbo	Millerjord	Utleira IL	Linjespiller
Tuva	Lindbak-Jensen	Utleira IL	Bakspiller midtre

Kommende samlinger:

Fylkessamlinger i Sør-Trøndelag planlegges (med forbehold):

08.02.2018 (Nidarø)

07.03.2018 (Orklahallen)

19.04.2018 (Nidarø)