

Trondheim, 25.10.2021 (oppdatert -.10.2021)

Innkalling

Norges Håndballforbund Region Nord innkaller til spillersamling.

| | |
|----------------------------------|--|
| Miljø | RLM (Regionalt Landslag) - UTFORDRERSAMLING |
| Målgruppe | Jenter født 2005 og 2006 (hver for seg) |
| Dato | Onsdag 03.11.2021 |
| Sted Oppmøtetidspunkt | Trondheim Spektrum Se under for de øvrige datoer. |
| Program | Se under. Inkl. utstyr. |
| Annen viktig info | Dette er den første utfordrersamlingen vi gjennomfører for spillere med klubbtilhørighet Møre og Romsdal og Trøndelag. Uttaket er en del av den korte kartlegging vi har fått gjort i september og oktober. Nederst i dokumentet sees når neste samlinger gjennomføres. |
| Trenersteam | Victoria Koen (fysisk ressurs), Maichen Eidem Olsen, Jan Erik Wiedemann og Vedrana Terzic (målvaksressurs). |
| Kontaktinfo | Praktiske spørsmål og forfall via SMS: Geir Nicolaysen gn@handball.no / 909 33 353 Spørsmål vedr. uttak (foresatte ber vi rette spm via klubbtrener). |

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.

Fra pandemiens oppstart våren 2020 har vi lært at til tross for mild sykdom (f.eks forkjølelse) SKAL avbud/forfall meldes. Er man syk (skadet) får man NYE sjanser.

Hver enkelt spiller tar med seg tilstrekkelig med mat for samlingen.

Hvem vi ordner losji til ved Scandic Lerkendal sees i navnelisten.

Vel møtt!

Med vennlig hilsen

Geir Nicolaysen

Fagansvarlig Spiller- og Trenerutvikling

Norges Håndballforbund Region Nord

Les videre om:

- Vår regionale spillerutvikling og hensikten til våre møteplasser denne sesongen
- 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), 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 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

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 SAMLINGER REGIONAL REGI, VÅR INTENSJON og MÅLSETTING

Vi ønsker aktive spillerutviklere. Det medfører at de også har lag de følger. Dessverre ikke mulig å dra ut for å se enkelt kamper.

Vi vil bruke video (og digitale besøk)

- Aktuelle oppgaver sendes ut
- Viktig med sammenlignbart. Få en status på sentrale forutsetninger og ferdigheter.
- Åpner for god sammenligning mellom mottatte opptak.

Lokale samlinger & RLM Utfordrersamlinger

REGIONSERIENE | BRING og LERØY | (SLUTTSPILL 14 år)

Sammen med andre oppleve / erfare / reflektere krav til...

- Fysikk** (tempo – kraft – over tid)
- Mentalitet** (tørre og feile – flere ganger | fighter | unne og beundre | osv)
- Koordinasjon** (lære-, styre-, omstilling- og orienteringsevne)

Øvingsbilde – «herme etter» og «hva fungerer»

«Hva er og hvordan» → evnen til å skape og utnytte rom, samt stenge / hindre rom

Identifisere (og følge opp) potensielle yngre landslags-spillere.

Ulike arenaer

Kartlegge

Referanse

- Spillerens evnen til å ta til seg tilbakemeldinger underveis i aktivitet;
- tørre å prøve; hva skjedde → endrer → prøver igjen (samme samling og senere klubbtrening)
- veiledning fra spillerutvikler (viktig, men punkt over er LANGT viktigere)

FERDIGHETER

Relasjonelle → Individuelle

HOLDNINGER

Begeistring, innsatsvilje, respekt og fair-play

KUNNSKAP

Bl.a om trening, restitusjon, kosthold, ...

FORSTÅELSE

Kamporientert øving (situasjoner)

Påvirke

Inspirasjon

Bli sett → Lyst og motivasjon. Skape klima for selvstendighet. Anerkjennelse innsatsvilje og lærevilje (tørre å prøve og feile), fremfor scoring/ikke-scoring*.

