

**SPILLERUTVIKLING  
(SPU)  
2018-2019**



**Utviklingstilbudet i  
Norges Håndballforbund Region Øst**

I dette heftet finner du alt du trenger å vite om utviklingstilbudet for spillere, sesongen 2018-2019

# Innhold

<b>Spillerutvikling 2018-2019</b>	<b>Side 3</b>
<b>Målsetting</b>	<b>Side 4</b>
<b>11-års serien (Født 2007)</b>	<b>Side 6</b>
<b>Temaserien (Født 2006-2004)</b>	<b>Side 7</b>
<b>SPU 13år (Født 2005)</b>	<b>Side 8</b>
<b>SPU 14år (Født 2004)</b>	<b>Side 11</b>
<b>Temaøkter (Født 2004-2005)</b>	<b>Side 14</b>
<b>Inspirasjonssamling (Født 2004)</b>	<b>Side 15</b>
<b>Regional bylags cup (Født 2003)</b>	<b>Side 16</b>
<b>SPU 15år (Født 2003)</b>	<b>Side 17</b>
<b>Bylag (Født 2003)</b>	<b>Side 19</b>
<b>Målvaktseminar (Født 2002-2006)</b>	<b>Side 21</b>
<b>Målvaktprosjekt (Født 2004-2002)</b>	<b>Side 22</b>
<b>SPU 16år (Født 2002)</b>	<b>Side 23</b>
<b>SPU 17år (Født 2001)</b>	<b>Side 25</b>
<b>Landsdelsamling 17år (Født 2001)</b>	<b>Side 26</b>
<b>Regionalt landslagsmiljø (Født 2000-2001 og Født 2002-2003)</b>	<b>Side 27</b>
<b>Lenker</b>	<b>Side 29</b>
<b>Kontaktdata ansatte spillerutvikling Region Øst</b>	<b>Side 30</b>

## Spillerutvikling sesong 2018-2019

Region Øst ønsker via dette heftet å informere om de forskjellige utviklingstiltak som utøvere og lag kan være med på. Dette skrevet er ment som informasjon til både spillere, trenere, klubbledere, foresatte og andre interesserte.

Spillerutviklingstiltakene (heretter kalt SPU i dette dokumentet) er alt fra et breddetilbud til treningsmiljøer for de beste. I aldersgruppen 6–10 år har ikke regionen noe spillerutviklingstiltak, men et spilltilbud som er tilrettelagt for de yngste.

Regionen har utarbeidet et utviklingsløp for spillere fra klassen 11 år og opp til 17 år. I dette hefte vil det bli informert om utviklingstilbud vi har for spillere i de nevnte aldersklassene sesong 2018-2019.



# Målsetning

## **Regionens overordnede målsetning:**

Vårt mål er flest mulig – lengst mulig – best mulig.

I den forbindelse ønsker Norges Håndballforbund (NHF) at vi setter inn tiltak for trenerutvikling i oppstart av vår spillerutvikling da treneren er en meget viktig bidragsyter for at vi skal nå dette målet – sammen. Vi ønsker å øke kompetansen på trenere i vår region fordi vi tror at dette vil bidra til at læringsmiljøet rundt spiller blir best mulig. Vi starter allerede med trener- og spillerutvikling i vår region i 11 årsklassen, hvor det skal spilles utgruppert forsvar i andre omgang. Regionen legger ingen føringer for valg av forsvarsformasjon i første omgang. Det settes opp kurs i dette emnet som klubbtrenerne kan melde seg på.

Videre har vi Temaserien fra 12-14 år som via workshop tar trenere igjennom ulike faser av håndballspillet. I etterkant av samlingen veileder trenere laget sitt i de ulike temaene ut i fra hva som er rundes tema. Etter et par uker med trening møtes lagene for temaspill med gitte føringer fra regionen (se mer under avsnittet Temaserie).

