

Molde, 08/01/2020

INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

Miljø	Fylkessamling
Målgruppe	Jenter født 2003 og 2004
Dato og sted	Torsdag den 23. januar 2020 Vestneshallen
	1815: Oppmøte og oppvarming på eget ansvar
	1830-2010: Økta
	2010-2020: Oppsummering og avslutning
Trenerteam	Vedrana Terzic og Rolf Endre Orten
Kontakt	Spørsmål fra spillere og melding om forfall: Tore Hjelseth - 901 25 402, send gjerne SMS Spørsmål vedr uttak (foresatte ber vi rette sine spørsmål via spillerens klubbtrener): Vedrana Terzic - 936 90 488
Annet	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. Forfall med begrunnelse sendes Tore på SMS. 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
- Utviklingsoppøver

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 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

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

- Fylkessamling - tre-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

Telefon: +47 48 06 81 81 | Internett: www.handball.no | E-post: 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

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.

Spiller- og trenerutvikling regional regi – NHF Region Nord

Region tilbyr spillere og klubbtrener møteplasser for ekstra påvirkning.

- 13 åringer høst Trener-skole mange steder i region (fokus **trenerutvikling** og spillere med for at trenere får praktisere)
- 14 åringer vår Trener-skole mange steder i region (fokus **trenerutvikling** og spillere med for at trenere får praktisere)
- 14 åringer høst Trener-skole 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"
- 16 åringer høst Fylkessamlinger seks steder i region og Regional Landslag
- 17 åringer vår Fylkessamlinger ... , Regional Landslag, repr.lag "Regionslag"
- 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.

Telefon: +47 48 06 81 81 | Internett: www.handball.no | E-post: 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:

Mari Gjelsten	Engelstad	Aksla IL	Bakspiller
Emilie Fallgren	Juliebø	Aksla IL	Bakspiller
Ivri Møller	Bjerkholt	Averøy HK	Bakspiller
Anna	Hellum	Elnesvågen OIL	Bakspiller
Elise Liang	Kvangardsnes	Godøy IL	Bakspiller
Tonny Aurora Gjerde	Skjønberg	Godøy IL	Bakspiller
Adine	Andreassen	IL Valder	Bakspiller
Sara	Haglind	IL Valder	Linjespiller
Amanda	Kjønås	IL Valder	Bakspiller
Julie	Walderhaug	IL Valder	Bakspiller
Caroline	Gjøsdal	IL Valder	Bakspiller
Ingrid Marie	Grüner	Isfjorden/ÅIF	Linjespiller
Angelina	Higgins	Kristiansund HK	Målvakt
Sigrid	Nordhopbakk	Kristiansund HK	Kantspiller høyre
Madeleine Ingeberg	Sakshaug	Kristiansund HK	Linjespiller
Maud	Stormo	Kristiansund HK	Bakspiller
Marthe	Brunvall	Langevåg IL	Målvakt
Amalie Slyngstad	Sandvik	Langevåg IL	Linjespiller
Elise Holen	Stadsnes	Langevåg IL	Bakspiller
Ina Marie	Risvik	Midsund IL	Bakspiller
Alvilde	Heggdal	Molde HK	Bakspiller
Amalie Eikrem	Holsæter	Molde HK	Bakspiller
Andrea Nesje	Mørkedal	Molde HK	Bakspiller
Rakel	Opstad-Thorheim	Molde HK	Bakspiller
Solveig	Sjømæling	Molde HK	Bakspiller

Telefon: +47 48 06 81 81 | Internett: www.handball.no | E-post: 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

Stine	Larsen	SIF/Hessa IL	Kantspiller høyre
Julie	Lange	Spjelkavik IL	Bakspiller
Sanna	Sjong-Holten	Spjelkavik IL	Målvakt
Sanna Andersen	Mahle	Spkl Træff	Bakspiller
Hennie	Thorn	Spkl Træff	Kantspiller venstre
Mathea Elvevold	Lervik	Vestnes/Varfjell	Kantspiller venstre

Merk:

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

Neste fylkessamlinger:

tirsdag 11. februar i Vestneshallen 1815-2020

onsdag 25. mars i Vestneshallen 1815-2020