

## INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b> <b>Målgruppe</b> <b>Dato og sted</b>	<b>Fylkessamling</b>
	<b>Jenter født 2003/2004</b>
	<b>Søndag den 08.04 2018</b>
	<b>Sørreisa hallen</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>	Monica Lindstrøm , 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
- 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 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	Hedda	Bjerkaas	2003	LS , VB
Tromsø HK	Dina	Bratrein	2003	HB , HK
Tromsø HK	Tina	Frengen	2003	VB , HB
Tromsø HK	Andrine	Bjørnstad	2003	MV
Tromsø HK	Nora	Gundersen	2003	HK , VB
Tromsø HK	Selma	Liahjell	2003	HK,HB
Tromsø HK	Eline B	Brunes	2003	MB
Tromsø HK	Tora	Buvang Vaaja	2003	VB,MB
Tromsø HK	Selma	Liahjell	2004	
Sørreisa IL	Andrine	Haugen	2003	VB , HB
Sørreisa IL	Celine	Jakobsen	2003	MB , VK
Sørreisa IL	Helene	Lavik	2003	HB , VK
Sørreisa IL	Kaja	Simonsen	2003	LS
Bravo	Emily Sol	Hop	2003	MB , HB
Bravo	Emma Sofie	Johnsen	2003	VB , HB
Bravo	Maria	Rueda Pedersen	2003	MV

Bravo	Emilie	Sundquist	20003	VB , VK
Bravo	Sunniva	Sokolinski	2003	VB, HK
Ankenes	Victoria	Eliassen	2003	VB, MB
Ankenes	Kamilla	Høgbakk Nilfjord	2003	MB, HB
Nordreisa IL	Marie	Johansen	2004	HB, MB
Nordreisa IL	Leah	Lindbom	2004	MB, HB
Harstad HK	Kine Sofie	Takøy	2003	HB, VB
Harstad HK	Mathea	Haukebøe	2004	MB/VB/HB
Harstad HK	Mathilde	Sandness	2004	MV
Harstad HK	Lina Kristiane	Bakken	2004	VB/HB
Harstad HK	Ingrid Johanne	Jensen	2004	Kant
Harstad HK	Synne Martine	Mikkelborg	2004	Kant

### **Kommende samlinger:**

Fylkessamlinger i Troms planlegges (med forbehold):  
07. eller 08.04.2018

#### *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)*