

## INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

**Fylkessamling for spillere født 2002 og 2003 Troms - jenter og gutter**

**Fredag 30. november - lørdag 01. desember 2018, Setermoen - Barduhallen**

Samlingen ledes av: Åse Kristoffersen, Kjell Skog og Merethe Arnstein.

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

### Program - fredag 30.11.2018

Oppmøte og innsjekk skole/klubbhus - 18:00 (jenter) og 18:45 (gutter)

Trening 1 - 19:00 (jenter) og 20.30 (gutter).

Måltid etter trening.

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

### Program - lørdag 01.12.2018

Utsjekk skole/klubbhus mellom treningene.

Frokost før første trening.

Trening 2 - 09:00 (jenter) og 10.30 (gutter).

Måltid etter trening - husk smøre matpakke.

Trening 3 - 13:00 (jenter) og 14.30 (gutter).

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.

**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 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 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 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 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 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 - jenter

FORNAVN	ETTERNAVN	KLUBB	POS-P	POS-S
Ane-Kjærstine	Josefsen	Bardu	Bakspiller midtre	Kantspiller venstre
Ida Vedal	Bertheussen	Bardu	Kantspiller høyre	Bakspiller høyre
Kaja	Hanstad	Bardu	Målvakt	Ikke aktuelt
Victoria	Sandnes	Blest	Bakspiller venstre	Bakspiller høyre
Vilja	Toften	Blest	Målvakt	Ikke aktuelt
Kaja Kongsli	Sørensen	Bravo HK	Målvakt	Ikke aktuelt
Lotta Endsjø	Marthinsen	Bravo HK	Kantspiller høyre	Bakspiller høyre
Sara Signe	Myrslett-Wrth	Bravo HK	Bakspiller høyre	Bakspiller midtre
Maria Rueda	Pedersen	Bravo HK	Målvakt	Ikke aktuelt
Edna Dorthea	Arntsen	Harstad HK	Bakspiller midtre	Bakspiller høyre
Therese	Saue	Harstad HK	Linjespiller	Ikke aktuelt
Emilie	Myrland	Sortland HK	Bakspiller venstre	Bakspiller midtre
Malin Willasen	Nicolaisen	Sortland HK	Bakspiller midtre	Bakspiller venstre
Christianne	Hansen	Sortland HK	Bakspiller venstre	Kantspiller venstre
Ingrid	Fenes	Sortland HK	Målvakt	Ikke aktuelt
Trine	Christensen	Sortland HK	Bakspiller midtre	Bakspiller venstre
Ida Winther	Bjarttun	Svolvær	Linjespiller	Bakspiller midtre
Anne Sofie	Johansen	Sørreisa	Bakspiller midtre	Kantspiller venstre
Ina Maria	Svendsen	Sørreisa	Linjespiller	Ikke aktuelt
Trine Elisabeth	Naktun	Sørreisa	Målvakt	Ikke aktuelt
Andrine M.	Haugen	Sørreisa	Kantspiller venstre	Kantspiller høyre
Celine	Jakobsen	Sørreisa	Bakspiller midtre	Kantspiller høyre
Hella	Helling	Sørreisa	Kantspiller høyre	Kantspiller venstre
Emilie Delp	Åhlander	Tromsø HK	Bakspiller venstre	Bakspiller høyre
Felicia Bergliot	Rendal	Tromsø HK	Kantspiller venstre	Bakspiller venstre
Susann	Nikolaisen	Tromsø HK	Bakspiller venstre	Bakspiller midtre
Trine	Nylund	Tromsø HK	Bakspiller midtre	Bakspiller venstre
Andrine	Bjørnstad	Tromsø HK	Målvakt	
Lisbeth Marie	Engstad	Tromsø HK	Målvakt	
Sunniva	Sokkolinski	Tromsø HK	Bakspiller venstre	Bakspiller midtre

Tina Nesset	Frengen	Tromsø HK	Bakspiller venstre	Bakspiller høyre
<b>Reserver</b> - Får beskjed hvis ønske om å erstatte spiller som har meldt forfall				
Madelen	Pedersen	Bravo HK	Bakspiller venstre	Bakspiller høyre
Zahra	Ramazani	Harstad HK	Kantspiller venstre	Bakspiller midtre
Maria	Andersen	HK Landsås	Bakspiller midtre	Kantspiller høyre
Mar Vwen	Dar Khuah	Sortland HK	Kantspiller venstre	Bakspiller venstre
Eline	Rismo	Sørreisa	Kantspiller venstre	Bakspiller midtre
Madeleine S. O.	Skogvik	Tromsø HK	Bakspiller midtre	Bakspiller venstre
Eline Bentzen	Brunes	Tromsø HK	Bakspiller midtre	Bakspiller høyre

## Innkalte spillere - gutter

FORNAVN	ETTERNAVN	KLUBB	POS-P
Julian	Ness	Kabelvåg	Bakspiller midtre
Niklas	Rølvåg	Lødingen	Bakspiller venstre
Andreas	Arntsen	Bravo HK	Bakspiller høyre
Benjamin	Fagerli	Bravo HK	Målvakt
Sebastian	Wambheim	Bravo HK	Bakspiller midtre
Odin Skøyen	Vang	Bravo HK	Linjespiller
Trym Skog	Branting	Bravo HK	Kantspiller venstre
Aleksander	Bye	Kabelvåg	Bakspiller midtre
Gabrien Jensen	Thomassen	Kabelvåg	Målvakt
Iver Valberg	Emilsen	Kabelvåg	Kantspiller venstre
Joakim S.	Gratland	Kabelvåg	Linjespiller
Richmond Freyr	Alilin	Kabelvåg	Bakspiller venstre
Sølv	Rostad	Kabelvåg	Kantspiller venstre
Simon	Solberg	Kabelvåg	Kantspiller høyre
Henrik Kildahl	Eriksen	Sørreisa	Kantspiller venstre
Simon-Andre	Moen	Sørreisa	Målvakt
Brede Karlstad	Vaeng	Sørreisa	Bakspiller venstre
Espen	Lundberg	Sørreisa	Linjespiller
Sigve Åsali	Jenssen	Sørreisa	Linjespiller
Sondre Dårflot	Olsen	Sørreisa	Bakspiller venstre
Torgrim	Greneren	Tromsø HK	Bakspiller venstre
Mikkel	Drivenes	Tromsø HK	Målvakt
Ole Isak	Nilsen	Tromsø HK	Kantspiller venstre
Patryk	Warsiewicz	Tromsø HK	Kantspiller venstre
Paul	Schäfer	Tromsø HK	Linjespiller
Tim Svineng	McCourt	Tromsø HK	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):**

26.- 27.01.2019	(2002-) 2003 og 2004
06.- 07.04.2019	(2002-) 2003 og 2004 - fastsatt helg uavhengig av kollisjon med klubbturnering
21.- 24.06.2019	Regional Talentsamling 2004 (Orkanger)