

Trondheim, 13.02.2020 (oppdatert 27.02.2020)

Innkalling

Norges Håndballforbund Region Nord innkaller til spillersamling.

Miljø	Fylkessamling - Nordland
Målgruppe	Jenter og gutter født 2003 - 2004 - 2005
Dato	Lørdag 29.02.2020 - søndag 01.03.2020
Sted	Ytternhallen, Mo i Rana
Program	Oppmøte respektive gruppe sees under. Egen avsnitt med tidspunkt økter sees også under.
Trenersteam	Kjell Einar Westrum, Rune Mølnevik, Bøje Kamp og Mette Henriksen
Kontaktinfo	Praktiske spørsmål og forfall: Geir Nicolaysen, 909 33 353. Foresatte ber vi rette spørsmål vedr. uttak via klubbtrener.

Det bes om at forfall meldes så tidlig som mulig grunnet planlegging av øktene. 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.

Uttaket (se også lengre ut i dokumentet) er basert på innmelding og klubbtrenerens sin rangering, dog ønsker vi at alle klubber er representert. Premisser er gjort kjent i forbindelse med innmeldingsprosessen.

For å ivareta bespisning (måltider) og våken vakt om natten har vi gjort avtale med en vertskapsklubb. Tidspunkt og sted for måltider får dere beskjed om ved oppmøte. Hver enkelt spiller tar med seg tilstrekkelig med mellom-mat (energibarer eller tilsvarende). Første organiserte måltid er etter lørdagens økt 1. Vi forventer at alle overnatter på "flatseng"; ta med underlag og sovepose.

Hver enkelt spiller organiserer selv sin reise til samlingen.

Vel møtt!

Med vennlig hilsen

Geir Nicolaysen

Fagansvarelig Spiller- og Trenerutvikling
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*

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"

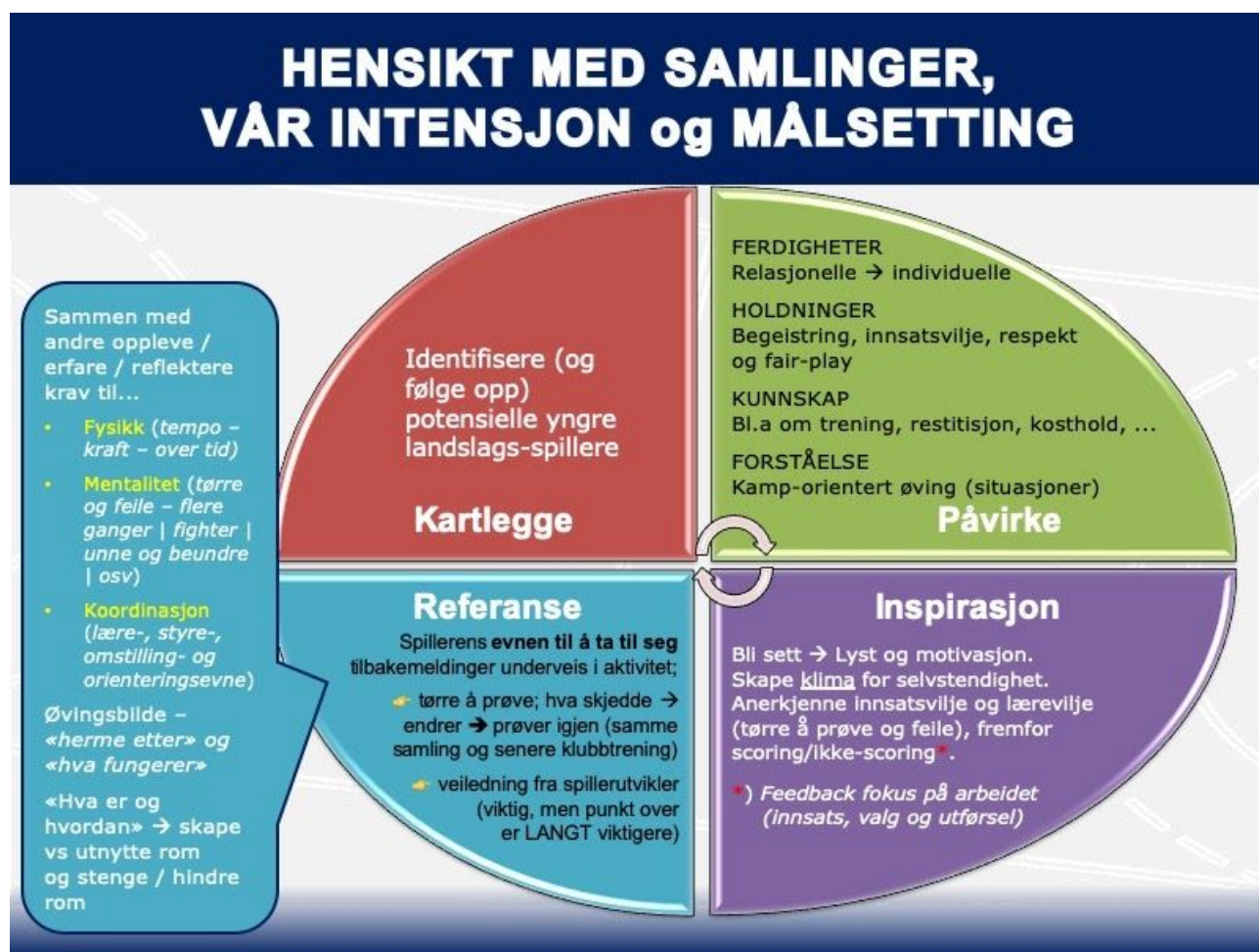
"Det er meg selv det kommer an på" Det er spilleren selv som må gjennomføre alle treningstimer med kvalitet

