

Trondheim, 20.02.2020

Innkalling

Norges Håndballforbund Region Nord innkaller til spillersamling.

Miljø	Fylkessamling - Trøndelag
Målgruppe	Jenter født 2003
Dato	Torsdag 27.02.2020
Sted	Trondheim Spektrum bane D3
Program	16:45 - 1845 Oppmøte. Gjennomføring. Oppsummering.
Trenersteam	Jan Erik Wiedemann og Agus Bou
Kontaktinfo	Praktiske spørsmål og forfall: Jan Erik Wiedemann - 40888957 Foresatte ber vi rette spørsmål vedr. uttak via klubbtrener: Geir Nicolaysen – 90933353

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.

Hvis du har vært forhindret fra å trene for fullt de to siste dagene før samling forventes forfall.

Hver enkelt spiller tar med seg tilstrekkelig med mat.

Vel møtt!

Med vennlig hilsen

Jørgen Laug

Teamleder Spillerutvikling

Norges Håndballforbund Region Nord

Les videre om:

- Vår regionale spillerutvikling og hensikten med Fylkessamlinger og/eller Regionalt landslagsmiljø
- Våre møteplasser denne sesongen fordelt på årskullene
- Innkalling, om samlingen, din deltakelse, totalbelastning og tilrettelegging av hverdagen

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play

Vår regionale spillerutvikling

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.

Vår ambisjon er å MOTIVERE spillere til mer selvstendighet og ansvarlighet i det daglige treningsarbeid. Dette fordi det er i det daglige treningsarbeidet størst utvikling og påvirkning skjer. I dette ligger bl.a. at spilleren selv tar ansvar for å innhente svar på sine spørsmål. I tillegg loggføre trening, egenvurdering (/ bruke referanse) underveis i trening, reflektere over egen utvikling, sette seg konkrete personlige utviklingsmål osv. Som foresatte vil man det beste for sin ungdom. Vi mener det beste for alle ungdommer er at foresatte oppfordrer og støtter ungdommen til å ta ansvar. Videre håper vi at vårt verdigrunnlag er noe å strekke seg etter i samtalen(e) om samlingen i for- og etterkant.

Med utgangspunkt i spillere sine 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"

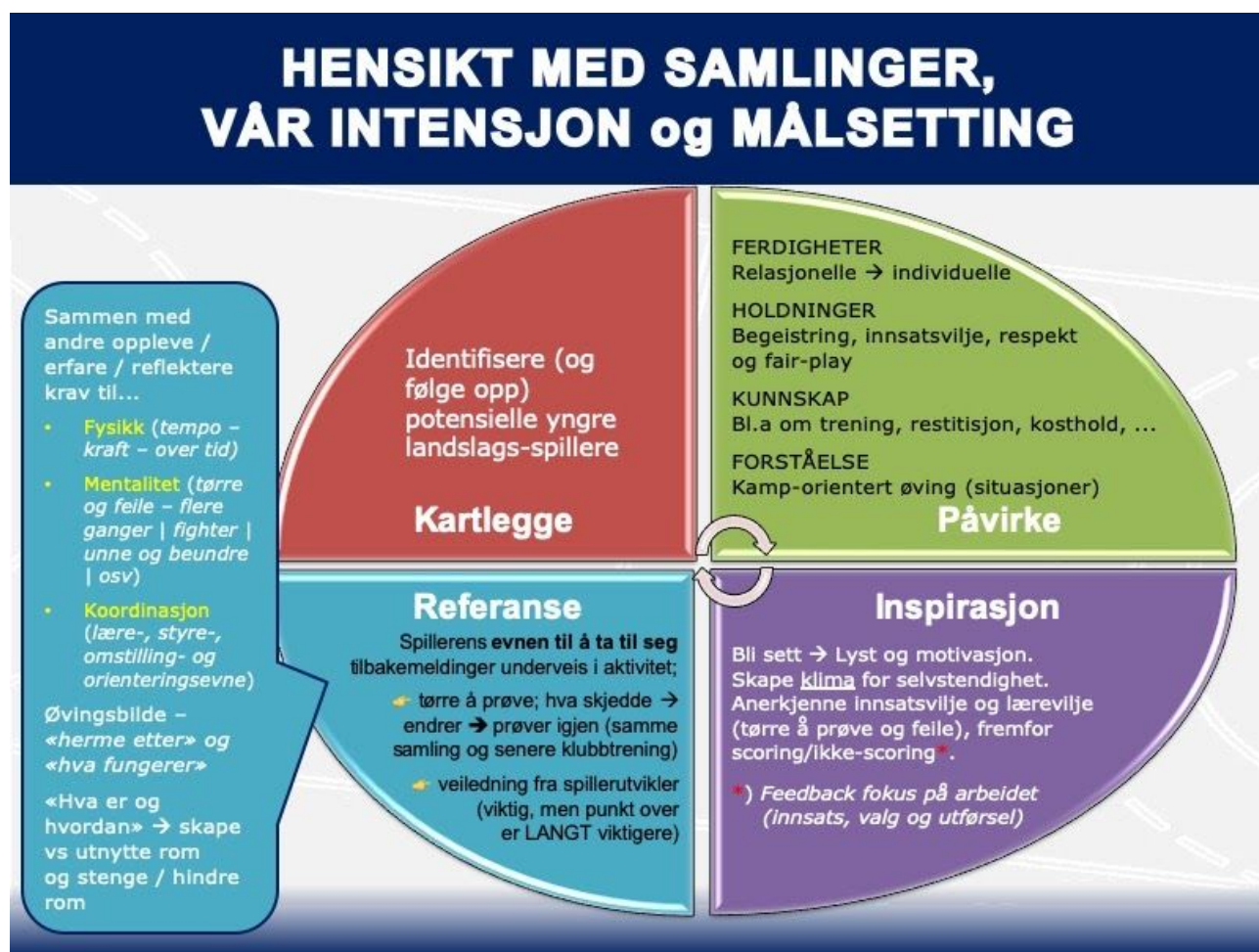
"Det er meg selv det kommer an på" Det er spilleren selv som må gjennomføre alle treningstimer med kvalitet

