

## INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b>	<b>Fylkessamling</b>
<b>Målgruppe</b>	<b>Jenter født 2003 og 2004</b>
<b>Dato og sted</b>	<b>Tirsdag den 11. februar 2020</b> <b>Vestneshallen</b>
	<b>1815:</b> Oppmøte og oppvarming på eget ansvar
	<b>1830-2010:</b> Økta
	<b>2010-2020:</b> Oppsummering og avslutning
<b>Trenersteam</b>	Rolf Endre Orten og Tore Hjelseth
<b>Kontakt</b>	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
<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. 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
- 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 treningstimerne 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

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 spillesituasjoner 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 Trenerskole mange steder i region (fokus **trenerutvikling** og spillere med for at trenere får praktisere)
- 14 åringer vår Trenerskole mange steder i region (fokus **trenerutvikling** og spillere med for at trenere får praktisere)
- 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"
- 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](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:

Emilie Fallgren	Juliebø	Aksla IL	Bakspiller midt
Synne	Aasen	Bergsøy IL	Linjespiller
Anna	Hellum	Elnesvågen og omegn IL	Bakspiller venstre
Elise Liang	Kvangardsnes	Godøy IL	Bakspiller venstre
Rikke Sande	Tovik	Godøy IL	Bakspiller høyre
Sara	Haglind	IL Valder	Linjespiller
Julie Victoria	Horgen	IL Valder	Bakspiller venstre
Julie	Walderhaug	IL Valder	Bakspiller venstre
Caroline	Gjøsdal	IL Valder	Bakspiller venstre
Marit Husøy	Vik	Isfjorden	Bakspiller venstre
Ingrid Marie	Grüner	Isfjorden/Åndalsnes	Linjespiller
Live S	Borøchstein	Kristiansund HK	Kantspiller venstre
Guro Johnsrud	Dyrnes	Kristiansund HK	Bakspiller
Emma Anine	Grotli-Bjørshol	Kristiansund HK	Linjespiller
Angelina	Higgins	Kristiansund HK	Målvakt
Sigrid	Nordhopbakk	Kristiansund HK	Kantspiller høyre
Marthe	Brunvall	Langevåg IL	Målvakt
Ina Marie	Risvik	Midsund IL	Bakspiller midt
Amalie Eikrem	Holsæter	Molde HK	Bakspiller venstre
Andrea Nesje	Mørkedal	Molde HK	Bakspiller venstre
Rakel	Opstad-Thorheim	Molde HK	Bakspiller venstre
Solveig	Sjømæling	Molde HK	Bakspiller midt
Stine	Larsen	SIF/Hessa IL	Kantspiller høyre
Sanna	Sjong-Holten	Spjelkavik IL	Målvakt
Sanna Andersen	Mahle	Spkl Træff	Bakspiller venstre
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:**

onsdag 25. mars i Vestneshallen 1815-2020 **(mulig at tid og sted kan bli endret)**