

Trondheim, 06.02.2020 (oppdatert 24.02.2020)

## Innkalling

Norges Håndballforbund Region Nord innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b>	BYLAG (Regionalt Landslag)
<b>Målgruppe</b>	Jenter og gutter født 2004
<b>Dato</b> <b>Oppmøtetidspunkt</b>	Onsdag 26.02.2020 Trondheim Spektrum utenfor bane D2. Jenter: 17:45. Gutter: 19:30.
<b>Sted</b>	Se over for 26/2. Se under for de øvrige dagene.
<b>Program</b>	Se under.
<b>Trenerteam</b>	Jenter: Jan Erik Wiedemann, Victoria Koen, Maiken Eidem Olsen og Vedrana Terzic. Gutter: Alf Tore Nilsen, Kjetil Gimnes, Christian Winge Johansen og Edvard Fuglem.
<b>Kontaktinfo</b>	<b>Praktiske spørsmål og forfall:</b> Geir Nicolaysen <a href="mailto:gn@handball.no">gn@handball.no</a> / 909 33 353 <i>Spørsmål vedr. uttak (foresatte ber vi rette spm via klubbtrener).</i>

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 for 26.- 27.02 (og delvis 28/2). Første organiserte måltid er lunsj i Stavanger. Utlevering av matpakke når avreise fra Stavanger.

Spillere fra Nord-Norge bestiller fly KUN til Trondheim 26/2. Reise til Stavanger og hjemreise (nærmeste flyplass - f.eks spillere fra Ålesund har flyreise til Vigra den 1/3) er allerede ordnet. Angående overnatting: 26.- 27/2 se navneliste under. 28/2 - 1/3 skjer på klasserom gangavstand fra hall i Stavanger. Underlag\* + sovepose må ta med. \*) Hvis dobbelmadrass må det sove to (2) stk på madrassen grunnet plass i klasserommet.

**Vel møtt!**

Med vennlig hilsen

**Geir Nicolaysen**

Fagansvarlig 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

**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"**

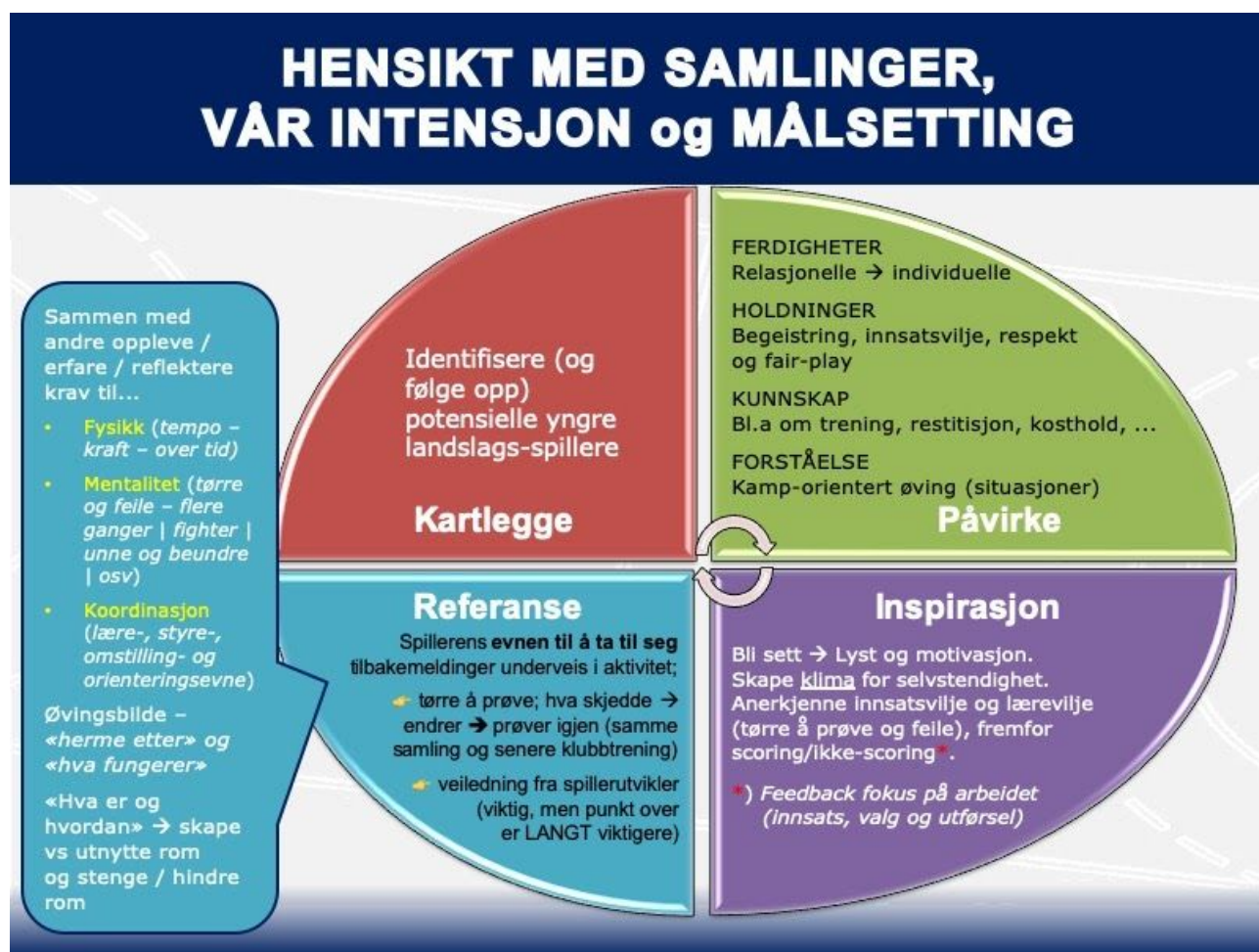
**"Det er meg selv det kommer an på"** Det er spilleren selv som må gjennomføre alle treningstimer med kvalitet

