

INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

Miljø	Fylkessamling
Målgruppe	Jenter født 2002 og 2003
Dato og sted	Mandag 30. september 2019 Trondheim Spektrum - Nidarøhallen D2
	17:00 Oppmøte se uttak
	17:30 - 19:00 Økt
	19:00 - Oppsummering og utviklingsmål/-oppgaver til neste samling
	18:30 Oppmøte se uttak
	19:00 - 20:30 Økt
	20:30 - Oppsummering og utviklingsmål/-oppgaver til neste samling
Trenerteam	Fredrik Tønne og Geir Nicolaysen (vikar for Jan Erik Wiedemann)
Kontakt	Spørsmål fra spillere + forfall: Geir Nicolaysen – 90933353 Spørsmål vedr uttak (foresatte ber vi rette sine spørsmål via klubbtrener): Geir Nicolaysen – 90933353
Annet	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
Jørgen Laug
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 (2004ere) eller Landsdelssamling (2002ere).

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 ivarettatt 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 yngre landslagene.

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 Landsdelssamling
18 åringer vår	Regional Landslag og Landsdelsamling

For mer informasjon om våre modell for spillerutvikling oppsøk www.handball.no

Innkalte spillere

Oppmøte 17:00

Maja	Åsmul	Byåsen	Målvakt
Mari	Staur	Byåsen	Kantspiller høyre
Anne Hovdahl	Vik	Byåsen	Bakspiller
Sara Marie	Dybvik	Byåsen	Kantspiller
Anniken	Steen	Malvik	Kantspiller høyre
Emma	Løvseth	Malvik	Bakspiller venstre
Ida Helene	Landrø	Malvik	Bakspiller
Lisa	Eidem	Malvik	Kantspiller
Selina	Gjervan	Malvik	Målvakt
Thea	Eek	Malvik	Linjespiller
Amalie	Stokke	Ranheim	Bakspiller
Kaisa Høiås	Draveng	Ranheim	Bakspiller midtre
Christina	Wiig	Ranheim	Kantspiller venstre
Christine	Kjesbu	Ranheim	Linjespiller
Maren	Lillebudal	Ranheim	Bakspiller
Victoria	Vorvik	Ranheim	Bakspiller
Andrea Ødegård	Helberg	Rapp	Målvakt
Hanna Løfors	Berntsen	Rapp	Bakspiller midtre
June	Baglo	Rapp	Linjespiller
Therese	Bjørgeren	Sjetne	Bakspiller
Christine	Enger	Strindheim	Målvakt
Emma Melås	Bjørkum	Strindheim	Kantspiller venstre
Frederikke	Brun	Utleira	Kantspiller venstre

Oppmøte 18:30

Kristina	Tøften	Frøya	Bakspiller
Aurora	Flatjord	Klæbu	Flerposisjon

Julie	Fjerstad	Klæbu	Bakspiller
Silje	Burø	Klæbu	Målvakt
Asta Svean	Halberg	Levanger HK	Linjespiller
Tora Altø	Skoglund	Levanger HK	Bakspiller
Andrea Lunde	Pedersen	Levanger HK	Bakspiller
Iselina Myhr	Imsland	Levanger HK	Målvakt
Jennifer	Hjelde	Levanger HK	Flerposisjon
Martine	Hegglund	Levanger HK	Bakspiller
Mathilde Brenne	Varslot	Levanger HK	Flerposisjon
Ragne	Leira	Levanger HK	Linjespiller
Emma Wirkola	Svanholm	Melhus/Gimse	Kantspiller
Aurora	Stubban	Nidelv/Sjetne	Kantspiller venstre
Oda Eggen	Øian	Nidelv/Sjetne	Målvakt
Hedda Christine	Reinskou	Røros	Linjespiller
Guro Øien	Nilsen	Selbu	Kantspiller venstre
Helga Heimsjø	Sand	Steinkjer HK	Bakspiller
Ine	Yttervik	Steinkjer HK	Bakspiller
Helene	Listou	Stjørdal HK	Bakspiller midtre
Sara	Kristiansen	Stjørdal HK	Bakspiller venstre
Dina	Sagøy	Tiller	Bakspiller
Marie	Kvaal	Trønder Lyn	Kantspiller høyre
Elisabeth Grande	Storhaug	Vikhammer	Bakspiller venstre
Marlene	Myrvold	Ørland BK	Kantspiller venstre
Tiril	Singstad	Ørland BK	Linjespiller

Innkalles / uttatt til neste samling (kan bli forespurt hvis mange forfall)

Alicia	Santamarta	Klæbu	Linjespiller
Alette	Selliseth	Ranheim	Målvakt
Synne	Flataas	Ranheim	Bakspiller
Christine	Skjærbusdal	Skaun HK	Målvakt
Guro	Skjærvold	Trønder-Lyn / Hovin	Kantspiller venstre
Hedda	Nordal	Utleira	Bakspiller midtre

Merk:

Uttak denne samlingen gjelder kun denne samlingen. Fremtidige samlinger kan det bli endringer på hvem som innkalles. Ber om at man merker seg datoene under - hvem som innkalles sees i neste innkalling

Kommende samlinger:

Datoer blir publisert på handball.no	
--------------------------------------	--