I tillegg ønsker vi at trenere deltar med spillerne sine på SPU 13 og SPU 14, hvor det er ett ønske om at trenere er tilstede og er aktive på øktene, slik at de kan bidra med kunnskap og også ta med inspirasjon tilbake til klubbhverdagen.

## **Lokalt nivå:**

- Gi mange spillere inspirasjon og motivasjon i treningshverdagen i et mestringsorientert miljø med fokus på individuell utvikling.

## **Regionalt nivå:**

- Utøvere som har størst utviklingspotensial og kommet lengst i sin utvikling får tilbud om å delta i et godt og faglig utviklingsmiljø. Vi ønsker å både stimulere de som er kommet lengst i sin utvikling, samt legge til rette for utøvere som i et langsiktig perspektiv kan nå nasjonalt nivå.

## **Landslagsnivå:**

- Finne og velge spillere som har utviklingspotensial i langsiktig perspektiv

<b>Landslag (yngre, rekrutt, senior)</b>				
<b>Regionalt landslagsmiljø (Født 00-01)</b> <b>Regionalt landslagsmiljø (Født 02-03)</b>				
<b>SPU 17 år</b>	<b>Landsdelsamling</b> Samling 1: 30.november-02.desember 2018 på Olympiatoppen i Oslo Samling 2: 10.-12.mai 2019 i Skien Fritidspark			
<b>SPU 16 år</b>			<b>Målvaks-</b> <b>prosjektet</b> 14 år 15 år 16 år	<b>Målvaktseminar</b> 12-13 år 14-16 år 15.Desember 2018
<b>SPU 15 år</b>	<b>Regional bylagscup</b> 29.September 2018	<b>Bylagsturnering</b> Stavanger 15.-17. mars 2019		
<b>SPU 14 år</b>	<b>Inspirasjons-samling</b> 15.-17.juni 2019	<b>Temaøkter</b> 13-14år		
<b>SPU 13 år</b>				
<b>11 år serien</b>				

## 11 årsklassen (Født 2007)

Spillernes første møte med spillerutvikling i region øst er i 11 årsklassen hvor det skal spilles utgruppert forsvar i andre omgang. Laget skal via sin klubbtrener trenes i utgruppert forsvar gjennom sesongen.

Håndball som idrett er stadig i utvikling hvor innstillingen til ulike forsvarsformasjoner er endret. Det er viktig at barn lærer å tenke og spille utgruppert forsvar i ung alder. Ved å lære utgruppert forsvar så må en tilpasse både spillet og bruk av spilleteyper, noe som gjør at spillerne får nye utfordringer, bredere erfaringsgrunnlag som igjen påvirker den individuelle spillerutviklingen positivt. Derfor har Norges Håndballforbund Region Øst (NHF RØ) inkludert dette i kampene som spilles i 11-årsklassen.

Spilletiden er 2 x 20 minutter med 10 minutters pause mellom omgangene, hvor det **skal spilles** «utgruppert forsvar» av begge lag i andre omgang. Regionen legger ingen føringer for valg av forsvarsformasjon i første omgang.

På nivå 3 er det frivillig om laget vil spille utgruppert eller ikke i andre omgang. Vi anbefaler at man prater med treneren på motstanderlaget før kampstart og at man har en god dialog underveis for at alle skal få en god kampopplevelse.

Med utgruppert forsvar ønsker vi å:

- utvikle håndballferdigheter hos hver enkelt utøver
- skape bevegelse med og uten ball
- skape rom for bevegelse
- utvikle mer kant og linjespill
- involvere flere i angrepsspill
- inspirere til å spille offensivt forsvar
- progresjon i arbeidet med spillerutvikling i regionen

I 11 årsklassen settes det opp kurs for trenere. Målet med kurset er å lære mer om hvordan man skal trene på utgruppert forsvar (spill-motspill) samt bli kjent med andre trenere i samme årskull.

