

INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

Fylkessamling for spillere født 2002-2003 og 2004 **Nordland** - jenter og gutter

Lørdag 26. - søndag 27. januar 2019, Mo I Rana - Ytternhallen

Samlingen ledes av: Kjell Einar Westrum, Rune Mølnvik, Bøje Kamp og Mette Henriksen.

Eventuelle spørsmål og/eller forfall (begrunnet) **sendes som SMS** til: 909 33 353 (Geir Nicolaysen).

Program - lørdag 26.01.2019

Oppmøte ved hallen (innsjekk) - 12:45 (jenter) og 14:15 (gutter)

Trening 1 - 13:30 (jenter) og 15.00 (gutter) - f.2002-03 håndballøkt og f.2004 fys-økt

Fruktmåltid

Trening 2 - 17:00 (jenter) og 18.30 (gutter) - f.2002-03 fys-økt og f.2004 håndballøkt

Måltid etter trening.

Ro etter anvisning fra vertskap - **spillere som ikke respekterer ro-signal får ikke delta søndag.**

Program - lørdag 27.01.2019

Utsjekk skole/klubbhus mellom treningene.

Frokost før første trening.

Trening 3 - 08:00 (jenter) og 09.30 (gutter) - f.2002-03 håndballøkt og f.2004 fys-økt

Måltid etter trening - husk smøre matpakke.

Trening 2 - 12:00 (jenter) og 13.30 (gutter) - f.2002-03 fys-økt og f.2004 håndballøkt

For å ivareta bespisning (måltider) og våken vakt om natten har vi gjort avtale med en vertskapsklubb. Tidspunkt og sted for måltider får dere beskjed om ved oppmøte.

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 mellom-mat (energibarer eller tilsvarende).

Se også på slutten av innkallingsdokumentet vedr reiseutgiftsfordeling, kost og losji.

Alle spillere (sammen med sin klubb) organiserer selv sin reise (ikke mulig å tilpasse med tog lørdag).

Vel møtt!

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 treningstimene 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

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 - se kontaktinfo 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 for egen utvikling. 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.

Innkalling for spillere født 2002-03; spillere født 2003 prioriteres denne samlingen. I tillegg er det enkelt spillere som allerede nå har fått beskjed om at de blir innkalt april-samlingen.

Uttak er basert på spillere mottatt per 09.01.2019.

Minner om premissene for Fylkessamling (sett av innmelder via skjema utfyllt for hver enkelt spiller):

- Uttak er basert på en helhet og enkelt setninger kan ikke alene brukes som argument ifm ønske om å endre uttak.
- Den enkelte samling baserer seg på deltakelse med +/- 25 spillere.
- Det er innmeldt veldig mange (venstre og midtre) bakspillere - alle disse er det ikke plass til på en samling. Årsaken til dette er at spillere som er innkalt forventer å få øve mye i "sin" spilleposisjon.
- Alle kan ikke bli innkalt første samling (gjelder spesielt jenter). Gjennom sesongen vil det erfaringsvis innkalles +/- 45 ulike spillere. Noen deltar 1 samling, mens andre deltar på flere samlinger.

Innkalte spillere - jenter 2002-03 (forfall påregnes - derfor flere enn 4 i enkelt posisjoner)

Emma	Karlsson	Bodø HK	Linjespiller	
Hannah Marie	Willumsen	Bodø HK	Bakspiller midtre	
Maria	Jørgensen	Bodø HK	Kantspiller høyre	
Silje	Sæterhaug	Bodø HK	Målvakt	
Vilde	Nikolaisen	Bodø HK	Bakspiller høyre	
Emilie Renée	Hovd	Bossmo & Ytteren	Linjespiller	
Karoline Hennie	Lillegård	Bossmo & Ytteren	Bakspiller høyre	
Mari K.	Berntzen	Bossmo & Ytteren	Bakspiller midtre	
Marte Beate	Sundquist	Bossmo & Ytteren	Kantspiller venstre	
Anna	Orvik	Brønnøysund	Kantspiller venstre	
Annika	Nystad	Brønnøysund	Bakspiller midtre	
Inez Helene	Andersson	Brønnøysund	Kantspiller høyre	
Alma	Skaugerud	Junkeren	Kantspiller venstre	
Cornelia	Kristiansen	Junkeren	Bakspiller midtre	
Julie	Mjelde	Junkeren	Bakspiller venstre	
Julie Elise	Sæthre	Junkeren	Kantspiller venstre	
Linnea J.	Alvestad	Junkeren	Linjespiller	
Mia Sofie	Hansen	Junkeren	Kantspiller høyre	
Mie Therese	Nyheim	Junkeren	Målvakt	
Tilde H.	Johannessen	Junkeren	Bakspiller høyre	

