

## INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b>	<b>Fylkessamling</b>
<b>Målgruppe</b>	<b>Jenter født 2004</b>
<b>Dato og sted</b>	<b>Torsdag 28. november 2019</b> <b>Trondheim Spektrum - Nidarøhallen D2</b>
	<b>16:30</b> Oppmøte se uttak
	<b>17:00 - 18:30</b> Økt
	<b>18:30 -</b> Oppsummering og utviklingsmål/-oppgaver til neste samling
	<b>18:00</b> Oppmøte se uttak
	<b>18:30 - 20:00</b> Økt
	<b>20:00 -</b> Oppsummering og utviklingsmål/-oppgaver til neste samling
	<b>19:30</b> Oppmøte se uttak
	<b>20:00 - 21:30</b> Økt
	<b>21:30 -</b> Oppsummering og utviklingsmål/-oppgaver til neste samling
<b>Trenersteam</b>	Victoria Koen og Maichen Eidem Olsen
<b>Kontakt</b>	Spørsmål fra spillere + forfall: Victoria Koen – 90626705 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 treningstimene 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 spillituasjoner 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

**MELD FRA HVIS KLUBB-BYTTET PÅ SAMLINGEN  
IKKE NØDVENDIG Å SENDE SMS OM DETTE FØR SAMLINGEN**

#### Oppmøte 16:30

Maren	Støp	Byåsen	Bakspiller venstre
Thea	Hartweg	Byåsen	Bakspiller venstre
Mari	Helmersen	Charlottenlund	Bakspiller venstre
Tia Matea	Almaas	Charlottenlund	Kantspiller høyre
Martine Olsøybakk	Olden	Heimdal	Bakspiller midtre
Mia Marie	Qvenild	Klæbu	Bakspiller venstre
Elisabeth	Didriksen	Malvik	Kantspiller høyre
Kornelia	Karlsvik	Malvik	Bakspiller midtre
Susann	Moksnes	Nidelv	Linjespiller
Helena Skaia	Lysmen	Ranheim	Bakspiller midtre
Marte	Furnes	Ranheim	Bakspiller venstre
Pernille	Lykke	Ranheim	Målvakt
Sarah Wigen	Føynum	Ranheim	Bakspiller høyre
Anna	Griehaber-Fjesme	Rapp	Linjespiller
Ingrid	Ibsen	Rapp	Bakspiller venstre
Marit	Sve	Rapp	Målvakt
Olivia	Stuler	Rapp	Målvakt
Anna Ulrikke	Breivik	Strindheim	Bakspiller høyre
Christina	Isaakidou	Strindheim	Målvakt
Christina Ulvan	Olsen	Strindheim	Bakspiller venstre
Diana Elena	Remizova	Strindheim	Bakspiller venstre
Frida	Brøseth	Strindheim	Kantspiller venstre
Julie Aasheim	Ness	Strindheim	Målvakt
Sofie Garnvik	By	Sverresborg	Bakspiller midtre
Dora	Skjølberg	Sverresborg	Kantspiller venstre
Camilla	Larsen	Sverresborg	Kantspiller høyre

**Oppmøte 18:00**

Oda Maria	Nørdsti	Alvdal	Bakspiller venstre
Hedda	Melum	Bjugn HK	Bakspiller høyre
Sunniva	Sundet	Bjugn HK	Bakspiller venstre
Frida Kopreitan	Dahl	Leksvik	Bakspiller venstre
Marie	Øverland	Leksvik	Bakspiller høyre
Kristina	Hassel	Levanger HK	Bakspiller venstre
Martine Heidisdatter Hansen	Herje	Levanger HK	Bakspiller midtre
Oliwia	Konopka	Levanger HK	Målvakt
Ragna Monasdatter	Rosenlund	Levanger HK	Bakspiller midtre
Silje	Fagerstad	Levanger HK	Linjespiller
Kristin	Mogset	Meldal HK	Bakspiller venstre
Maren	Granheim	Meldal HK	Linjespiller
Maren	Busse	Namsos HK	Bakspiller midtre
Maren Flå	Sundset	Rennebu	Bakspiller høyre
Randi Oline	Øverland	Rennebu	Bakspiller venstre
Ingrid	Kolstad	Røros	Bakspiller
Julia	Rian	Røros	Målvakt
Marte Aas	Kristoffersen	Røros	Bakspiller venstre
Ida	Rolseth	Selbu	Bakspiller venstre
Marion Hilmo	Aasen	Selbu	Kantspiller venstre
Marit	Kvello	Selbu	Bakspiller midtre
Ingrun	Ranes	Surnadal	Målvakt
Hedda	Rosø	Verdal	Bakspiller venstre
Thea Emilie Berge	Rolitrø	Verdal	Bakspiller midtre
Andreea Palagi	Hoel	Ørland BK	Kantspiller venstre
Sofie Ovedie Sandvik	Nordaas	Ørland BK	Målvakt
Hedda	Rangul	Levanger	Bakspiller venstre
Ingri	Lysberg	Overhalla	Bakspiller midtre
Sandra	Lysberg	Overhalla	Bakspiller høyre
Ronja Bondø	Husvåg	Overhalla	Målvakt
Emma Sofie	Kjølstad	Overhalla	Bakspiller midtre

**Oppmøte 19:30**

Anja Hokstad	Vik	Frosta	Bakspiller høyre
Ann Eline Stene	Almlid	Frosta	Bakspiller
Tilde Sandvik	Tagseth	Frosta	Kantspiller høyre
Solveig	Solbakken	Inderøy	Linjespiller
Tia	Tjæder-Gran	Inderøy	Kantspiller venstre
Frida	Svendsen	Klæbu	Kantspiller venstre

Karoline	Sether	Klæbu	Bakspiller venstre
Julie	Engan	Lånke	Kantspiller høyre
Andrea	Gabrielsen	Skaun HK	Bakspiller midtre
Camilla Rånes	Bye	Stjørdal HK	Bakspiller
Ida Charlotte	Skotnes	Stjørdal HK	Bakspiller
Kaia Hokstad	Vik	Stjørdal HK	Målvakt
Kira	Albrektsen	Stjørdal HK	Bakspiller
Kristin Hernes	Berg	Stjørdal HK	Linjespiller
Erle Sæter	Buhaus	Stjørdals-Blink	Bakspiller midtre
Martine Messel	Løberg	Strindheim	Kantspiller venstre
Synne	Roheim	Strindheim	Linjespiller
Ane	Rendum	Sverresborg	Bakspiller venstre
Emma	Jensen	Tiller	Kantspiller venstre
Nora	Nicolaisen	Tiller	Målvakt
Sara Elise	Meldal	Malvik	Bakspiller venstre
Guro	Fossan	Malvik	Bakspiller midtre
Solveig	Vassli	Malvik	Kantspiller høyre
Martine Strømmen	Jensen	Ranheim	Målvakt
Ane Emilie Thoresen	Jacobsen	Sverresborg	Bakspiller venstre
Nora	Sivertsen-Schildkamp	Strindheim	Målvakt

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