## Temaserien (Født 2006-2004)

Temaserien er ikke et ekstra spilltilbud, men et utviklingstiltak for spillere, trenere og dommere. Temaene er lagt opp etter håndballens fasehjul slik at spillerne kommer innom alle fasene i løpet av disse tre årene. Regionen inviterer til spill i nivå 1 og 2 både for jenter og gutter i alle aldersgrupper hvor lagene selv melder seg på. Det spilles fire kamper hver runde med avklarte føringer for poengoppnåelse. Det kåres rundens lag på hvert nivå.

**For sesongen 2018-2019 vil temaene det skal trenes i være:**

### 12 år (3 runder):

- Utgruppet forsvar (3:2:1 forsvar)
- Overgangspill mot utgruppet forsvar (3:2:1 forsvar)
- Linjespill

### 13 år (4 runder):

- Plasskifte og pådragspill mot nedgruppet forsvar (6:0 forsvar)
- Kant- og bakspilleravslutninger
- Kontringspill
- Målvakt (redning) kontring (fase 1-3)

### 14 år (3 runder):

- Nedgruppet forsvar - Spill/motspill
- Utgruppet forsvar - unntatt halvbanepress - Spill/motspill
- Kontringsangrep og returforsvar

### Retningslinjer for deltagelse i temaserien

Det vil igjennom sesongen bli satt opp egne obligatoriske temaworkshops for trenerne til lag som har fått tildelt plass i Temaserien. Her vil de ulike emnene gjennomgås. Det forventes at lagene trener på temaet til hver runde og er godt forberedt når de møtes til kamper.

### Fasehjulet:



## SPU 13 år (Født 2005)

### Målsetning med SPU 13 år

En av de aller viktigste ressursene i et lag er treneren og dens evne til å se sine utøvere samt gjøre øktene gode; både sportslig og sosialt sett. Norges Håndballforbund (NHF) ønsker å sette fokus på dette allerede ved oppstarten på SPU 13 år. Vi ønsker at klubbtrenerne er tilstede og er aktive på øktene, slik at de kan bidra med kunnskap og ta med seg inspirasjon tilbake til sin klubbhverdag.

SPU 13 år skal være en arena for mestring og utvikling for de spillerne som viser treningsvilje og er motivert for å tilegne seg håndballkunnskap og forbedre egne prestasjoner. SPU skal være et inspirerende miljø, hvor vi ønsker at motiverte spiller blir kjent med spillere fra klubber i nærheten i samme årsklasse – noe som gir inspirasjon.

### Beskrivelse av tiltak

SPU 13 år er et tilbud til spillere fra klubber i Region Øst (RØ). Det blir gitt ett antall plasser per lag og man kan lese mer om det under avsnittet *kvoter*. Regionen setter sammen grupper geografisk og hvert SPU-miljø vil på denne måten bestå av spillere fra ulike klubber. Geografisk inndeling gjøres for at vi ønsker å skape gode relasjoner i nærområdet og for å minske belastningen med for lang kjøring mellom treningsarenaer.

Det vil være ti-elve SPU-miljøer for jentene, og fire-fem SPU-miljøer for guttene, med forbehold på antall påmeldte lag i denne årsklassen. Det vil avholdes åtte treningssamlinger gjennom sesongen for hver sone, cirka en gang i måneden fra oppstart. Hver SPU-gruppe vil bestå av ca. 25 utøvere hvorav fire er målvakter. Disse gruppene ledes av spillerutviklere fra NHF RØ.

Oppstart av SPU 13 år er en felles samling for alle gruppene **lørdag 1. september 2018 i Frognerhallen**. Samtidig som spillerne trener med spillerutviklerne, inviteres det til et møte om SPU 13 år for klubbtrenerne i denne årsklassen.

Dersom klubbtrener følger spillerne til SPU-økten, får de med seg en ekstra spiller i tillegg til oppsatt kvote.

Lag påmeldt i nivå 3 er ikke medregnet i fordelingen, og får ikke tildelt kvoter på SPU 13 år. Vi tenker at nivå 3 er lag som har mindre erfaring med håndball av den grunn ikke er kandidater for SPU.