* Feedback fokus på arbeidet (Innsats, valg og utførelse)

| Regionalt Landslag (RLM) | RLM Utfordrersamlinger |
|--|--|
| <p>Regional arena Samlingene gjennomføres i Trondheim. 2 av samlingene besøkes av yngre-landslagstrenerne. De "yngste" spillerne danner "BYLAG" en periode.</p> | <p>En delt regional arena for spillere i Nord-Norge og Midt-Norge. Samlingene i Nord-Norge kan rullere mellom Bodø og Tromsø. Samlingene i Midt-Norge gjennomføres primært i Trondheim. Samlingene ledes av regionens RLM spillerutviklere og lokale spillerutviklere vil rullere på å bistå. Uttaket til samlingene baserer seg på prestasjoner lokale samlinger og kamper.</p> |
| <p>Spillerne kan forvente: Inspirasjon Bli sett / få tilbakemelding Oppleve høy aktivisering og hensiktsmessige valgøvelser Intro/oppfølging styrketrening Utholdenhetstest Konkretisering; aktiviteten har en hensikt og det skapes øvingsbilder Utfordret på refleksjon I løpet av samlingen tildeles utviklingsoppgaver løpende.</p> <p>Region forventer: Innsatsvilje Lærevillighet Selvstendighet; foresatte bør unngå å utføre all tilrettelegging Motivasjonsretning: Oppgaveorientert/fokus (... skaper indre drivkraft)</p> <p>Region hensikt med samlingene => Påvirke ferdigheter => Gi referanse ("hva er bra / hva kreves / fokus i fremtidig treningsarbeid) => Inspirere => Kartlegge* potensielle yngrelandslagsspillere</p> <p>* Det er relativt få spillere fra de lokale samlingene som innkalles til RLM. Gjennom endret spillerutviklingsmodell øker antallet når vi har etablert RLM utfordrersamlinger</p> | |

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 og spiller oppgir sitt navn ved ankomst.

TIPS:

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

*) App: ATB og ATB mobilett

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

Fra Trondheim Lufthavn, Værnes ⇒ Med flybuss reise til “Scandic Lerkendal” (snakk med bussjåfør hvor du skal).

Scandic Lerkendal til Trondheim sentrum.

Til bussholdeplass Studentersamfunnet og gå “nedover” langs Nidelven til Trondheim Spektrum.

Reisetid ca 10 minutter + 8-9 minutter gange.

En del av forberedelsen er å gjøre noen Google-søk før reiser til Trondheim starter.

Eksempelvis finne Trondheim Spektrum, Scandic Lerkendal og Utleirahallen.

Etter samling oppfordres ALLE til å bidra til at langveisfarende blir transportert til nærmeste bussholdeplass:

>> Skyss privat eller Atb-buss til Lerkendal for de som skal reise med Flybuss ut til Trondheim Lufthavn

>> Ved Holtmannsveien for de som skal reise med Mørebussen sørover

Refusjon fly fra Nordland, Troms eller Finnmark

Refusjon buss Møre og Romsdal og Namdal (utover 400,-)

LINK (innsending refusjonskrav) SENDES BERØRTE SPILLERE RETT ETTER SAMLING

Program

TRONDHEIM SPEKTRUM (sjekk Google hvis usikker hvor hallen ligger i Trondheim).

INNGANG ØVRE SIDE (NÆRMEST FRIIDRETTSBANEN)

Ta med deg dusj-tøy (alle dusjer minimum etter økt 1) og tørt tøy til økt 2. Ball. Annet egnet treningstøy.

Eventuelt rengjort løpesko til bruk under utholdenhetstest (gutter = geysir / jenter = BEEP)

| Aktivitet | Født 2006 | Født 2005 |
|-----------|--|--|
| Oppmøte | 08:45 hall A2 (største hallen) | 10:00 hall A2 (største hallen) |
| Økt 1 | 09:00 - 10:30 | 10:30 - 12:00 |
| Økt 2 | 13:00 - 14:30 | 14:30 - 16:00 |
| | Kort oppsummering (maks + 15 minutter) | Kort oppsummering (maks + 15 minutter) |

Innkalte spillere

Vennligst meld i fra om eventuelt klubbytte på samlingen. Det er ikke nødvendig å sende egen SMS om dette.