**"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 REGIONALT LANDSLAG

## Regional arena

Samlingene gjennomføres i Trondheim.

2 av samlingene besøkes av yngre-landslagstrenerne.

De yngste spillerne danner «BYLAG» en periode.

## Spiller kan forvente

- Inspirasjon
- Bli 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

## Region forventer

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

## Region gjennomfører samling for å

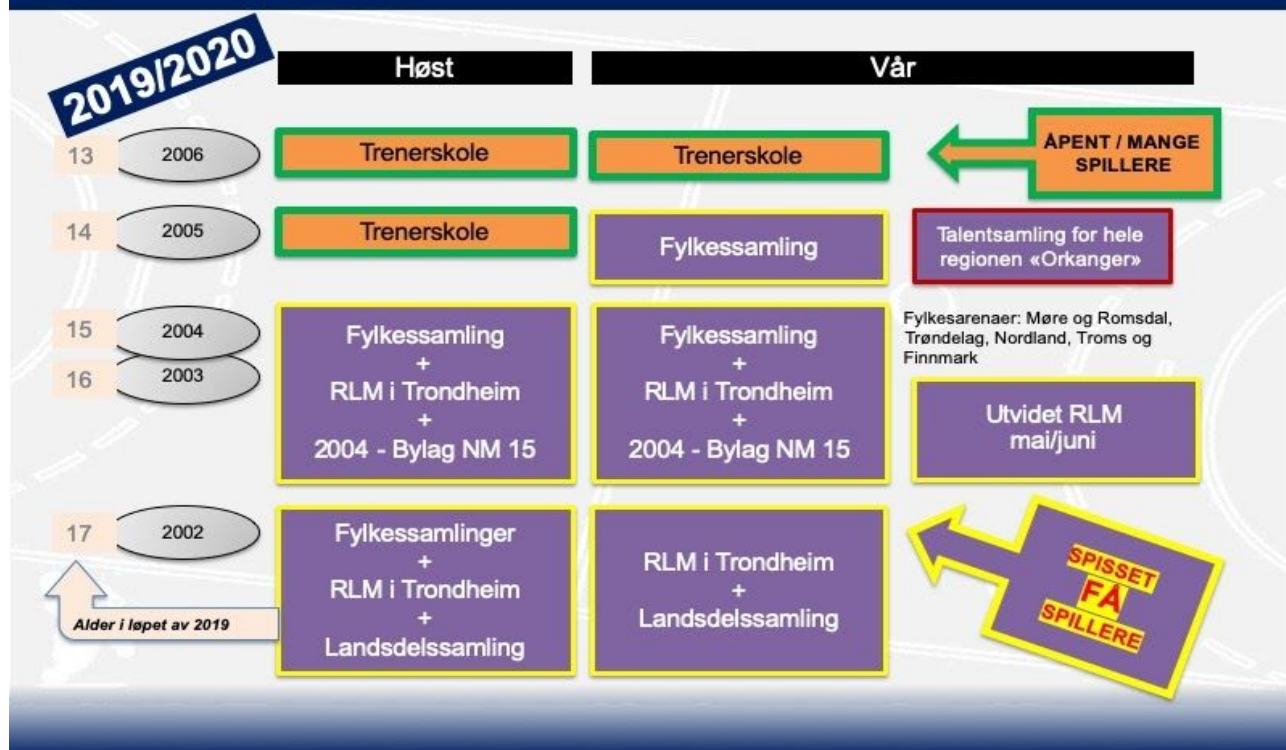
- Påvirke ferdigheter
- Gi referanse
- Inspirere
- Kartlegge\* yngre-landslag

## Regionale samlinger tilbys enkeltspillere.

\* Det er relativt få spillere fra hver fylkesarena som innkalles til regionale samlinger (dette som et signal til 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.