"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

Om samling og din deltakelse

Forfall, praktiske spørsmål og om uttak rettes til person oppgitt på side 1 i dette dokumentet. Vi har som «policy» at det er klubbtrener, og ikke foresatte, som henvender seg med uttaksspørsmål. **Vi ber om at alle foresatte respekterer dette.**



HENSIKT MED FYLKESAMLINGER

Spiller kan forvente

- Inspirasjon
- Blir sett / få tilbakemelding
- Opplever høy aktivisering og hensiktsmessige valgøvelser
- Konkretisering; aktiviteten har en hensikt og det skapes øvingsbilder
- Utfordret på refleksjon
- I løpet av samlingen tildeles utviklingsoppgaver

Fylkesarenaer

Finnmark – rullerer 3 steder
 Troms* – Setermoen
 Nordland* – Mo i Rana
 Trøndelag
 Møre og Romsdal

* Klubber i Lofoten deltar sammen med Troms.

Region forventer

- Innsatsvilje
- Lærevillighet
- Selvstendighet; foresatte bør unngå å utføre all tilrettelegging
- Oppgaveorientert (motivasjonsretning som skaper indre drivkraft)

Region gjennomfører samling for å

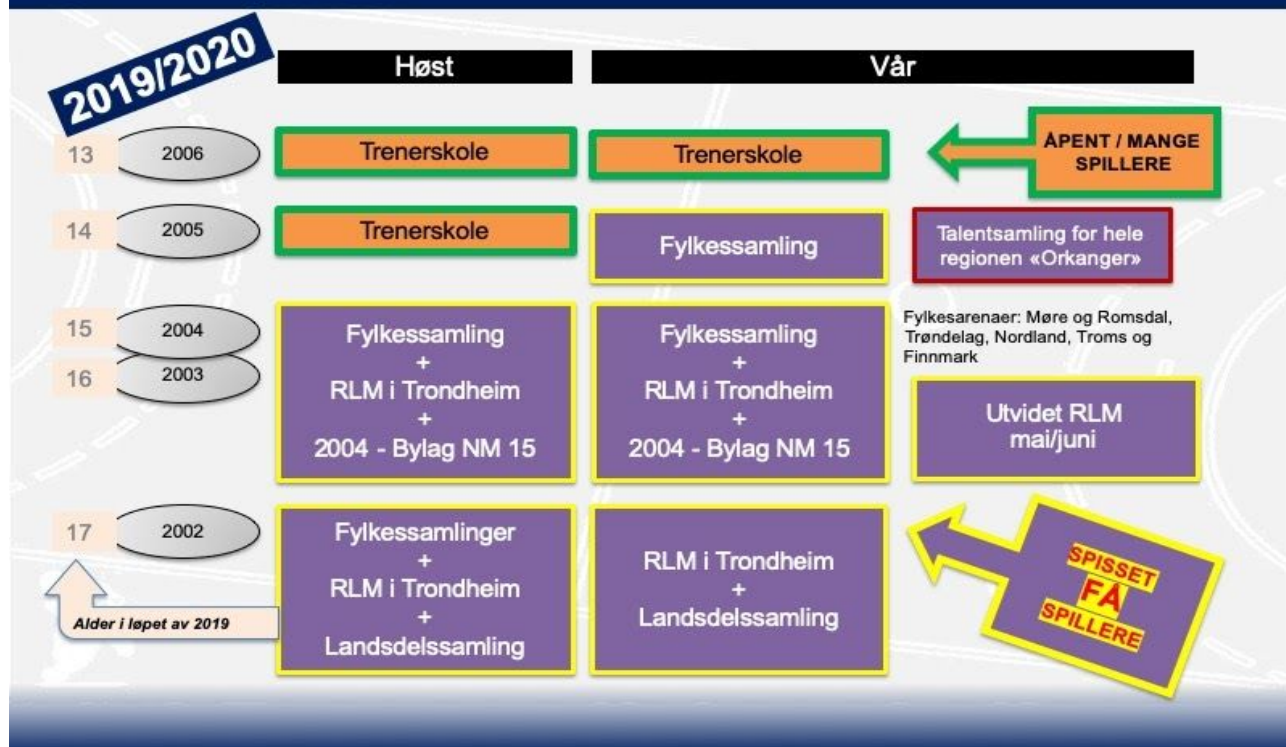
- Påvirke ferdigheter
- Gi referanse
- Inspirere
- Kartlegge* til Regional Talentsamling
- Kartlegge* til Regionalt Landslagsmiljø

