

Trondheim, 03.03.2020

Innkalling

Norges Håndballforbund Region Nord innkaller til spillersamling.

Miljø	Fylkessamling - Trøndelag
Målgruppe	Jenter født 2004
Dato	Mandag 23.03.2020
Sted	Trondheim Spektrum bane D2
Program	Gruppe 1: 17:00 - 19:15 Oppmøte. Gjennomføring. Oppsummering. Gruppe 2: 18:30 - 20:45 Oppmøte. Gjennomføring. Oppsummering.
Trenersteam	Victoria Koen og Maichen Eidem Olsen
Kontaktinfo	Praktiske spørsmål og forfall: Victoria Koen - 90626705 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

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"

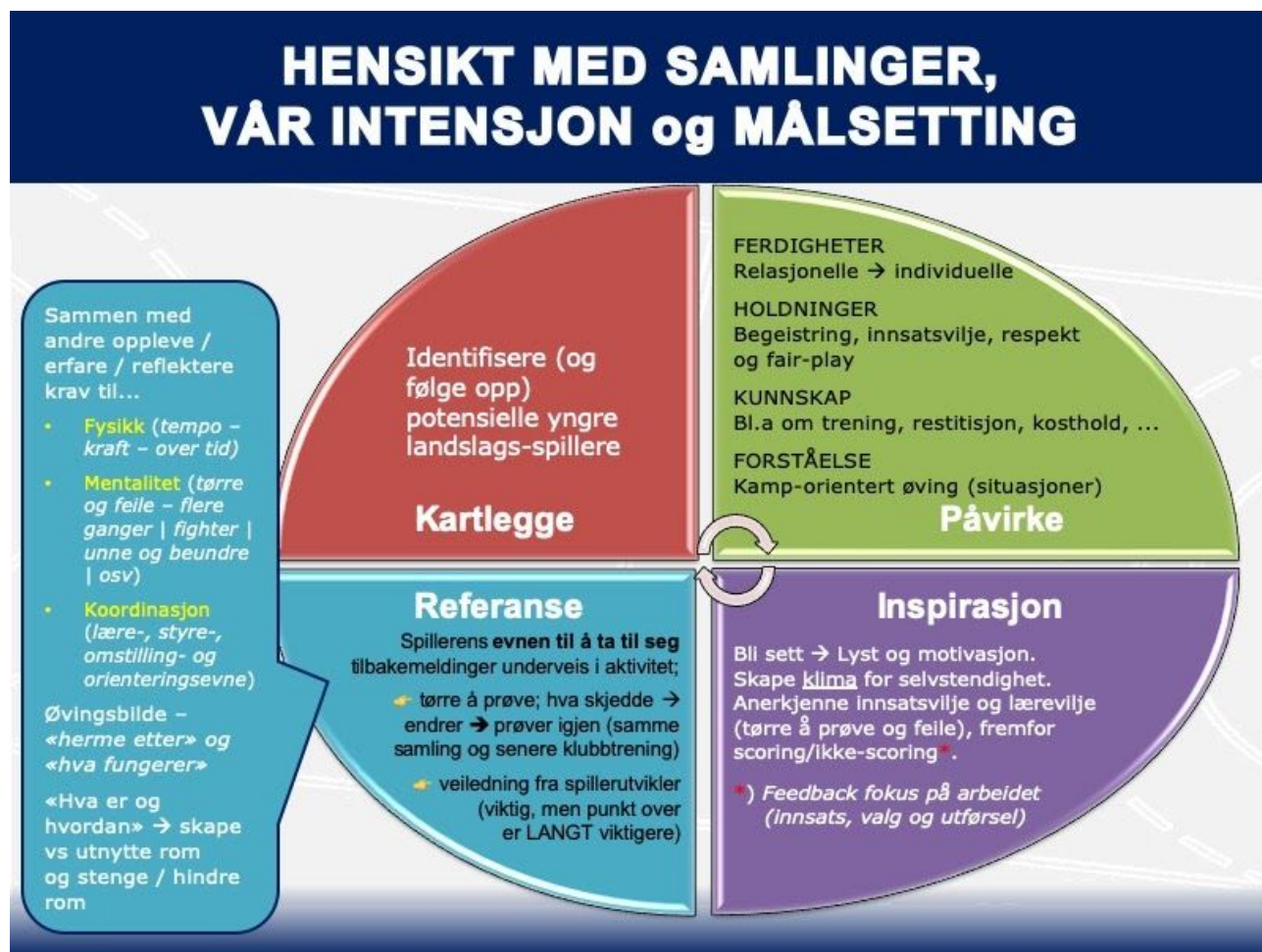
"Det er meg selv det kommer an på" Det er spilleren selv som må gjennomføre alle treningstimer med kvalitet

"Jeg blir det jeg gjør" Ønsker man å øve hurtighet, må eksplosivitet / skarphet og start-stop-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 FYLKESSAMLINGER

