

Trondheim, 29.10.2021 (oppdatert 01.11.2021)

## Innkalling

Norges Håndballforbund Region Nord innkaller til spillersamling.

<b>Miljø</b>	RLM (Regionalt Landslag) - UTFORDRERSAMLING
<b>Målgruppe</b>	Jenter født 2005-06 og gutter født 2005-06 (hver for seg)
<b>Dato</b>	Onsdag 10.11.2021
<b>Sted</b> <b>Oppmøtetidspunkt</b>	Bodø Spektrum. Se under oppmøtetidspunkt, øktene og senere datoer som man kan merke seg.
<b>Program</b>	Se under. Inkl. utstyr.
<b>Annen viktig info</b>	Dette er den første utfordrersamlingen vi gjennomfører for spillere med klubbtilhørighet Nordland, Troms og Finnmark. Uttaket baserer seg på kartlegging vi har fått gjort i september og oktober. Stor takk til alle trenere som har bidratt med informasjon om spillere, samt kontaktinfo. Denne samlingen er 2005 prioritert siden de er i sin kartleggings-sesong 2 (og 2006 er i mindre grad kartleggingsmessig berørt). Nederst i dokumentet sees når neste samlinger gjennomføres.
<b>Trenerteam</b>	J: Victoria Koen og Jan Erik Wiedemann G: Christian W. Johansen og Bendik Dalen Målvaktressurs: Mette Henriksen
<b>Kontaktinfo</b>	<b>Praktiske spørsmål og forfall via SMS:</b> Geir Nicolaysen <a href="mailto:gn@handball.no">gn@handball.no</a> / 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 forkjørelse) SKAL avbud/forfall meldes. Er man syk (skadet) får man NYE sjanser.**

Hver enkelt spiller tar med seg tilstrekkelig med mat for samlingen (alle måltid organiserer spiller selv).

Hvem vi ordner losji til ved **Scandic Bodø** 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 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 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

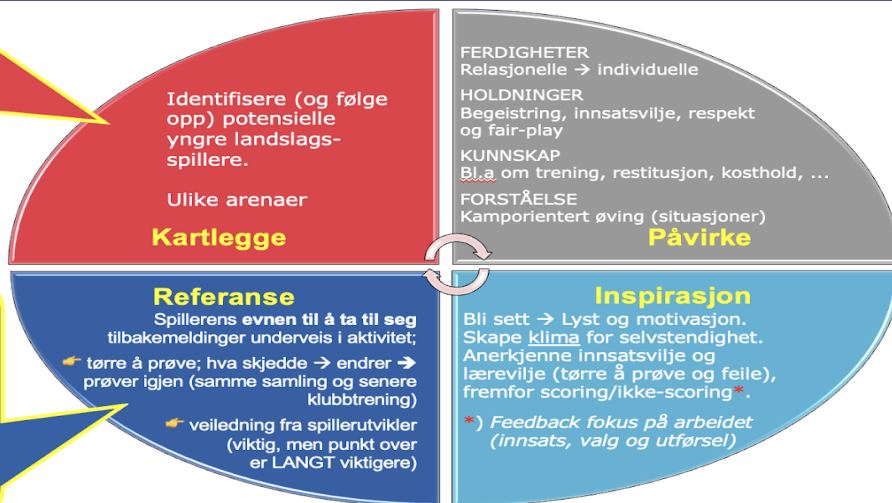
### REGIONSERIENE | BRING og LERØY | (SLUTTSPILL 14 år)

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



Regionalt Landslag (RLM)	RLM Utfordrersamlinger
<p><b>Regional arena</b> 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><b>Spillerne kan forvente:</b> 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><b>Region forventer:</b> Innsatsvilje   Lærevillighet   Selvstendighet; foresatte bør unngå å utføre all tilrettelegging   Motivasjonsretning: Oppgaveorientert/-fokus (... skaper indre drivkraft)</p> <p><b>Region hensikt med samlingene</b> =&gt; Påvirke ferdigheter   =&gt; Gi referanse ("hva er bra / hva kreves / fokus i fremtidig treningsarbeid)   =&gt; Inspirere   =&gt; 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 spillituasjoner 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 | Refusjon fra Nordland, Troms eller Finnmark (utover 400,-)

Hver enkelt spiller plikter å reise på rimligste måte. Der det er naturlig bestilles rimligste mulig flybillett (sjekk om det er ungdomsbilletter tilgjengelig).