Helle B.	Wangsvik	Mosjøen HK	Bakspiller venstre	
Mari L.	Næstby	Mosjøen HK	Bakspiller venstre	
Sofia	Valle	Mosjøen HK	Linjespiller	
Silje Erica	Kristensen	Rognan	Kantspiller høyre	
Ida	Øyen	Sandnessjøen	Målvakt	
Julie	Henriksen	Sandnessjøen	Bakspiller midtre	
Eila Maret	Eira	Sømna	Bakspiller høyre	
Karoline Johanne Ø.	Storvik	Sømna	Bakspiller venstre	
Oda	Baustad	Sømna	Bakspiller venstre	
Solveig	Bjørø	Sømna	Kantspiller venstre	
Eva B.	Engan	Valnesfjord	Bakspiller venstre	
Helen	Borrack	Valnesfjord	Målvakt	
Marion Eline	Mordal	Valnesfjord	Bakspiller høyre	
Ronja P.	Pavall	Valnesfjord	Linjespiller	
<i>Vilde</i>	<i>Karlsen</i>	<i>Bodø HK</i>	<i>Bakspiller venstre</i>	<i>Reserve - blir kontaktet hvis delta</i>
<i>Synne Josefine</i>	<i>Hauahei</i>	<i>Bossmo & Ytteren</i>	<i>Målvakt</i>	<i>Reserve - blir kontaktet hvis delta</i>
<i>Nora H.</i>	<i>Dypsund</i>	<i>Junkeren</i>	<i>Bakspiller venstre</i>	<i>Reserve - blir kontaktet hvis delta</i>
<i>Krista</i>	<i>Nordgård</i>	<i>Bodø HK</i>	<i>Kantspiller venstre</i>	<i>Innkalles samling april</i>
<i>Maia</i>	<i>Småbakk</i>	<i>Bodø HK</i>	<i>Bakspiller høyre</i>	<i>Innkalles samling april</i>
<i>Maria</i>	<i>Hongset</i>	<i>Bodø HK</i>	<i>Kantspiller høyre</i>	<i>Innkalles samling april</i>
<i>Mille</i>	<i>Toppø</i>	<i>Bodø HK</i>	<i>Bakspiller høyre</i>	<i>Innkalles samling april</i>
<i>Tilde</i>	<i>Evjen</i>	<i>Bodø HK</i>	<i>Bakspiller venstre</i>	<i>Innkalles samling april</i>
<i>Tina Konstanse</i>	<i>Olsen</i>	<i>Bossmo & Ytteren</i>	<i>Bakspiller høyre</i>	<i>Innkalles samling april</i>
<i>Tuva H.</i>	<i>Kristensen</i>	<i>Bossmo & Ytteren</i>	<i>Bakspiller venstre</i>	<i>Innkalles samling april</i>
<i>Ida</i>	<i>Elvestad</i>	<i>Junkeren</i>	<i>Kantspiller venstre</i>	<i>Innkalles samling april</i>
<i>Nora</i>	<i>Holmvik</i>	<i>Junkeren</i>	<i>Linjespiller</i>	<i>Innkalles samling april</i>
<i>Tiril</i>	<i>Ingvaldsen</i>	<i>Valnesfjord</i>	<i>Bakspiller midtre</i>	<i>Innkalles samling april</i>
<i>Ulrikke</i>	<i>Wisth</i>	<i>Valnesfjord</i>	<i>Bakspiller venstre</i>	<i>Innkalles samling april</i>

Innkalte spillere - jenter 2004 (forfall påregnes - derfor flere enn 4 i enkelt posisjoner)

Enkelte spillere er "flyttet" til sekundær spilleposisjon. For mange i primær posisjon.