### Hva er vi på jakt etter? For hvem er tiltaket?

Klubbtrener bes om å melde inn spillere fra sitt lag som han/hun mener oppfyller flere av følgende punkter:

- **Spillerne må besitte grunnleggende ferdigheter når det gjelder kast og mottak**
- Er motivert til å trene utover eget lag
- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse
- Har spennende fysiske forutsetninger (eks. høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (eks. taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (eks. duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)
- Venstrehendte spillere fremfor spillplass
- Viser håndballinteresse og har stor vinnervilje

### **Påmelding /uttak**

Regionen gjør ingen uttak av spillere på SPU 13, men klubbtrener gjør en prioritering i sitt lag og bestemmer selv hvilke spillere han/hun mener vil være best egnet for deltakelse til SPU. Klubbtrener melder inn disse spillerne til regionen.

Innmelding av spillere gjøres i prioritert rekkefølge til [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no) innen 15. august 2018. Merk eposten «*Innmelding av spillere SPU 13*». Eposten skal inneholde skjema [innmelding av spillere](#).

Den første innmeldingen gjelder for de to første samlingene. Vi ønsker at en og samme spiller skal delta på to SPU samlinger og ønsker klubbtreneren å gjøre endringer på spillerne som deltar på SPU skal det gjøres senest tre uker før samling tre, fem og sju.

Vi trenger oversikt over trenere som deltar med spillerne sine samt hvilken spiller som blir med trener på SPU-samling. Det må meldes inn til regionskontoret tre uker før samling. I tillegg til de som skal delta på SPU-samling skal treneren melde inn en reserve til hver trening.

Det er viktig at man er skadefri på trening. Forfall skal meldes til klubbtrener dagen før økten. De melder igjen videre til SPU-trenere i deres miljø. Ved sykdom på innmeldte spillere skal/kan klubbtrener ta med sin reserve.

Dersom et lag ikke fyller sin tildelte kvote, vil NHF RØ forbeholde seg retten til å kalle inn flere spillere fra et lag enn det kvoten tilsier. Det samme gjelder dersom fristen for innmelding av spillere ikke overholdes.

### **Kvote**

Vi tar utgangspunkt i påmeldte lag i denne årsklassen når vi deler inn gruppene og klubbens totale antall lisensierte spillere i det aktuelle fødselsåret.

- |  |              |
|--|--------------|
| • 1-12 lisensierte spillere født i 2005  | en spiller   |
| • 13-24 lisensierte spillere født i 2005 | to spillere  |
| • 25-36 lisensierte spillere født i 2005 | tre spillere |

Vi utvider kvoten dersom det er plass i gruppene, men har ikke kapasitet til flere grupper enn det som allerede er planlagt.

### **Målvakter**

På hver SPU-trening er det ønskelig med fire målvakter. Vi ber at lag som har målvakter som er motiverte til å delta på SPU inneværende sesong, melder inn dette i forkant slik at vi kan lage en rulleringsliste blant de målvaktene som deltar. Målvaktene deltar i tillegg til oppsatt kvote.

### **Retningslinjer for deltagelse på samling**

En forutsetning for å delta på SPU-tiltak i aldersgruppen 13 år er at klubben avgir tid til samlinger 1-2 ganger i løpet av sesongen. Treningene denne sesongen vil foregå på rundgang i de klubbene som er i samme gruppe.

Vi trenger halltid mandag til fredag i tidsrommet kl. 18:00 – 21:00 og treningsøktens varighet skal være 90 minutter. NHF RØ ber derfor lagene gjøre en innsats med å bytte internt i egen klubb, om lagets treningstider normalt viker fra dette.

Halltid, klokkeslett og dato skal meldes inn til [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no) innen 10. september 2018. Lag som ikke melder inn halltid innen fristen mister retten til å delta på SPU. Merk e-post «Halltid SPU».