"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

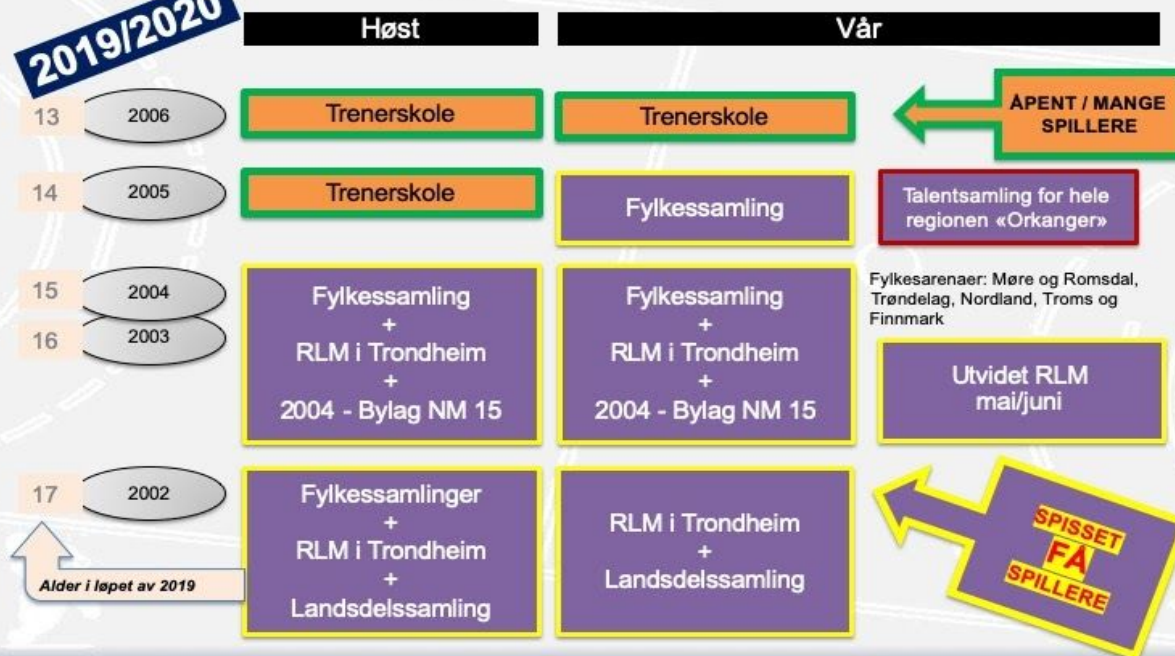
Fylkessamling tilbys enkeltspillere.

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

Møteplasser rundt om i regionen

VÅRE SPILLERUTVIKLINGSMILJØ

2019/2020



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.

