

## INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b> <b>Målgruppe</b> <b>Dato og sted</b>	<b>Fylkessamling</b>
	<b>Jenter født 2004</b>
	<b>Torsdag 20. desember 2018</b>
	<b>Trondheim Spektrum - Nidarøhallen D2</b>
	<b>16:30</b> Oppmøte se uttak
	<b>17:00 - 18:30</b> Økt
	<b>18:30 -</b> Oppsummering og utviklingsmål/-oppgaver til neste samling
	<b>18:00</b> Oppmøte se uttak
	<b>18:30 - 20:00</b> Økt
	<b>20:00 -</b> Oppsummering og utviklingsmål/-oppgaver til neste samling
<b>Trenersteam</b> <b>Kontakt</b>	Victoria Koen, Fredrik Tønne og Roar Aksdal
	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 gjennom:
  - 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 klubbtrenerer 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](http://www.handball.no)

## Innkalte spillere

### Oppmøte 16:30

Kira	Albrektsen	IL Fram	Bakspiller
Camilla Rånes	Bye	IL Fram	Bakspiller
Anne Strand	Gladsø	Skaun HK	Bakspiller høyre
Helena Skaiå	Lysmen	Ranheim	Bakspiller midtre
Andrea	Gabrielsen	Skaun HK	Bakspiller midtre
Marte	Kvarstad	Tiller	Bakspiller midtre
Dina	Salih	Tiller	Bakspiller midtre
Mari	Helmersen	Charlottenlund	Bakspiller venstre
Selma Tøndel	Ørgersen	Hommelvik	Bakspiller venstre
Marte	Furnes	Ranheim	Bakspiller venstre
Pernille Loraas	Eiriksson	Skaun HK	Bakspiller venstre
Helene	Kvarstad	Tiller	Bakspiller venstre
Iselin	Schølberg	Ranheim	Kantspiller høyre
Ida	Grong	Charlottenlund	Kantspiller venstre
Kristina	Karlsvik	Hommelvik	Kantspiller venstre
Emma	Jensen	Tiller	Kantspiller venstre
Marion	Roberts	Ranheim	Linjespiller
Hedda	Norvik	Tiller	Linjespiller
Helene	Almaas	Charlottenlund	Målvakt
Eli	Dahlen-Kvalvaag	Hommelvik	Målvakt
Pernille	Lykke	Ranheim	Målvakt
Nora	Nicolaisen	Tiller	Målvakt

**Oppmøte 18:00**

Hedda	Melum	Bjugn HK	Bakspiller høyre
Maren Flå	Sundset	Rennebu	Bakspiller høyre
Maren Selboe	Lein	Røros IL	Bakspiller høyre
Emilie Nora	Einvik	Stjørdals-Blink	Bakspiller høyre
Erle Sæter	Buhaug	Stjørdals-Blink	Bakspiller midtre
Tuva Hoff	Melkersen	Stjørdals-Blink	Bakspiller midtre
Sunniva	Sundet	Bjugn HK	Bakspiller venstre
Frida Kopreitan	Dahl	Leksvik	Bakspiller venstre
Marie	Øverland	Leksvik	Bakspiller venstre
Kristin	Mogset	Meldal HK	Bakspiller venstre
Randi Oline	Øverland	Rennebu	Bakspiller venstre
Marte Aas	Kristoffersen	Røros IL	Bakspiller venstre
Julie	Viken	Stjørdals-Blink	Bakspiller venstre
Nora Guldteig	Fosse	Ørland	Bakspiller venstre
Julie	Engan	Lånke	Kantspiller høyre
Andrea	Hilstad	Meldal HK	Kantspiller venstre
Maren	Granheim	Meldal HK	Linjespiller
Ingvild Austeng	Rønsholm	Ørland	Linjespiller
Sara Marie	Hyttnes	Aure	Målvakt
Anna Marie	Drivstuen	Rennebu	Målvakt
Ingrun	Ranes	Surnadal	Målvakt
Sofie Ovedie Sandvik	Nordaas	Ørland	Målvakt

**Oppmøte 19:30**

Hanna	Ustad	Orkanger	Bakspiller høyre
Sarah Wigen	Føynum	Strindheim	Bakspiller høyre
Anna Ulrikke	Breivik	Trygg/Lade	Bakspiller høyre
Ine	Fremo	Klæbu	Bakspiller midtre
Kaja	Rødnesnes	Klæbu	Bakspiller midtre
Sara	Rostad Blomli	Orkanger	Bakspiller midtre
Guro	Kvitsand	Strindheim	Bakspiller midtre
Hanne	Bellingmo	Klæbu	Bakspiller venstre
Mia Marie	Qvenild	Klæbu	Bakspiller venstre
Karoline	Sether	Klæbu	Bakspiller venstre
Christina Ulvan	Olsen	Strindheim	Bakspiller venstre

Ane	Rendum	Sverresborg	Bakspiller venstre
Diana	Remizova	Trygg/Lade	Bakspiller venstre
Tia Matea	Almaas	Trygg/Lade	Kantspiller høyre
Malin	Reitan	Orkanger	Kantspiller venstre
Frida	Brøseth	Strindheim	Kantspiller venstre
Martine Messel	Løberg	Strindheim	Kantspiller venstre
Dina	Smevoll Lie	Orkanger	Linjespiller
Synne	Roheim	Strindheim	Linjespiller
Julie Aasheim	Ness	Strindheim	Målvakt
Dina	Frisendal	Sverresborg	Målvakt
Christina	Isaakidou	Trygg/Lade	Målvakt

### Kommende samlinger:

Fylkessamlinger vår 2019 (med forbehold om endringer) 14.02.2019, 21.03.2019 og 25.04.2019	
---	--