### **Forventninger til spiller som deltar på SPU**

- **Spilleren skal være motivert**
- Spilleren må være skadefri, og de skal delta for fullt på samlingen
- Spilleren skal møte 30 min. før treningstart og være ferdig skiftet til økten starter
- Spilleren skal stille i klubbdrakt og ha med seg ball og drikkeflaske
- Utespillerne må være åpen for andre spillplasser enn den man normalt har i klubb
- Spilleren skal lære seg å spille og samhandle med andre spillere enn i egen klubb

### **Priser for tiltak**

Det er gratis for spillere å delta på SPU 13 år i Region Øst, men laget må frigi 1-2 treningstider i løpet av sesongen til SPU trening i deres miljø.

## SPU 14 år (Født 2004)

### Målsetning

SPU 14 år skal være en arena for spillere med treningstalent og som innehar gode ferdigheter. Spillerne vil trene i et annet miljø enn det de gjør ellers i hverdagen og de får trene og bli kjent med spillere fra andre klubber.

Vi ønsker at klubbtrenerne er tilstede og aktive på øktene slik at de kan bidra med kunnskap og tar med seg inspirasjon tilbake til sin klubbhverdag.

### Beskrivelse av tiltak

SPU 14 år er ett tilbud til spillere fra klubber i Region Øst (RØ). Det vil være ni-ti SPU-miljøer for jentene, og tre-fire SPU-miljøer for guttene, med forbehold på antall påmeldte lag i denne årsklassen. Det vil avholdes åtte treningssamlinger gjennom sesongen, cirka en gang i måneden fra september/oktober til april. Samling 8 holdes i starten av september etter sommerferien i 2019, les mer om dette i avsnitt «*Veien videre fra SPU 14 til SPU 15 for spillere født i 2004*».

Hver SPU-gruppe vil bestå av ca. 25 utøvere hvorav fire er målvakter. Vi vil ta noe hensyn til geografi, men vil se på antall påmeldte lag i det geografiske området samt nivå for å harmonisere gruppeinndelingen noe jamfør sesong 2017/2018. Gruppene ledes av spillerutviklere fra NHF RØ.

### Hva er vi på jakt etter? For hvem er tiltaket?

Klubbtrener bes melde inn spillere fra sitt lag som han/hun mener oppfyller ett eller flere av følgende punkter:

- Er motivert til å trene utover eget lag
- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse og lyst til å vinne
- Har spennende fysiske forutsetninger (eks. høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (eks. taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (eks. duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)
- Jenter som er 1.75 høy og venstrehendt, samt gutter som er 1.80 høy og venstrehendt skal vektlegges fremfor spillplass.

### Påmelding

Påmelding av spillere skal gjøres i prioritert rekkefølge av klubbtrener til [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no) innen 15. august 2018, husk å merk eposten «*innmelding av spillere SPU 14*». Bruk følgende skjema til [innmelding av spillere](#). Dersom fristen for innmelding av

spillere ikke overholdes forbeholder vi oss retten til å kalle inn andre spillere og laget mister muligheten til å delta på første samling.

Etter tilbakemelding fra SPU-trenere, vil regionskontoret senest to uker før hver samling publisere hvilke spiller som er kalt inn på samling på våre nettsider. I tillegg vil spillerens klubb få innkallingen sendt til klubben sin e-postadresse.

### **Kvotep / uttak?**

Vi tar utgangspunkt i påmeldte lag i denne årsklassen når vi deler inn gruppene og klubbens totale antall lisensierte spillere i det aktuelle fødselsåret.

Hvor mange av de innmeldte spillerne hvert lag får med seg er låst de to første samlingene etter følgende kvote:

- 1-12 lisensierte spillere født i 2004            en spiller
- 13-24 lisensierte spillere født i 2004        to spillere
- 25-36 lisensierte spillere født i 2004        tre spillere

Vi utvider kvoten de første samlingene dersom det er plass i gruppene. Når lag ikke fyller sin tildelte kvote eller ikke overholder frister for innmelding av spillere, vil NHF RØ forbeholde seg retten til å kalle inn flere spillere fra ett lag enn det kvoten tilsier.