Angående video-opptak under samlingen

Fra idrettsforbundet:

<https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2019/hvilke-regler-gjelder-for-publisering-av-bilder-og-video-av-barn-i-idretten/>

Videopptak på Fylkessamling vil IKKE bli publisert via noen "internett-kanaler". Hensikten er å benytte videopptakene internt til etterarbeid og referanse mellom våre Fylkesarenaene. I SMS-innkalling blir spillere bedt om å melde i fra hvis de ikke ønsker at de er med på opptak vi skal bruke i vårt etterarbeide.

Uttak er basert på spillere mottatt per 12.02.2020

Minner om premissene for Fylkessamling (dette er sett av innmelder som sendte inn web-skjema for hver enkelt spiller):

- Uttak er basert på en helhet og enkelt setninger kan ikke alene brukes som argument ifm ønske om å endre uttak.
- Den enkelte samling baserer seg på deltakelse med +/- 28 spillere (på listen langt flere, men vi har over tid erfart mange forfall).
- Det er innmeldt veldig mange (venstre og midtre) bakspillere - alle disse er det ikke plass til på en samling.
→ spillere som er innkalt forventer jo å få øve "sin" spilleposisjon.
- Alle kan ikke bli innkalt første samling (gjelder spesielt jenter). Gjennom sesongen vil det erfaringsvis innkalles +/- 45 ulike spillere. Noen deltar 1 samling, mens andre deltar på flere samlinger.
- Minner også om at vi ønsker å kartlegge spillere fra flest mulig klubber.

Innkalte spillere

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

PROGRAM

Se oppmøte over respektive navneliste.

Økt	J2003-04	J2005	G2003-04
1 Lø	12:00 - 13:30 Fys. / teori	13:30 - 15:00 Hall	12:00 - 13:30 Hall
2 Lø	16:00 - 17:30 Hall	17:30 - 19:00 Fys. / teori	16:00 - 17:30 Fys. / teori
3 Sø	08:30 - 09:45 Hall + Fys	09:30 - 10:45 Hall + Fys	10:30 - 11:45 Hall + Fys
4 SØ	12:00 - 13:15 Hall + Oppsum.	13:00 - 14:15 Hall + Oppsum.	14:00 - 15:15 Hall + Oppsum.

Ny-innkalte spillere

Elias	Engesvik	Rørvik	Bakspiller midtre	G2003-04
Gustav U.	Sinkaberg	Rørvik	Kantspiller venstre	G2003-04
Frida Årstein	Olsen	Junkeren	Bakspiller midtre	J2003-04
Helle B.	Wangsvik	Mosjøen HK	Bakspiller venstre	J2003-04
Nora	Antonsen	Bodø HK	Bakspiller venstre	J2005
Andrea	Bergrabb	Bodø HK	Bakspiller venstre	J2005
Mina Lekang	Eiterjord	Bodø HK	Kantspiller venstre	J2005
Mille	Melgård	Bodø HK	Linjespiller	J2005
Bitanya B.	Deme	Bodø HK	Bakspiller høyre	J2005

Jenter 2003-2004 - innsjekk fra 11:30 (senest 11:45) **FORHINDRET? Meld fra snarest...**