Fylkessamling tilbys enkeltspillere.

* Det er relativt få spillere fra hver fylkesarena som innkalles til regionale samlinger (signal om forventning).

Møteplasser rundt om i regionen

VÅRE SPILLERUTVIKLINGSMILJØ



Totalaktivitet og tilrettelegging i hverdagen

Etter samling bør spillere 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. I dagene før samling bør det være lagt til rette treningsmessig – og hvis 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 tre 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 - tåle samlinger med krav til restitusjon mellom økter).
 - Egentrening med fokus mental- og fysisk 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.

Innkalte spillere

Vennligst meld i fra om klubbytte PÅ samlingen. Det er ikke nødvendig å sende SMS om dette før du møter på samlingen.

OPPMØTE

Oppmøte 16:45

Anna S.	Fenfjord	Charlottenlund	Linjespiller
Camilla	Hjertner	Charlottenlund	Bakspiller
Emilie	Langø	Charlottenlund	Bakspiller midtre
Pernille	Eriksen	Charlottenlund	Linjespiller
Dina S.	Sagøy	Klæbu	Bakspiller
Emma	Dahl	Klæbu	Bakspiller midtre
Hanna Uche	Arukwe	Klæbu	Kantspiller venstre
Malene	Sommervold	Klæbu	Kantspiller høyre
Tale	Einskar-Johnsen	Klæbu	Bakspiller høyre
Iselina M.	Imsland	Levanger HK	Målvakt
Martine	Hegglund	Levanger HK	Bakspiller Venstre
Ragne	Leira	Levanger HK	Linjespiller
Lovise F.	Belsås	Melhus/Gimse	Bakspiller
Aurora	Stubban	Nidelv	Kantspiller venstre
Christine	Skjærbusdal	Nidelv	Målvakt
Oda E.	Øian	Nidelv	Målvakt
Christina	Wiig	Ranheim	Kantspiller venstre
Christine	Kjesbu	Ranheim	Linjespiller
Maren	Lillebudal	Ranheim	Bakspiller venstre
Synne	Flataas	Ranheim	Bakspiller venstre
Victoria	Vorvik	Ranheim	Bakspiller midtre
Andrea Ø.	Helberg	Rapp	Målvakt
Hanna L.	Berntsen	Rapp	Bakspiller midtre
June	Baglo	Rapp	Linjespiller
Helga H.	Sand	Steinkjer HK	Bakspiller venstre
Ingelin	Jørgenvåg	Steinkjer HK	Bakspiller midtre
Iben Viktoria Viken	Moksnes	Strindheim	Bakspiller midtre
Anniken	Steen	Vikhammer	Kantspiller høyre
Ida Helene	Landrø	Vikhammer	Bakspiller

Lisa	Eidem	Vikhammer	Kantspiller venstre
Selina	Gjervan	Vikhammer	Målvakt
Marlene	Myrvold	Ørland BK	Bakspiller venstre
Frit	Singstad	Ørland BK	Linjespiller

Merk:

Uttak i denne samlingen gjelder kun denne samlingen. Det kan bli endringer på hvem som innkalles på fremtidige samlinger. Merk deg datoer over planlagte samlinger på handball.no.

Kommende samlinger:

Datoer sees via handball.no
--