

Molde, 11/03/2019  
Oppdatert 19/03/2019

## INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b>	<b>Fylkessamling</b>
<b>Målgruppe</b>	<b>Jenter født 2004</b>
<b>Dato og sted</b>	<b>Tirsdag den 26. mars 2019</b> <b>Vestneshallen</b>
	<b>1630:</b> Opstart med info om økta, oppvarming mv <b>1640-1820:</b> Økta <b>1820-1830:</b> Oppsummering og avslutning
<b>Trenerteam</b>	Rolf Endre Orten og Vedrana Terzic
<b>Kontakt</b>	Spørsmål fra spillere og melding om forfall: Tore Hjelseth - 901 25 402 Spørsmål vedr uttak (foresatte ber vi rette sine spørsmål via spillerens klubbtrener): Rolf Endre Orten – 916 30 767
<b>Annet</b>	Det bes om at forfall meldes så tidlig som mulig grunnet planlegging av økten. Forfall skal være begrunnet og manglende forfall/begrunnelse medfører at man ikke blir vurdert til neste samling. Hver enkelt spiller tar med seg tilstrekkelig med mat.

**Vel møtt!**

Med vennlig hilsen

**NHF Region Nord**

Tore Hjelseth

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
- Utviklingsoppgaver

#### Region forventer

- Innsatsvilje
- Lærevillighet
- Selvstendighet
- Oppgaveorientert

#### Region gjennomfører samlinger for å

- Avdekke motivasjon og holdninger
- Påvirke ferdigheter
- Kartlegge til yngreslandslag 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

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

- Fylkessamling - fire økter per halvår
- Regionalt Landslag - tre samlinger a to økter per halvår
- I tillegg "kjemper" de som danner Regionalt Landslag om deltakelse på repr.lag - Bylag eller Regionslag.

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

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.

### 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 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 - 1" 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 yngreslandslagene.**

Høsten 2017 gjennomføres en målsettingsprosess for vår regionale spillerutviklingsaktiviteter. Denne baserer seg blant annet på mottatt evalueringer fra spillere i forkant av Talentsamlingene.

### Spiller- og trenerutvikling regional regi – NHF Region Nord

Region tilbyr spillere og klubbtrener 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 Fylkessamlinger seks steder i region

14 åringer høst Trenerskole mange steder i region (fokus trenerutvikling og spillere med for at trenere får praktisere)

15 åringer vår Fylkessamlinger seks steder i region og felles Talentsamling slutten av juni

15 åringer høst Fylkessamlinger seks 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 seks steder i region og Regional Landslag

17 åringer vår Fylkessamlinger ... , Regional Landslag, repr.lag "Regionslag" og felles Talentsamling slutten av juni

17 åringer høst (Fylkessamlinger seks steder i region) og Regional Landslag

18 åringer vår Regional Landslag og repr.lag "Regionslag"

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

Telefon: +47 48 06 81 81 | Internett: [www.handball.no](http://www.handball.no) | E-post: [nhf.rmn@handball.no](mailto:nhf.rmn@handball.no) | Post- og besøksadresse: Norges Håndballforbund Region Nord, Ingvald Ystgaards veg 3A, 7047 TRONDHEIM  
Bankgiro: 4242 05 01514 | Org.nr: 884 594 472 MVA

### Innkalte spillere:

Ivri Møller	Bjerkholt	Averøy håndballklubb	Bakspiller høyre
Dagny Ulstein	Røyseth	Blindheim	Bakspiller høyre
Martine Solvoll	Velle	Blindheim	Bakspiller midtre
Ida Kristine Aas	Gjerde	Elnesvågen og omegn IL	Målvakt
Tina Hustad	Holen	Elnesvågen og omegn IL	Målvakt
Elise Liang	Kvangardsnes	Godøy IL	Bakspiller venstre
Tonny Aurora Gjerde	Skjønberg	Godøy IL	Bakspiller midtre
Johanne	Orvik	Hødd	Linjespiller
Amanda	Kjønås	IL Valder	Bakspiller midtre
Erle	Aandal	Isfjorden	Bakspiller venstre
Stine	Brekken	Isfjorden/Åndalsnes	Bakspiller midtre
Ingrid Marie	Grüner	Isfjorden/Åndalsnes	Linjespiller
Angelina	Higgins	Kristiansund HK	Målvakt
Kirstine	Vold	Kristiansund HK	Bakspiller venstre
Mari Løvold	Helseth	Langevåg IL	Bakspiller venstre
Amalie Slyngstad	Sandvik	Langevåg IL	Linjespiller
Synne	Tangen	Midsund IL	Bakspiller midtre
Katrin	Eythorsdottir	Molde HK	Bakspiller midtre
Lise	Gussiås	Molde HK	Målvakt
Lisa	Halle	Molde HK Elite	Linjespiller
Jenny Wiig	Nordhus	SIF/Hessa IL	Bakspiller venstre
Whitney	Askevold	Spjelkavik	Kantspiller høyre
Vera Brudeseth	Edøy	Spkl Træff	Bakspiller høyre
Sanna Andersen	Mahle	Spkl Træff	Bakspiller venstre
Hennie	Thorn	Spkl Træff	Kantspiller venstre
Sunniva	Urke	Stranda IL	Kantspiller venstre
Mathea Elvevold	Lervik	Vestnes Varfjell	Kantspiller venstre
Kristine Øveraas	Løken	Vestnes Varfjell	Målvakt

### Kommende samlinger:

21.-24. juni Regional Talentsamling Orkanger

Telefon: +47 48 06 81 81 | Internett: [www.handball.no](http://www.handball.no) | E-post: [nhf.rmn@handball.no](mailto:nhf.rmn@handball.no) | Post- og besøksadresse: Norges Håndballforbund Region Nord, Ingvald Ystgaards veg 3A, 7047 TRONDHEIM  
Bankgiro: 4242 05 01514 | Org.nr: 884 594 472 MVA