Jenter f.2006

| Klubb | Fornavn | Etternavn | Primær spilleposisjon | Komm. |
|-----------------|---------------------|------------------|-----------------------|-------|
| Aksla | Julia | Hessen | Bakspiller | 1 |
| Byåsen | Eline | Jaberg | Linjespiller | - |
| Elnesvågen | Johanna | Dale | Bakspiller venstre | 1 |
| Heimdal | Evelina | Juliussen | Målvakt | - |
| Heimdal | Ida B. | Eide | Bakspiller | - |
| Heimdal | Tindra | Løvaas | Linjespiller | - |
| Hødd | Isabel Kristiane L. | Holstad | Målvakt | 1 |
| Klæbu | Lava Sofie Brun | Nørholm | Linjespiller | - |
| Klæbu | Marion Skei | Kaspersen | Bakspiller | - |
| Kristiansund HK | Ane Sand | Thevik | Målvakt | 1 |
| Kristiansund HK | Astrid | Hustad | Bakspiller høyre | 1 |
| Kristiansund HK | Camilla | Bårdseth | Bakspiller | 1 |
| Kristiansund HK | Live | Sagli | Kantspiller venstre | 1 |
| Molde HK | Emma Vikhagen | Saltnes | Kantspiller venstre | 1 |
| Molde HK | Heidi Hoel | Edvardtsen | Bakspiller høyre | 1 |
| Molde HK | Mia Filippa Silseth | Mork | Bakspiller | 1 |
| Ranheim | Maia | Klefstad-Djupdal | Kantspiller venstre | - |
| Rapp | Ida | Tørhaug | Bakspiller | - |
| Røros | Vilja | Reinskou | Kantspiller venstre | - |
| Skåla | Frida | Børstad | Målvakt | 1 |
| Skåla | Josefine | Obaidli | Bakspiller | 1 |
| Utleira/Sjetne | Celine | Sætern | Bakspiller | - |
| Utleira/Sjetne | Ingrid | Fusche | Linjespiller | - |
| Verdal | Tuva | Flataas | Bakspiller flerpos. | - |
| Verdal | Vilde | Rosø | Målvakt | - |
| Verdal | Anne | Selnes | Bakspiller flerpos. | - |
| Verdal | Synnøve | Reinan | Kantspiller venstre | - |

1: Overmatting ordnes | Se også info forrige side

Jenter f.2005

| Klubb | Fornavn | Etternavn | Primær spilleposisjon | Komm. |
|-----------------|------------------|--------------|-----------------------|-------|
| Aksla | Ane | Fiskerstrand | Målvakt | 1 |
| Aksla | Solveig | Helland | Bakspiller | 1 |
| Byåsen | Ella | Sandstad | Kantspiller venstre | - |
| Byåsen | Helene | Olsen | Bakspiller | - |
| Charlottenlund | Malin S. | Dahl | Kantspiller høyre | - |
| Hødd | Anette Vedvik | Håskjold | Kantspiller venstre | 1 |
| Hødd | Fredrikke | Mæhlum | Bakspiller | 1 |
| Hødd | Susanne | Våge | Bakspiller høyre | 1 |
| Kristiansund HK | Josefine Poulsen | Åsgård | Linjespiller | 1 |
| Kristiansund HK | Mariam | Ali | Bakspiller | 1 |
| Meldal HK | Arnhild U. | Hove | Bakspiller høyre | - |
| Ranheim | Adele Hansen | Domaas | Linjespiller | - |
| Ranheim | Iben | Lyng | Bakspiller | - |
| Rapp | Celina | Halvorsen | Bakspiller | - |
| Rapp | Frida Molaup | Selnes | Målvakt | - |
| Rollon | Noor Rasch | Larsen | Bakspiller | 1 |
| Skaun/Byneset | Guro Vigdal | Berge | Kantspiller høyre | - |
| Vikhammer | Ane Engan | Haugen | Bakspiller | - |

| | | | | |
|-----------|-------------|-----------------------|---------------------|---|
| Vikhammer | Sophie | Stensaas | Kantspiller venstre | - |
| Volda | Eva | Hasle | Bakspiller | 1 |
| Ørland BK | Annbjørg | Skaget | Bakspiller høyre | - |
| Ørland BK | Ida Karin | Grøntvedt-Brødreskift | Kantspiller venstre | - |
| Ørland BK | Ingalill H. | Sigurdson | Linjespiller | - |
| Ørland BK | Mathea N. | Sandvik | Målvakt | - |

1: Overnatting ordnes | Se også info forrige side

Kommende samlinger (med forbehold om endringer):

| | | | |
|--|-----------------|-----------|---|
| RLM Utfordrersaml. | 10.11.2021 | Bodø | J2005-06 og G2005-06 |
| RLM | 23.11.2021 | Trondheim | G2004-2005 og G2006 |
| RLM | 24.11.2021 | Trondheim | J2004-2005 og J2006 |
| Landsdel (21 spillere x2) RLM (28 spillere x2) Bylag (totalt ca 75 spillere) | 10.- 12.12.2021 | Trondheim | J/G2004 sammen med Region Innlandet J/G2005* (med forbehold plass m.t.p antall) J/G2006 |
| RLM | 21.12.2021 | Trondheim | *Reservedato J/G2005 |
| RLM Utfordrersaml. | ??.01.2022 | Tromsø | J2005-06 og G2005-06 |
| RLM Utfordrersaml. | ??.01.2022 | Trondheim | J2005-06 og G2005-06 |