Henriette M.	Finstad	Bodø HK	Bakspiller midtre	
Julia	Erikstad	Bodø HK	Kantspiller venstre	
Marte	Olsen	Bodø HK	Bakspiller venstre	
Tilde	Kristiansen	Bodø HK	Målvakt	
Astrid	Johansen	Brønnøysund	Målvakt	
Ebba	Pedersen	Brønnøysund	Bakspiller høyre	
Helle	Moum	Brønnøysund	Linjespiller	
Johanne	Myren	Brønnøysund	Kantspiller høyre	
Edda Sofie	Sagatun	Junkeren IK	Bakspiller venstre	
Johanne	Tjønndal	Junkeren IK	Kantspiller venstre	
Mathea Os	Jenssen	Junkeren IK	Bakspiller høyre	
Linnea	Dambråten	Korgen	Bakspiller høyre	
Live	Skreslett	Korgen	Målvakt	
Sofie V.	Stenvoll	Korgen	Bakspiller venstre	
Julie	Johansen	Mosjøen HK	Bakspiller midtre	
Julie	Digermul	Mosjøen HK	Linjespiller	
Sara	Digermul	Mosjøen HK	Målvakt	
Signe S.	Olsen	Mosjøen HK	Bakspiller høyre	
Eva	Grønvold	Rognan	Bakspiller venstre	

Frida	Testad	Rognan	Linjespiller	
Sigrid	Vassbotn	Rognan	Kantspiller venstre	
Thea	Myhre	Rognan	Bakspiller midtre	
Hedda	Skjerve	Sandnessjøen	Bakspiller midtre	
Ida G.	Solvang	Sandnessjøen	Kantspiller venstre	
Julie	Schei	Sandnessjøen	Linjespiller	
Malin P.	Øyen	Sandnessjøen	Kantspiller høyre	
Anneli	Sand	Sømna	Målvakt	
Iselin	Evensen	Sømna	Bakspiller venstre	
Sara	Slåttøy	Sømna	Bakspiller venstre	
Tiril Charlotte	Graven	Sømna	Kantspiller høyre	
Andrea	Strøksnes	Valnesfjord	Linjespiller	
Johanna U.	Haugli	Valnesfjord	Bakspiller midtre	
Maria	Knoph	Brønnøysund	Bakspiller midtre	Reserve - blir kontaktet hvis delta
Vilde Andrea	Møller	Junkeren IK	Linjespiller	Reserve - blir kontaktet hvis delta
Sara Emilie	Halkjelsvik	Mosjøen HK	Målvakt	Reserve - blir kontaktet hvis delta
Sofie K.	Weis-Fogh	Mosjøen HK	Bakspiller høyre	Reserve - blir kontaktet hvis delta
Susanne	Knutsen	Sandnessjøen	Bakspiller høyre	Reserve - blir kontaktet hvis delta
Thea Celin O.	Nygård	Sømna	Linjespiller	Reserve - blir kontaktet hvis delta

