

## INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b>	<b>Fylkessamling</b>
<b>Målgruppe</b>	<b>Jenter født 2004</b>
<b>Dato og sted</b>	<b>Onsdag 28. februar 2018</b> <b>Orklahallen</b>
	<b>17:30</b> Oppmøte Gruppe 1
	<b>18:00 - 19:30</b> Økt - Gruppe 1
	<b>19:30 -</b> Oppsummering og utviklingsmål/-oppgaver til neste samling
	<b>19:00</b> Oppmøte Gruppe 2
	<b>19:30 - 21:00</b> Økt - Gruppe 2
	<b>21:00</b> Oppsummering og utviklingsmål/-oppgaver til neste samling
<b>Trenerteam</b>	Bjørn Almåsbakk og Roar Aksdal
<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
<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 målsetningsprosess 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 klubbtrenerne 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

Ine	Fremo	Flå/Lundamo	Bakspiller midtre
Hanne	Bellingmo	Flå/Lundamo	Bakspiller høyre
Emma Lorena	Bidtnes	Lånke	Bakspiller
Hanna	Ustad	Orkanger IF	Bakspiller høyre
Trine	Bysting	Orkdal IL	Bakspiller midtre
Emilie	Hansen	Orkdal IL	Kantspiller venstre
Marion	Roberts	Ranheim	Linjespiller
Iselin	Schølberg	Ranheim	Kantspiller høyre
Sara	Olufsson	Rapp	Bakspiller midtre
Aurora	Villaroel	Sjetne	Linjespiller
Susann Aakerholm	Moksnes	Sjetne	Bakspiller midtre
Anne Strand	Gladsø	Skaun HK	Bakspiller høyre
Nora	Sivertsen-Schildkamp	Strindheim	Målvakt
Frida	Brøseth	Strindheim	Kantspiller venstre
Emma	Vik	Strindheim	Bakspiller venstre
Helene	Kvarstad	Tiller	Bakspiller venstre
Hedda	Norvik	Tiller	Linjespiller
Nora Guldteig	Fosse	Ørland	Bakspiller venstre
Sofie Ovedie Sandvik	Noraas	Ørland	Målvakt
Lina	Forbord	Fram IL	Målvakt
Karen	Mæhre	Fram IL	Kantspiller høyre
Andrea Bragstad	Ibbeland	Kattem IL	Kantspiller venstre
Elise	Fallrø	Kattem IL	Bakspiller høyre
Sanne Regine	Van Unnik	Kattem IL	Bakspiller midtre

Live	Hølaas	Remyra	Linjespiller
Mari	Pettersen Kolstad	Remyra	Målvakt
Thea	Hartweg	Byåsen	Bakspiller venstre
Caroline	Gomo Svardal	Byåsen	Målvakt
Maren	Støp	Byåsen	Bakspiller venstre
Ingrid	Ibsen	Rapp/Freidig	Bakspiller
Nora	Bonslet	Hegra	Bakspiller midtre

## Innkalte spillere - gruppe 2

Mari	Helmersen	Charlottenlund	Bakspiller venstre
Anna	Egerlie	Charlottenlund	Bakspiller høyre
Hedda Hugdahl	Skjold	Charlottenlund	Bakspiller midtre
Frida	Svendsen	Klæbu	Kantspiller venstre
Kaja	Røddesnes	Klæbu	Bakspiller midtre
Karoline	Sether	Klæbu	Bakspiller venstre
Mathea	Tømmervold	Klæbu	Målvakt
Andrea	Hilstad	Meldal HK	Kantspiller venstre
Kristin	Mogset	Meldal HK	Bakspiller venstre
Malin	Nypan	Selbu IL Håndball	Målvakt
Hilde Lilletrøen	Trondset	Selbu IL Håndball	Bakspiller venstre
Ane	Rendum	National	Bakspiller venstre
Dina	Frisendal	National	Målvakt
Ingrun	Ranes	Surnadal	Målvakt
Anna Ulrikke	Breivik	Trygg/Lade	Kantspiller høyre
Christina	Isakidou	Trygg/Lade	Målvakt
Ida Torsdatter	Vinsnesbakk	Heimdal håndball	Linjespiller
Mina Tevik	Mollan	Heimdal håndball	Bakspiller venstre
Martine	Olden	Heimdal håndball	Bakspiller midtre
Marie	Sørø	Heimdal håndball	Kantspiller venstre
Mia Marie	Qvenild	Melhus/Gimse	Bakspiller venstre
Mille	Oterholm Øie	Melhus/Gimse	Bakspiller venstre
Helle	Hovin Høiem	Melhus/Gimse	Kantspiller venstre
Tiril	Duesten	Melhus/Gimse	Kantspiller venstre
Frida Kopreitan	Dahl	Leksvik IL	Bakspiller venstre
Marion Sæther	Røst	Leksvik IL	Kantspiller høyre
Marie	Øverland	Leksvik IL	Bakspiller høyre
Ann Helen	Høybakken	Stjørdals-Blink	Målvakt
Vilde	Hoff Melkersen	Stjørdals-Blink	Kantspiller venstre
Johanne	Reitan Radden	Stjørdals-Blink	Linjespiller
Tuva	Hoff Melkersen	Stjørdals-Blink	Bakspiller høyre

### **Kommende samlinger:**

Fylkessamlinger i Sør-Trøndelag planlegges (med forbehold):

11.01.2018 (Nidarø)

28.02.2018 (Orklahallen)

05.04.2018 (Nidarø)