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

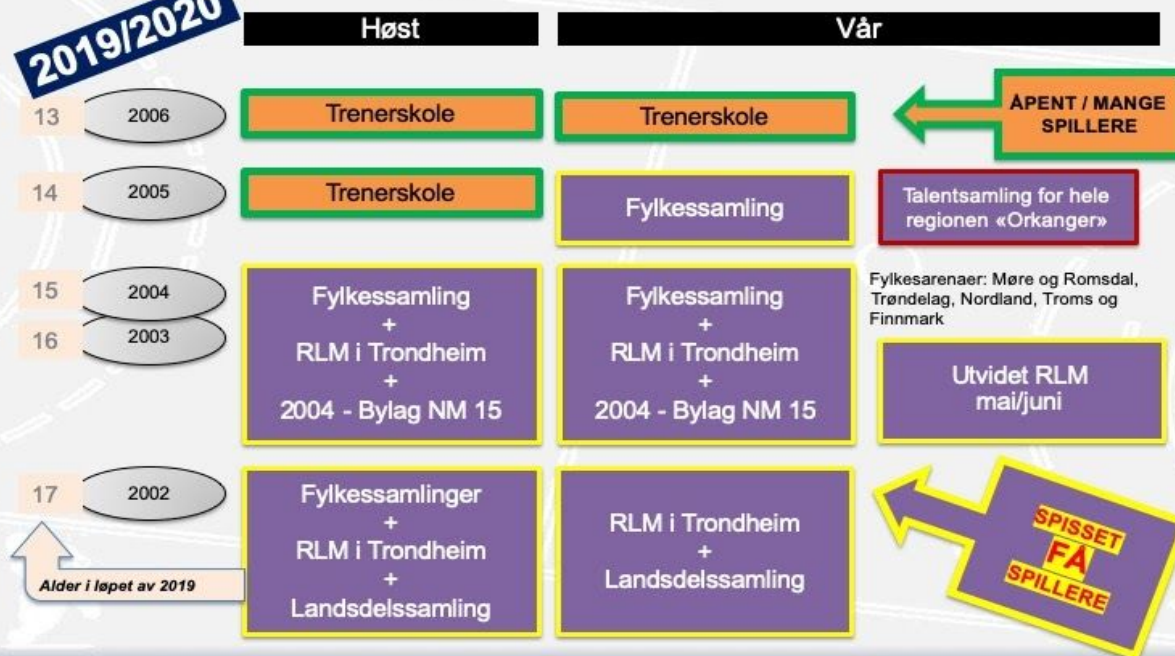
Fylkessamling tilbys enkeltspillere.

* 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.

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

Gruppe 1 - Oppmøte 17:00

Martine Olsøybakk	Olden	Heimdal	Bakspiller midtre
Mia Marie	Qvenild	Klæbu	Bakspiller venstre
Maiken Grønning	Berg	Klæbu	Målvakt
Ilayda	Koc	Kolstad	Bakspiller midtre
Kornelia	Karlsvik	Malvik	Bakspiller midtre
Kristina	Karlsvik	Malvik	Kantspiller venstre
Sara Elise	Meldal	Malvik	Bakspiller venstre
Guro	Fossan	Malvik	Bakspiller midtre
Susann	Moksnes	Nidelv	Linjespiller
Helena Skaia	Lysmen	Ranheim	Bakspiller midtre
Iselin	Schølberg	Ranheim	Kantspiller høyre
Marte	Furnes	Ranheim	Bakspiller venstre
Sarah Wigen	Føynum	Ranheim	Bakspiller høyre
Martine Strømmen	Jensen	Ranheim	Målvakt
Solveig	Gunnes	Rapp	Kantspiller venstre
Camilla Rånes	Bye	Stjørdal HK	Bakspiller
Kira	Albrektsen	Stjørdal HK	Bakspiller
Kristin Hernes	Berg	Stjørdal HK	Linjespiller
Erle Sæter	Buhaug	Stjørdals-Blink	Bakspiller midtre
Johanne	Reitan Raddèn	Stjørdals-Blink	Linjespiller
Christina Ulvan	Olsen	Strindheim	Bakspiller venstre
Frida	Brøseth	Strindheim	Kantspiller venstre
Julie Aasheim	Ness	Strindheim	Målvakt
Martine Messel	Løberg	Strindheim	Kantspiller venstre
Mathea	Brevik	Strindheim	Målvakt

Ane Emilie Thoresen	Jacobsen	Sverresborg	Bakspiller venstre
Sofie Garnvik	By	Sverresborg	Bakspiller midtre
Camilla	Larsen	Sverresborg	Kantspiller høyre

Gruppe 2 - Oppmøte 18:30

Oda Maria	Nørdsti	Alvdal	Bakspiller venstre
Helle	Stokke	Byåsen	Bakspiller midtre
Maren	Støp	Byåsen	Bakspiller venstre
Thea	Hartweg	Byåsen	Bakspiller venstre
Ida	Grong	Charlottenlund	Kantspiller venstre
Mari	Helmersen	Charlottenlund	Bakspiller venstre
Tia Matea	Almaas	Charlottenlund	Kantspiller venstre
Solveig	Solbakken	Inderøy	Linjespiller
Frida Kopreitan	Dahl	Leksvik	Bakspiller venstre
Emma	Gridseth	Levanger HK	Linjespiller
Ragna Monasdatter	Rosenlund	Levanger HK	Bakspiller midtre
Silje	Fagerstad	Levanger HK	Linjespiller
Iben	Rehn	Levanger HK	Målvakt
Nora	Heggås	Levanger HK	Kantspiller
Maren	Busse	Namsos HK	Bakspiller midtre
Ingri	Lysberg	Overhalla	Bakspiller midtre
Ida	Rolseth	Selbu	Bakspiller venstre
Marion Hilmo	Aasen	Selbu	Kantspiller venstre
Marit	Kvello	Selbu	Bakspiller midtre
Kjærsti Birgitte	Velve	Selbu	Målvakt
Malin Husmo	Tuven	Skaun HK	Kantspiller venstre
Hanne	Bellingmo	Skaun HK	Bakspiller venstre
Tuva Hoff	Melkersen	Stjørdals-Blink	Bakspiller midtre
Tilde Sandvik	Tagseth	Stjørdals-Blink	Kantspiller høyre
Ingrun	Ranes	Surnadal	Målvakt
Hedda	Rosø	Verdal	Bakspiller venstre
Thea Emilie Berge	Rolitrø	Verdal	Bakspiller midtre
Sofie Ovedie Sandvik	Nordaas	Ørland BK	Målvakt

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