

## 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 10. januar 2019</b> <b>Trondheim Spektrum - Nidarøhallen D2</b>
	<b>16:45</b> Oppmøte se uttak
	<b>17:00 - 18:30</b> Økt
	<b>18:30 -</b> Oppsummering og utviklingsmål/-oppgaver til neste samling
	<b>18:30</b> Oppmøte se uttak
	<b>18:45 - 20:15</b> Økt
	<b>20:15 -</b> Oppsummering og utviklingsmål/-oppgaver til neste samling
<b>Trenersteam</b>	Fredrik Tønne og Victoria Koen
<b>Kontakt</b>	Spørsmål fra spillere + forfall: Bjørn Almåsbakk – 482 63 885 Spørsmål vedr uttak (foresatte ber vi rette sine spørsmål via klubbtrener): 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

## 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 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 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 Landsdelsamling
18 åringer vår	Regional Landslag og Landsdelsamling

For mer informasjon om våre modell for spillerutvikling oppsøk [www.handball.no](http://www.handball.no).

### Innkalte spillere

#### Oppmøte 16:45

Sara Marie	Dybvik	Byåsen	Kantspiller
Tine	Jullumstrø	Byåsen	Bakspiller
Anne	Hovdahl Vik	Byåsen	Bakspiller
Emilie	Langø	Charlottenlund	Bakspiller
Marte	Johansen	Charlottenlund	Målvakt
Ida Tomine	Berg	Charlottenlund	Bakspiller
Silje	Burø	Klæbu	Målvakt
Marthe	Morken	Klæbu	Bakspiller
Selma	Idriz	Malvik	Bakspiller høyre
Thea	Eek	Malvik	Linjespiller
Aurora	Stubban	Nidelv/Sjetne	Kantspiller venstre
Synne	Lindset	Orkanger	Målvakt
Synne	Flataas	Ranheim	Bakspiller
Victoria	Vorvik	Ranheim	Bakspiller
Maren	Lillebudal	Ranheim	Bakspiller
Christine	Kjesbu	Ranheim	Linjespiller
June	Baglo	Rapp	Linjespiller
Frederikke	Brun	Utleira IL	Kantspiller venstre
Maja	Bonesrønning	Klæbu	Linjespiller
Ingri Emelie Dullum	Lothe	Stjørdal HK	Målvakt
Helene	Listou	Stjørdal HK	Bakspiller midtre
Sara	Kristiansen	Stjørdal HK	Bakspiller venstre
Dina	Sagøy	Tiller	Bakspiller
Hanna	Arukwe	Tiller	Kantspiller venstre

## Oppmøte 18:30

Guro Johnsrud	Dyrnes	Aure IL	Bakspiller venstre
Johanne	Håbrekke	Bjugn HK	Bakspiller venstre
Oda Eggen	Øian	Lundamo	Målvakt
Emma Wirkola	Svanholm	Melhus/Gimse	Kantspiller
Maren Smevik	Bolkan	Namsos HK	Bakspiller
Nora	Kvatningen	Namsos HK	Bakspiller
Maja	Reitan	Rindal	Linjespiller
Ingrid Feixia Hårsaker	Nakken	Rissa IL	Bakspiller høyre
Hedda Christine	Reinskou	Røros	Linjespiller
Anna	Aas	Røros	Målvakt
Solveig	Flønes	Selbu	Bakspiller høyre
Andrea	Sesseng	Selbu	Kantspiller venstre
Christine	Skjærbusdal	Skaun	Målvakt
Andrea Kruken	Sollien	Steinkjer HK	Bakspiller høyre
Helga Heimsjø	Sand	Steinkjer HK	Bakspiller
Ingelin	Jørgenvåg	Steinkjer HK	Bakspiller
Siri Rannem	Halse	Steinkjer HK	Bakspiller
Guro	Skjærvold	Trønder-Lyn / Hovin	Kantspiller
Heidi Lervik	By	Trønder-Lyn / Hovin	Kantspiller
Henriette Brændvang	Skogstad	Tynset	Kantspiller høyre
Tiril	Singstad	Ørland Ballklubb	Linjespiller
Kaja-Sofie	Lian	Ørland Ballklubb	Bakspiller
Marlene	Myrvold	Ørland Ballklubb	Bakspiller

## Kommende samlinger:

Fylkessamlinger vår 2019 (med forbehold om endringer) 04.02.2019 og 28.03.2019	Regionalt Landslag og Bylag for J2003 17.01.19 (J02/03), 14.02.2019 (J03), 13-17.03.19 (Bylag) og 11.04.19 (J02/03)
---	---