## Praktisk informasjon tilreisende spillere

Se listen under med spillere. I listen er det enkelt spillere med kommentar “Overnatting ordnes” eller “Bestill fly...” er innlosjert / bestil overnatting til ved Scandic Lerkendal. Rom er fordelt. Spiller oppgir sitt navn ved ankomst.

TIPS:

LAST NED APPene **ENTUR** og 2x **ATB mobilett\* og reise**

*\*) Eller betale billett via SMS: Send barn (- 16 år) / voksen til mobilnummer 2727.*

ONSDAG

Fra Trondheim Lufthavn, Værnes ⇒ Med flybuss reise til “Studentersamfundet” (snakk med bussjåfør hvor du skal). Fra Studentsamfundet til Trondheim Spektrum er det 2 alternativer: (1) Gå langs elven ca 10-12 minutter. (2) Vent på buss 12 som passerer 1-2 ganger i timen. Avreise Trondheim Spektrum til Scandic Lerkendal ⇒ Buss 12 og bytte til buss 11 (eller på Studentersamfundet).

TORSDAG

Scandic Lerkendal til Utleirahallen - buss retning “Risvollan” **nr 11**  
Bussholdeplass for busser som kjører “oppover / til høyre langs Lerkendal stadion.  
Til bussholdeplass Risvollan senter og gå “nedover” retning Utleirahallen (idrettsanlegget er godt synlig). Reisetid ca 10 minutter + 5-6 minutter gange.

FREDAG

Flybuss kjører fra Scandic Lerkendal.

Husk å pakke praktisk med tanke på trening onsdag og forflytting tur/retur hall torsdag.

En del av forberedelsen er å gjøre noen Google-søk før reiser til Trondheim starter. Eksempelvis finne Trondheim Spektrum, Scandic Lerkendal og Utleirahallen.

## Flytider

Fredag reiser alle sammen med samme fly til Stavanger - **avgang 12:10**.

Retur søndag:

Til Bodø	Ankomst 23:30
Til Brønnøy	Ankomst 20:30
Til Trondheim	Ankomst 22:00
Til Kristiansund	Ankomst 22:50
Til Molde	Ankomst 22:55
Til Ålesund	Ankomst 23:00

## 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

Onsdag 26/2 i Trondheim Spektrum D2

Jenter oppmøte 17:45 og trening 18:00 - 19:45.

Gutter oppmøte 19:30 og trening 19:45 - 21:30.

Torsdag 27/2 i Utleirahallen

Jenter oppmøte 08:45 og trening 09:00 - 10:30 + 13:00 - 14:30.

Gutter oppmøte 10:15 og trening 10:30 - 12:00 + 14:30 - 16:00.

Fredag 28/2

Avreise Stavanger - info 27/2 (reise t/r er ordnet).