Andrea	Vollan	Bodø HK	Bakspiller midtre	
Emilie E.	Lundberg	Bodø HK	Målvakt	
Krista	Nordgård	Bodø HK	Kantspiller venstre	
Tilde	Evjen	Bodø HK	Bakspiller venstre	
Vilde	Nikolaisen	Bodø HK	Bakspiller høyre	
Henriette M.	Finstad	Bodø HK	Bakspiller midtre	
Julia	Erikstad	Bodø HK	Kantspiller venstre	
Lise Helen	Bragstad	Bodø HK	Kantspiller høyre	
Marte H.	Olsen	Bodø HK	Bakspiller venstre	
Tilde	Kristiansen	Bodø HK	Målvakt	
Emilie N.	Brynlund	Bossmo & Ytteren	Bakspiller venstre	
Helene	Arnesdatter	Bossmo & Ytteren	Kantspiller høyre	
Maja S.	Akenes	Bossmo & Ytteren	Linjespiller	
Petra	Øvermo	Bossmo & Ytteren	Kantspiller venstre	
Vår	Solhaug	Bossmo & Ytteren	Bakspiller høyre	
Ebba	Pedersen	Brønnøysund	Bakspiller høyre	
Helle	Moum	Brønnøysund	Linjespiller	
Ingeborg Anette	Jørholmen	Brønnøysund	Kantspiller venstre	
Mathea Os	Jenssen	Junkeren	Bakspiller høyre	
Vilde Andrea	Møller	Junkeren	Linjespiller	
Suzanne	Albrigtsen	Junkeren IK	Målvakt	
Live	Skreslett	Korgen	Målvakt	
Sofie V.	Stenvoll	Korgen	Bakspiller venstre	
Eila M.	Eira	Mosjøen HK	Kantspiller høyre	
Julie	Digermul	Mosjøen HK	Linjespiller	
Sara	Digermul	Mosjøen HK	Målvakt	
Signe S.	Olsen	Mosjøen HK	Bakspiller høyre	
Eva	Grønvold	Rognan	Bakspiller venstre	
Frida	Testad	Rognan	Bakspiller venstre	
Thea Madelen	Myhre	Rognan	Bakspiller midtre	
Hedda	Skjerve	Sandnessjøen	Bakspiller midtre	
Ida Mari G.	Solvang	Sandnessjøen	Kantspiller venstre	
Malin P.	Øyen	Sandnessjøen	Kantspiller høyre	
Oda	Baustad	Sømna	Bakspiller venstre	
Iselin	Evensen	Sømna	Bakspiller venstre	
Helen	Borrack	Valnesfjord	Målvakt	
Andrea S.	Ølsen	Valnesfjord	Linjespiller	
Johanna U.	Haugli	Valnesfjord	Bakspiller midtre	
Hannah Marie	Willumsen	Bodø HK	Bakspiller midtre	Forhåndsuttatt 21.-22.mars
Maria	Jørgensen	Bodø HK	Kantspiller høyre	Forhåndsuttatt 21.-22.mars
Vilde	Karlsen	Bodø HK	Bakspiller venstre	Forhåndsuttatt 21.-22.mars
Emilie	Hovd	Bossmo & Ytteren	Linjespiller	Forhåndsuttatt 21.-22.mars

Marte Beate	Sundquist	Bossmo & Ytteren	Kantspiller venstre	Forhåndsuttatt 21.-22.mars
Johanne	Tjønndal	Junkeren	Bakspiller midtre	Forhåndsuttatt 21.-22.mars
Andrea	Johansen	Rognan	Kantspiller venstre	Forhåndsuttatt 21.-22.mars
Silje Erica	Kristensen	Rognan	Kantspiller høyre	Forhåndsuttatt 21.-22.mars
Stine S.	Midtgård	Rognan	Bakspiller venstre	Forhåndsuttatt 21.-22.mars

Jenter 2005 - innsjekk fra 11:30 (senest 13:00) *FORHINDRET? Meld fra snarest...*

Frida H.	Kristensen	Bossmo&Ytteren	Bakspiller midtre	
Sigrid	Lind	Bossmo&Ytteren	Linjespiller	
Vida K.	Berntzen	Bossmo&Ytteren	Bakspiller venstre	
Vårin W.	Jørgensen	Bossmo&Ytteren	Bakspiller høyre	
Kristine T.	Storeide	Junkeren	Bakspiller venstre	
Marie	Bonsak	Junkeren	Linjespiller	
Nora	Sivertsen	Junkeren	Linjespiller	
Sofie	Jørgensen	Junkeren	Bakspiller midtre	
Stine	Mjelde	Junkeren	Bakspiller venstre	
Andrea	Gløsen	Mosjøen HK	Bakspiller midtre	
Aurora Amanda J.	Johnsen	Mosjøen HK	Kantspiller venstre	
Madelen N.	Johnsen	Mosjøen HK	Bakspiller venstre	
Martine G.	Strøm	Mosjøen HK	Linjespiller	
Rine Lovise	Nikolaisen	Mosjøen HK	Bakspiller høyre	
Helene	Diset	Rognan	Målvakt	
Ida	Jensen	Rognan	Linjespiller	
Ingrid	Rønnebu	Rognan	Kantspiller venstre	
Lina	Kristiansen	Rognan	Bakspiller venstre	
Mari	Furumo	Rognan	Kantspiller høyre	
Synne	Olsen	Rognan	Bakspiller midtre	
Emma-Ovedie	Høvik	Rørvik	Linjespiller	
Kristina	Eriksen	Rørvik	Kantspiller høyre	
Lene Aixin	Vikestad	Rørvik	Bakspiller høyre	
Nora-Elise	Olsvik	Rørvik	Målvakt	
Ane	Sørå	Sandnessjøen	Målvakt	
Johanne	Fløtten	Sandnessjøen	Kantspiller venstre	
Konstanse Lovise	Tollaksen	Sandnessjøen	Bakspiller høyre	
Natalie J.	Karlsen	Sandnessjøen	Bakspiller venstre	
Sharon E.	Ghebreyonas	Sandnessjøen	Bakspiller midtre	
Andrea-Oline	Restad	Selfors	Målvakt	
Eline Maria	Ellingsen	Sømna	Målvakt	
Emma	Baustad	Sømna	Bakspiller høyre	
Hedda	Baustad	Sømna	Bakspiller venstre	
Julie	Høgeli	Sømna	Kantspiller venstre	
Sofie R.	Bredesen	Sømna	Linjespiller	
Sunniva Marie	Sølli	Sømna	Målvakt	
Thea R.	Andersson	Sømna	Bakspiller midtre	

