

INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

Miljø	Fylkessamling
Målgruppe	Jenter født 2001
Dato og sted	Mandag 22. oktober 2018 Trondheim Spektrum - Nidarøhallen F1
	18:15 Oppmøte
	18:30 - 20:00 Økt
	20:00 - Oppsummering og utviklingsmål/-oppgaver til neste samling
Trenersteam	Bjørn Almåsbygg
Kontakt	Spørsmål fra spillere + forfall: Bjørn Almåsbygg – 482 63 885 Spørsmål vedr uttak (foresatte ber vi rette sine spørsmål via klubbtrener): Bjørn Almåsbygg – 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 Almåsbygg
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 denne sesongen

Spillere som er i målgruppen til regional spillerutvikling kan bli innkalt til:

- Fylkessamling - tre økter per halvår (tilpasninger)
- Regionalt Landslag - minimum to samlinger a to økter per halvår
- I tillegg "kjemper" de som danner Regionalt Landslag om deltakelse på Bylag (2003ere) eller Landsdelssamling (2001ere).

Om samling og din deltakelse

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.

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. *) *Begeistring – Innsatsvilje – Respekt og Fair-Play*

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 ivare tatt igjennom:
 - Ca 1/3 trening sammen med spillere som har kommet lengre (differensiering / hospitering).
 - Hver klubbtrening med øving i spillesituasjoner 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 treninger - 1 kamp" 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.

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	Endres sesongen 2018/2019 - forlenger Trenerskole; kampdager/-kvelder
14 åringer høst	Trenerskole mange steder i region (fokus trenerutvikling og spillere med for at trenere får praktisere)
15 åringer vår	Fylkessamlinger 5 steder i region og felles Talentsamling slutten av juni
15 åringer høst	Fylkessamlinger 5 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 5 steder i region og Regional Landslag
17 åringer vår	Fylkessamlinger 5 steder i region og Regional Landslag
17 åringer høst	(Fylkessamlinger 5 steder i region), Regional Landslag og Landsdelssamling
18 åringer vår	Regional Landslag og Landsdelsamling

For mer informasjon om våre modell for spillerutvikling oppsøk www.handball.no

Innkalte spillere

Ingrid Olsen	Geiger	Byåsen	Målvakt
Jenny	Straumbotn	Byåsen	Bakspiller
Jenny	Sørum	Byåsen	Linjespiller
Kristine	Iversen	Byåsen	Bakspiller
Maria	Hansson	Byåsen	Bakspiller
Sofie	Furutangvik	Byåsen	Kantspiller
Aurora	Krogh	Charlottenlund	Bakspiller
Anniken	Løvaas	Charlottenlund	Kantspiller
Sara Marie	Kjeldstad	Charlottenlund	Linjespiller
Frida	Riiber	Frøya	Målvakt
Sarah Slåli	Kristiansen	Klæbu	Kantspiller
Sofie Lægdheim	Moe	Klæbu	Bakspiller
Martine	Holand	Levanger HK	Målvakt
Kristin	Langlete	Melhus/Gimse	Bakspiller
Sara	Nordhammer	Melhus/Gimse	Kantspiller
Signe Traasdahl	Lund	Melhus/Gimse	Bakspiller
Regine Haugdal	Nygård	Ogndal	Bakspiller
Ida Salthammer	Bjerkan	Ogndal	Kantspiller
Elise Oslo	Jule	Sparbu	Kantspiller
Emma Kruken	Sollien	Steinkjer HK	Bakspiller
Emma	Daling	Stjørdal HK	Bakspiller
Mia Kristin	Horgøien	Stjørdal HK	Bakspiller
Thea	Listou	Stjørdal HK	Kantspiller
Live	Sønstebø	Stjørdal HK	Linjespiller
Ingrid Thronæs	Kissten	Klæbu	Målvakt
Maja Elise	Engvik	Klæbu	Linjespiller
Sofie	Sødal	Strindheim	Bakspiller
Synne Jørgensen	Skogmo	Strindheim	Bakspiller
Vilde	Nordseth	Strindheim	Bakspiller
Ida Kathrine	Dahl	Tiller	Bakspiller
Iselin Viggen	Røli	Tiller	Bakspiller
Mia	Sætherhaug	Utleira	Bakspiller

Kommende samlinger:

Fylkessamlinger (med forbehold om endringer) 22.11.2018 og 17.12.2018	Regionalt Landslag for 2001ere 30.10.2018, 17.01.2019 og 11.04.2019
--	--