## Gutter

FORNAVN	ETTERNAVN	KLUBB	POS-P	Komment.
Aksel	Nilsen	Malvik	Linjespiller	-
Amund H.	Mærk	Melhus/Gimse	Bakspiller midtre	-
Bendik Julius	Flatøy	Sandnessjøen	Bakspiller midtre	Bestill fly kun 26/2 (retur er ordnet)
Fredrik	Røset	Selbu	Bakspiller høyre	Overnatting ordnes
Henrik	Ibsen	Charlottenlund	Målvakt	-
Henrik H.	Nielsen	Sverresborg/Flatås	Bakspiller	-
Herman T.	Schanke	Byåsen	Bakspiller venstre	-
Jon-Ivar J.	Henriksen	Charlottenlund	Linjespiller	-
Jonas A.	Mehus	Charlottenlund	Målvakt	-
Klaus	Lervik	Melhus/Gimse	Kantspiller høyre	-
Kristian H.	Eriksen	Byåsen	Kantspiller venstre	-
Leander	Olberg	Charlottenlund	Kantspiller venstre	-
Magnus	Stokkeland	Aksla	Kantspiller venstre	Overnatting ordnes
Martin	Blekesøien	Melhus/Gimse	Linjespiller	-
Martin	Wang	Selbu	Bakspiller venstre	Overnatting ordnes
Nikolai	Opsal	Charlottenlund	Bakspiller midtre	-
Peter Andreas G.	Baadsvik	Sverresborg/Flatås	Målvakt	-
Petter S.	Flemsæter	Aksla	Kantspiller høyre	Overnatting ordnes
Petter T.	Tømmervold	Melhus/Gimse	Kantspiller høyre	-
Phillip	Haga	Spjelkavik	Bakspiller høyre	Overnatting ordnes
Simon	Rebun	Bodø HK	Målvakt	Bestill fly kun 26/2 (retur er ordnet)
Sindre	Røkke	Heimdal	Bakspiller høyre	-
Sokrates	Berget	Bodø HK	Linjespiller	Bestill fly kun 26/2 (retur er ordnet)
Stian L.	Tømmervåg	Kristiansund HK	Kantspiller venstre	Overnatting ordnes
Truls	Gunnarson	Melhus/Gimse	Bakspiller	-
Trym	Gunnarson	Melhus/Gimse	Bakspiller	-
Trym V.	Hattrem-Johansen	Molde HK	Bakspiller	Overnatting ordnes
Øystein	Mostad	Kristiansund	Kantspiller høyre	Overnatting ordnes
<b>RESERVER</b>				
Asbjørn	Bagøien	Melhus/Gimse	Bakspiller høyre	-
Filip	Dahl	Charlottenlund	Bakspiller midtre	-
Jakob	Ludvigsen	Melhus/Gimse	Målvakt	-
Jesper	Solstad	Melhus/Gimse	Linjespiller	-
Johan	Aarthun	Rørvik	Bakspiller midtre	-
Jomar	Hilanmo	Melhus/Gimse	Kantspiller venstre	-
Kristoffer K.	Johansen	Melhus/Gimse	Bakspiller venstre	-
Mathias L.	Nilsen	Rørvik	Målvakt	-
Ole	Nordh	Kristiansund HK	Kantspiller høyre	-
Theodor L.	Jenssen	Charlottenlund	Bakspiller venstre	-
Villak	Bjørlykke	Bergsøy	Linjespiller	-

## Jenter

FORNAVN	ETTERNAVN	KLUBB	POS-P	Komment.
Amalie S.	Sandvik	Langevåg	Linjespiller	Overnatting ordnes
Ane	Rendum	Sverresborg	Bakspiller venstre	-
Anne Strand	Gladsø	Skaun HK	Bakspiller høyre	-
Dina	Frisendal	Sverresborg	Målvakt	-
Dina	Salih	Tiller	Kantspiller venstre	-
Edda Sofie S.	Kristjánsdóttir	Junkeren	Bakspiller venstre	Bestill fly kun 26/2 (retur er ordnet)
Eli	Dahlen-Kvalvaag	Stjørdals-Blink	Målvakt	-
Erle	Aandal	Isfjorden	Bakspiller venstre	Overnatting ordnes
Guro S.	Kvitsand	Strindheim	Bakspiller midtre	-
Hedda	Norvik	Tiller	Linjespiller	-
Helene	Kvarstad	Tiller	Bakspiller venstre	-
Ine	Fremo	Klæbu	Bakspiller midtre	-
Ingrid	Ibsen	Rapp	Bakspiller	-
Kaja	Røddesnes	Klæbu	Bakspiller midtre	-
Karoline	Sether	Klæbu	Bakspiller venstre	-
Kirstine	Vold	Kristiansund HK	Bakspiller venstre	Overnatting ordnes
Lisa	Halle	Molde HK	Linjespiller	Overnatting ordnes
Lise	Gussiås	Molde HK	Målvakt	Overnatting ordnes
Marion	Roberts	Ranheim	Linjespiller	-
Marte	Kvarstad	Tiller	Bakspiller midtre	-
Marthe	Nikolaisen	Melhus/Gimse	Kantspiller høyre	-
Nora G.	Fosse	Ørland	Kantspiller venstre	Overnatting ordnes
Pernille L.	Eiriksson	Skaun HK	Bakspiller venstre	-
Sandra Santa	Marta	Nidelv	Kantspiller venstre	-
Silje	Rekdal	Vestnes Varfiell	Bakspiller midtre	Overnatting ordnes
Tina H.	Holen	Elnesvågen	Målvakt	Overnatting ordnes
Tiril Charlotte	Graven	Sømna	Kantspiller høyre	Bestill fly kun 26/2 (retur er ordnet)
Vera B.	Edøy	Spkj Træff	Bakspiller høyre	Overnatting ordnes
<b>Reserver</b>				
Anna Irene	Sivertsen	Tromsø HK	Målvakt	Reserve
Dora	Skjølberg	Sverresborg	Kantspiller venstre	Reserve
Hanne	Bellingmo	Skaun HK	Kantspiller venstre	Reserve
Lea	Brustad	Tromsø HK	Bakspiller midtre	Reserve
Lotte K.	Lysnes	Tromsø HK	Bakspiller venstre	Reserve

Vi må kanskje ta ut flere jente-reserver grunnet frafall blant aktuelle.