Gutter 2003-2004 - innsjekk fra 11:30 (senest 11:45) *FORHINDRET? Meld fra snarest...*

Eskil Arthur	Nübert-Jenssen	Bodø HK	Målvakt
Even Andreas	Eliassen	Bodø HK	Bakspiller høyre
Jakob	Nordland	Bodø HK	Bakspiller midtre
Jakob	Kristensen	Bodø HK	Kantspiller høyre
Jostein	Rodaht	Bodø HK	Linjespiller
Magnus E.	Rasmussen	Bodø HK	Kantspiller
Marius	Wæge	Bodø HK	Kantspiller
Markus	Berg-Åsheim	Bodø HK	Kantspiller venstre
Nikolai Alexander	Lyngsnes	Bodø HK	Bakspiller høyre

Sander	Stenersen	Bodø HK	Bakspiller midtre
Simen	Westnes	Bodø HK	Bakspiller midtre
Sondre	Pedersen	Bodø HK	Bakspiller høyre
Ulrik	Nordland	Bodø HK	Kantspiller venstre
Emil A.	Svendsen	Bossmo & Yttern	Bakspiller midtre
Henrik	Granheim	Bossmo & Yttern	Bakspiller høyre
Sivert	Kvitle	Bossmo & Yttern	Målvakt
Daniel T.	Nilssen	Brønnøysund	Kantspiller venstre
Noah	Brekke	Brønnøysund	Målvakt
Ole Markus	Strømmen	Brønnøysund	Bakspiller
Emil	Engesvik	Rørvik	Kantspiller venstre
Johan	Aarthun	Rørvik	Bakspiller midtre
Johannes E.	Loenget	Rørvik	Bakspiller høyre
Mathias L.	Nilsen	Rørvik	Målvakt
Oskar H.	Sinkaberg	Rørvik	Bakspiller venstre
Simen P.	Pettersen	Rørvik	Linjespiller
Håkon	Lyngøy	Sandnessjøen	Kantspiller venstre
Jens	Toven	Sandnessjøen	Kantspiller venstre
Magnus	Pettersen	Sandnessjøen	Linjespiller
Sindre	Hvidsten	Sandnessjøen	Målvakt
August K.	Reinfjord	Sømna	Bakspiller midtre
Fredrik	Nordhus	Sømna	Linjespiller
Håvard	Barlien	Sømna	Målvakt
Tage B.	Øvesen	Sømna	Bakspiller midtre

Gutter 2005

Dessverre ikke tilstrekkelig innmelding.

Uavhengig av om vi mottar flere innmeldinger før samlingen i uke 12, blir G05-spillere innkalt neste samling.

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 samling(er):

21.- 22.03.2020 for J/G 2003-04-05

Praktisk informasjon tilreisende spillere - samme info meddelt i innmeldingsprosessen

Kost, losji og reisefordeling for Nordland og Troms

Klubb faktureres etterskuddsvis for hver enkelt spiller som deltar på Fylkessamling.

Fakturabeløpet dekker vertskapsklubb sine utgifter til kost og overnatting flatseng på skole/klubbhus.

«Spiller/klubb med kort reiser betaler mest og de med lang reise betaler mindre».

Bosted til de uttatte styrer beregning.

Vårt utgangspunkt;

→ Samkjøring når dette er hensiktsmessig reisemåte.

→ Reise utover 250 kilometer får redusert beløp kost/losji-faktura eller kreditering

→ Utrekning gjøres etter hvert samling.