

## INNKALLING

NHF Region Nord innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b> <b>Målgruppe</b> <b>Dato og sted</b>	<b>Fylkessamling</b>
	<b>Jenter født 2005</b>
	<b>Torsdag 19. desember 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>Trenersteam</b> <b>Kontakt</b>	Victoria Koen og Maichen Eidem Olsen
	Spørsmål fra spillere + forfall: Jørgen Laug - 93432999 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 treningstidene 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 spillsituasjoner 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 yngre landslagene.

## Spillerutvikling regional regi – NHF Region Nord

Region tilbyr spillere og klubbtrenerne 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

### Oppmøte 16:30

Maja	Hansen	Ranheim	Bakspiller venstre
Linea Tangen	Sunde	Byneset	Bakspiller midtre
Pernille	Antonsen	Byneset	Bakspiller venstre
Helle Lillebudal	Risstad	Byneset	Bakspiller midtre
May	Håbjørg	Byneset	Bakspiller venstre
Tale Aurora W.	Aksnes	Charlottenlund	Målvakt
Julie S.	Nilsen	Charlottenlund	Bakspiller venstre
Maiken T.	Walsø	Charlottenlund	Bakspiller midtre
Celine	Gran	Charlottenlund	Bakspiller venstre
Mina	Langø	Charlottenlund	Linjespiller
Malin S.	Dahl	Charlottenlund	Kantspiller høyre
Una	Ranum	Klæbu	Målvakt
Tuva Margrethe	Volden	Klæbu	Bakspiller venstre
Emilie	Leer	Klæbu	Bakspiller høyre
Benedikte	Kalvik	Klæbu	Linjespiller
Ane	Grøthe	Leik	Kantspiller venstre
Emma Aftret	Ready	Malvik	Bakspiller midtre
Ema	Idriz	Malvik	Bakspiller venstre
Julie	Berg-Moen	Malvik	Linjespiller
Victoria Simavik	Andersen	Malvik	Målvakt
Marit Rustad	Røflo	Malvik	Kantspiller venstre
Adele Hansen	Domaas	Ranheim	Kantspiller venstre
Ine Margrethe	Berntsen	Ranheim	Bakspiller venstre
Dina Marie B.	Wiggen	Ranheim	Målvakt
Selma Reiten	Almåsbygg	Ranheim	Bakspiller midtre
Iben Lyng	Sørgjerd	Strindheim	Bakspiller midtre
Silja	Stokke	Strindheim	Linjespiller

**Oppmøte 18:00**

Eline L.	Saugestad	Egge	Bakspiller midtre
Eleah S.	Danielsen	Egge	Kantspiller venstre
Ane B.	Freland	Egge	Målvakt
Ane H.	Carlsson	Egge	Bakspiller høyre
Marlin F.	Johansen	Egge	Bakspiller venstre
Anna Margrete	Elstad-Skjei	Frol	Linjespiller
Sigrid B.	Skjei	Frol	Målvakt
Hanna V.	Søberg	Frol	Bakspiller venstre
Martine M.	Imsland	Frol	Bakspiller midtre
Andrea	Heimstad-Skjerve	Frol	Kantspiller venstre
Silje H.	Saksvoll	Frol	Kantspiller høyre
Hermine B.	Pettersen	Inderøy	Kantspiller venstre
Anna Charlotte D.	Taraldsen	Inderøy	Målvakt
Inga S.	Bremeraunet	Rissa	Bakspiller venstre
Aisha Khalil	Økdal	Røros	Linjespiller
Leah D.	Wold	Røros	Bakspiller venstre
Maja	Tintor	Røros	Bakspiller høyre
Kaia K.	Sommer	Røros	Kantspiller venstre
Nila N.	Hatling	Steinkjer HK	Linjespiller
Oda R.	Holmen	Steinkjer HK	Bakspiller midtre
Erle Birgitte	Moen	Steinkjer HK	Bakspiller høyre
Mathilde T.	Hoseth	Steinkjer HK	Bakspiller venstre
Rakel	Vist	Steinkjer HK	Kantspiller venstre
Hanna	Fledsberg	Steinkjer HK	Bakspiller midtre
Maren Mikkelsen	Karlsen	Surnadal	Bakspiller midtre

**Oppmøte 19:30**

Kristina Kolstad	Eggen	Klæbu	Bakspiller midtre
Celine	Fyrileiv	Klæbu	Bakspiller venstre
Emma Henden	Fosnæs	Klæbu	Bakspiller høyre
Arnhild U.	Hove	Meldal HK	Bakspiller høyre
Stine Lise	Kristiansen	Meldal HK	Bakspiller midtre
Maren Hansen	Tallerås	Meldal HK	Linjespiller
Marthine	Lindaas	Orkanger IF	Bakspiller venstre
Silje R.	Ross	Orkanger IF	Målvakt
Frida Molaup	Selnes	Rapp	Målvakt
Celina	Halvorsen	Rapp	Bakspiller venstre
Maia K.	Aunehaugen	Rapp	Bakspiller midtre
Frøya	Veie	Rapp	Bakspiller midtre
Sara	Høyem	Rapp	Bakspiller høyre
Heidi	Pettersen	Rapp	Linjespiller
Julie B.	Aas	Selbu	Bakspiller høyre
Erika Ø.	Nilsen	Selbu	Bakspiller høyre
Laura	Græsli	Selbu	Linjespiller
Aurora S.	Helgemo	Skaun HK	Bakspiller høyre
Silje	Stellander	Skaun HK	Bakspiller midtre
Emma Louise	Årvik	Skaun HK	Målvakt

Kristianne	Bårdvik	Skaun HK	Linjespiller
Ingeborg Sun	Solheim	Skaun HK	Kantspiller venstre
Astrid L.	Forseth	Skaun HK	Bakspiller venstre
Janne Charlotte T.	Nordnes	Strindheim	Bakspiller høyre
Malin	Wiberg	Strindheim	Kantspiller venstre
Tuva S.	Granheim	Strindheim	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 datoene under - hvem som innkalles sees i neste innkalling

**Kommende samlinger:**

Datoer blir publisert på handball.no	
--------------------------------------	--