LINK (innsending refusjonskrav) **SENDES BERØRTE SPILLERE ETTER SAMLING**

## Program

**BODØ SPEKTRUM (sjekk Google hvis usikker hvor hallen ligger i Bodø).**

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	Jenter	Gutter
Oppmøte	08:45 hall Sal 1	10:00 hall Sal 1
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.2005-2006

Klubb	Fornavn	Etternavn	Primær spilleposisjon	Komm.
Bossekop	Mari W.	Bø	Bakspiller venstre	1
Bossekop	Runa	Krempig	Bakspiller flerpos.	1
HK Landsås	Julie Marie Z.	Skarding	Kantspiller venstre	1
HK Landsås	Vilde	Bjørkelund	Linjespiller	1
HK Landsås	Frøya I.	Søreng	Bakspiller venstre	1
Junkeren	Hilde	Børresen	Målvakt	-
Junkeren	Marie	Bonsak	Linjespiller	-
Junkeren	Mina	Hongset	Kantspiller høyre	-
Junkeren	Nora	Sivertsen	Linjespiller	-
Junkeren	Vår	Sellevold	Målvakt	-
Kabelvåg	Tiril Naima	Benjaminsen	Bakspiller venstre	1
Mosjøen HK	Andrea	Gløsen	Bakspiller midtre	1
Mosjøen HK	Madelen N.	Johnsen	Bakspiller venstre	1

Mosjøen HK	Martine G.	Strøm	Linjespiller	1
Tromsø HK	Erle	Berg-Johansen	Kantspiller høyre	1
Tromsø HK	Eveline	Emberland	Bakspiller venstre	1
Tromsø HK	Maria H.	Jølle	Bakspiller midtre	1
Tromsø HK	Sofie	Bjerkaas	Bakspiller venstre	1
Tromsø HK	Victoria Johanna	Alnes	Målvakt	1
Blest	Sigrid	Jørgensen	Bakspiller flerpos.	1
Junkeren	Ada	Norvoll	Linjespiller	-
Junkeren	Kine	Leithe	Kantspiller venstre	-
Junkeren	Sofie Alstad	Karlsen	Bakspiller venstre	-
Junkeren	Tuva	Reiertsen	Bakspiller flerpos.	-
Leknes HK	Viola	Bendiksen	Bakspiller flerpos.	1
Lødingen	Ida Amalie	Vollheim	Bakspiller flerpos.	1
Valnesfjord	Hanna Norheim	Jakobsen	Bakspiller	-

1: Overnatting ordnes 09.- 10.nov | Se også info forrige side

## Gutter f.2005-2006

Klubb	Fornavn	Etternavn	Primær spilleposisjon	Komm.
Alta	Sander	Haugen	Bakspiller midtre	1
Bodø HK	Einar	Steinholt	Linjespiller	-
Bodø HK	Mathias	Fossheim	Kantspiller venstre	-
Bodø HK	Noah	Johansen	Bakspiller flerpos.	-
Bodø HK	Pål	Jørgensen	Bakspiller venstre	-
Bodø HK	Raymoke	Weldemichael	Kantspiller venstre	-
Bossekop	Isak	Holten	Målvakt	1
Harstad HK	Martin Emilio	Gamst	Bakspiller venstre	1
Kabelvåg	Adrian Lesteberg	Solberg	Målvakt	1
Kabelvåg	Mathias H.	Pettersen	Bakspiller høyre	1
Kabelvåg	Torarinn	Haraldsson	Bakspiller venstre	1
Leknes HK	Erlend	Fjelltun	Bakspiller midtre	1
Tromsø HK	Erling Sandnes	Jensen	Bakspiller midtre	1
Tromsø HK	Konrad	Strand	Bakspiller venstre	1
Tromsø HK	Marius	Mentzoni	Linjespiller	1
Alta	Eirik	Vikdal	Bakspiller flerpos.	1
Alta	Vetle	Antonsen	Bak-/Kantspiller høyre	1
Bodø HK	Endre	Østensen	Linjespiller	-
Bodø HK	Fredrik	Wikerø	Målvakt	-
Bodø HK	Håvard	Tårnes	Bakspiller midtre	-
Bodø HK	Mikkel	Rønninghaug	Bakspiller flerpos.	-
Bodø HK	Sturla Sagatun	Kristjansson	Bakspiller midtre	-
Grønnåsen	Adrian Skoglund	Dinessen	Bakspiller venstre	-
Grønnåsen	Amadeus Martinsen	Monsen	Bakspiller flerpos.	-
Grønnåsen	Åsmund	Bang	Målvakt	-
Harstad HK	Patrik	Gamst	Bakspiller høyre	1
Harstad HK	Sebastian Akselsen	Arnøy	Bakspiller flerpos.	1
HK Landsås	Sondre	Sørensen	Bakspiller flerpos.	1
Tromsø HK	Jóhann Nökkvi	Johannsson	Bakspiller flerpos.	1

1: Overnatting ordnes 09.- 10.nov | Se også info forrige side

**Kommende samlinger (med forbehold om endringer):**

RLM	23.11.2021	Trondheim	2 grupper; G2004-2005 og G2006
RLM	24.11.2021	Trondheim	2 grupper; 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 Utfordrersamling	??.01.2022	Tromsø	J2005-06 og G2005-06
RLM Utfordrersamling	??.02.2022	Trondheim	J2005-06 og G2005-06