Innkalte spillere - gutter 2002-03

Alexander B.	Jullumstrø	Bodø HK	Bakspiller høyre
Elias E.	Haakstad	Bodø HK	Linjespiller
Isak	Rokkan	Bodø HK	Målvakt
Magnus E.	Rasmussen	Bodø HK	Kantspiller
Nikolai	Ellingsen	Bodø HK	Kantspiller venstre
Oskar	Dahle	Bodø HK	Bakspiller midtre
Ruben André	Knutsen	Bodø HK	Linjespiller
Emil A.	Svendsen	Bossmo & Ytteren	Bakspiller midtre
Henrik P.	Granheim	Bossmo & Ytteren	Bakspiller høyre
Marius A.	Olsen	Bossmo & Ytteren	Bakspiller venstre
Daniel T.	Nilssen	Brønnøysund	Kantspiller venstre
Kristian A.	Lyngøy	Brønnøysund	Bakspiller midtre
Noah	Brekke	Brønnøysund	Målvakt
Alexander	Salamonsen	Sandnessjøen	Målvakt
August	Vean	Sandnessjøen	Bakspiller venstre
Gabriel	Selnes	Sandnessjøen	Linjespiller
Jakob F.	Botn	Sandnessjøen	Bakspiller midtre
Marius	Nilsen	Sandnessjøen	Kantspiller venstre
Oliver	Holmvik	Sandnessjøen	Bakspiller venstre
Sander	Kristiansen	Sandnessjøen	Bakspiller høyre
Erik Andre N.	Gaard	Sømna	Kantspiller venstre
Gunnar S.	Olsen	Sømna	Målvakt

Innkalte spillere - gutter 2004

Even Andreas	Eliassen	Bodø HK	Bakspiller høyre
Jakob	Nordland	Bodø HK	Bakspiller midtre
Jakob	Kristensen	Bodø HK	Kantspiller høyre
Kristian	Tårnes	Bodø HK	Bakspiller venstre
Nikolai Alexander	Lyngnes	Bodø HK	Bakspiller høyre

Sander	Stenersen	Bodø HK	Bakspiller midtre
Simen	Westnes	Bodø HK	Bakspiller midtre
Simon	Rebtun	Bodø HK	Målvakt
Sokrates	Berget	Bodø HK	Linjespiller
Ulrik	Nordland	Bodø HK	Kantspiller venstre
Emil	Engesvik	Rørvik	Kantspiller venstre
Johan	Aarthun	Rørvik	Bakspiller midtre
Johannes E.	Loenget	Rørvik	Bakspiller høyre
Mathias L.	Nilsen	Rørvik	Målvakt
Oskar H.	Sinkaberg	Rørvik	Bakspiller venstre
Bendik Julius	Flatøy	Sandnessjøen	Bakspiller midtre
Håkon	Lyngøy	Sandnessjøen	Kantspiller venstre
Jens	Toven	Sandnessjøen	Kantspiller venstre
Jonas	Andersen	Sandnessjøen	Bakspiller midtre
Kristen	Buschmann	Sandnessjøen	Bakspiller høyre
Sindre	Hvidsten	Sandnessjøen	Målvakt
Anders S.	Oppegaard	Sømna	Bakspiller venstre
Fredrik	Nordhus	Sømna	Linjespiller
Håvard	Barlien	Sømna	Målvakt
Tage B.	Ovesen	Sømna	Bakspiller midtre

Praktisk informasjon tilreisende spillere - samme info meddelt i innmeldingsprosessen

Kost og losji

Gjelder Finnmark

Samlingssted rulleres i løpet av sesongen. Derfor ingen reisefordeling.

Klubb faktureres etterskuddsvis for hver enkelt spiller som deltar på Fylkessamling.

Fakturabeløpet dekker vertskapsklubb sine utgifter til kost og overnatting flatseng på skole/klubbhus.

Kost, losji og reisefordeling

Gjelder Troms og Nordland

Se over vedrørende kost og losji.

«Spiller/klubb med kort reiser betaler mest og de med lang reise betaler mindre».

Bosted til de uttatte styrer beregning.

Vårt utgangspunkt;

→ Samkjøring når dette er hensiktsmessig reisemåte.

→ Reise utover 250 kilometer får redusert beløp kost/losji-faktura eller kreditering

→ Utrekning gjøres etter hvert samling.

Kommende samlinger (med forbehold om endringer):

06.- 07.04.2019 (2002-) 2003 og 2004 - fastsatt helg uavhengig av kollisjon med klubbturnering

21.- 24.06.2019 Regional Talentsamling 2004 (Orkanger)