

## INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b>	<b>Fylkessamling</b>
<b>Målgruppe</b>	<b>Jenter født 2002 og 2003</b>
<b>Dato og sted</b>	<b>Mandag 28. oktober 2019</b> <b>Trondheim Spektrum - Nidarøhallen D2</b>
	<b>17:45</b> Oppmøte se uttak
	<b>18:00 - 20:15</b> Økt - <i>husk styrkeøvelser som du bør øve på</i>
	<b>20:15 -</b> Oppsummering og utviklingsmål/-oppgaver til neste samling
<b>Trenersteam</b>	Fredrik Tønne, Agus Bou og Victoria Koen
<b>Kontakt</b>	Spørsmål fra spillere + forfall: Geir Nicolaysen – 90933353 Spørsmål vedr uttak (foresatte ber vi rette sine spørsmål via klubbtrener): Geir Nicolaysen – 90933353
<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**  
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 treningstimer 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 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

Maja	Åsmul	Byåsen	Målvakt	
<del>Mari</del>	<del>Staur</del>	<del>Byåsen</del>	<del>Kantspiller høyre</del>	Forfall
Sara Marie	Dybvik	Byåsen	Kantspiller venstre	
Emilie	Langø	Charlottenlund	Bakspiller midtre	
Alicia	Santamarta	Klæbu	Linjespiller	
Julie	Fjerstad	Klæbu	Bakspiller	
Dina Småvik	Sagøy	Klæbu	Bakspiller	
Asta Svean	Halberg	Levanger HK	Linjespiller	
Tora Altø	Skoglund	Levanger HK	Bakspiller	
<del>Iselina M.</del>	<del>Imstrand</del>	<del>Levanger HK</del>	<del>Målvakt</del>	Forfall
Anne Hovdahl	Vik	Nidelv	Bakspiller	
Mia Walsøe	Lehn	Nidelv	Kantspiller venstre	
Maria Andersen	Høiland	Nidelv	Bakspiller venstre	
Aurora	Stubban	Nidelv	Kantspiller venstre	
Oda Eggen	Øian	Nidelv	Målvakt	
Victoria	Vorvik	Ranheim	Bakspiller midtre	
Christina	Wiig	Ranheim	Kantspiller venstre	
Kaisa Høiås	Draveng	Ranheim	Bakspiller midtre	
Amalie	Stokke	Ranheim	Bakspiller	
Maren	Lillebudal	Ranheim	Bakspiller	
Christine	Kjesbu	Ranheim	Linjespiller	
June	Baglo	Rapp	Linjespiller	
Andrea Ødegård	Helberg	Rapp	Målvakt	
Guro Øien	Nilsen	Selbu	Kantspiller venstre	
<del>Therese</del>	<del>Bjergen</del>	<del>Sjetne</del>	<del>Bakspiller</del>	Forfall
Christine	Skjærbusdal	Skaun HK	Målvakt	
Sara	Kristiansen	Stjørdal HK	Bakspiller venstre	
Helene	Listou	Stjørdal HK	Bakspiller midtre	
Marie Eidem	Kvaal	Trønder-Lyn	Kantspiller høyre	
<del>Guro</del>	<del>Skjærvold</del>	<del>Trønder-Lyn/Hovin</del>	<del>Kantspiller venstre</del>	Forfall
Christine Hanssen	Enger	Utleira	Målvakt	
Hedda Mogseth	Nordal	Utleira	Bakspiller midtre	
<del>Frederikke W.</del>	<del>Brun</del>	<del>Utleira</del>	<del>Kantspiller venstre</del>	Forfall
Ida Helene	Landrø	Vikhammer	Bakspiller	
Anniken	Steen	Vikhammer	Kantspiller høyre	
<del>Elisabeth Grande</del>	<del>Storhaug</del>	<del>Vikhammer</del>	<del>Bakspiller venstre</del>	Forfall
Thea Sofie	Eek	Vikhammer	Linjespiller	
Marlene	Myrvold	Ørland BK	Bakspiller venstre	

Tiril	Singstad	Ørland BK	Linjespiller	
Malene	Sommervold	Klæbu	Kantspiller høyre	Forfall
Mathilde Brenne	Varslot	Levanger HK	Kantspiller høyre	Forfall
Martine	Hegglund	Levanger HK	Bakspiller Venstre	Forfall
Andrea Lunde	Pedersen	Levanger HK	Bakspiller	Forfall
Ragne	Leira	Levanger HK	Linjespiller	Forfall
Alette	Selliseth	Ranheim	Målvakt	Forfall
Hedda Christine B.	Reinskou	Rapp	Linjespiller	Forfall
Hanna Løfors	Berntsen	Rapp	Bakspiller midtre	Forfall
Emma	Løvseth	Vikhammer	Bakspiller venstre	Forfall
Selma	Gjervan	Vikhammer	Målvakt	Forfall

**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	
--------------------------------------	--