Dersom klubbtrener følger spillerne til SPU-økten vil denne få med seg en ekstra spiller i tillegg til oppsatt kvote. Det er viktig å bemerke at de to første øktene må spilleren klubbtrener tar med seg være den samme spilleren. Etter de to første samlingene er det SPU-trenerne for hvert enkelt miljø som vurderer hvem som skal kalles inn til neste samling. Vi presiserer at alle klubber har rett på å ha med en spiller på hver SPU-trening, og at vi maximum kaller inn 6 spillere fra samme klubb.

Lag påmeldt i nivå 3 er ikke medregnet i fordelingen, og får ikke tildelt kvoter på SPU 14 år. Vi tenker at nivå 3 er lag som er uerfarne eller lag som trener mindre og/ eller har mindre erfaring med håndball og av den grunn ikke er kandidater for SPU.

### **Målvakter**

På hver SPU-trening er det ønskelig med fire målvakter. Vi ber lag som har målvakter som er kandidater og er motiverte til å delta på SPU sesongen 2018-2019 om å melde inn dette i forkant sammen med utespillerne. Ved forfall, skader og sykdom kan vi kalle inn målvakter fra andre klubber som er meldt inn til regionskontoret.

### **Retningslinjer for deltagelse på samling**

Treners tilstedeværelse under økten er svært ønskelig og dersom trener deltar på økten kan den ta med seg en ekstra spiller i tillegg til kvoten laget har fått. De to første øktene skal dette være den samme spilleren. Det er viktig at treneren melder fra til oss senest tre uker før

samling om han/hun deltar på økten og hvilken spiller han/hun tar med seg. Det er ønskelig at trener deltar aktivt i treningsøkten på gulvet sammen med SPU-trenere.

Forfall meldes dagen før til regionskontoret og SPU-trenere i deres miljø. Dersom spillere ikke møter uten å melde fra kan de miste retten til å delta videre på SPU.

### **Forventninger til spiller som deltar på SPU**

- **Spilleren skal være motivert**
- Spilleren må være skadefri, og de skal delta for fullt på samlingen
- Spilleren skal møte 30 min. før treningstart og være ferdig skiftet til økten starter
- Spilleren skal stille i klubbdrakt og ha med seg ball og drikkeflaske
- Utespilleren må være åpen for andre spillplasser enn den man normalt har i klubb
- Spilleren skal lære seg å spille og samhandle med andre spillere enn i egen klubb

### **Priser for tiltak**

Det gratis for spillerne å delta på SPU 14 i Region Øst.

### **Veien videre fra SPU 14 til SPU 15 for spillere født i 2004**

Etter at spillerne i denne årsklassen har gjennomført sju SPU-samlinger sesongen 2018/2019 vil SPU-trenerne via RØ kalle inn spillere til en spisset samling etter sommerferien 2019. Denne SPU-samlingen vil holdes i starten av september.



## Temaøkter (Født 2004-2005)

### Beskrivelse av tiltak

Temaøkter for J/G 13 og 14 år er et tilbud for spillere som har lyst å trene litt ekstra i tillegg til sine egne klubbtreninger. Målet med disse øktene er å skape gode treningsøkter med fokus på individuell teknikk, samtidig som det skal være gøy og lærerikt. Her vil spillerne få instruksjon av trenere de ellers ikke har i det daglige, samt få trene med spillere fra andre klubber.

Temaøktene er ett breddetilbud i form av tematreninger. Disse treningene vil være rettet mot spesifikke spillposisjoner som målvakt, kantspillere, linjespillere og bakspillere.

Temaøkten har en varighet på 90 minutter.

### Hva er vi på jakt etter? For hvem er tiltaket?

Tiltaket er for alle jenter og gutter født i 2004 og 2005 som ønsker å trene ekstra i tillegg til ordinære treninger. Temaøktene vil bli delt på kjønn og det vil være plass til 25 deltakere på hver samling.

### Påmelding / uttak?

Vi holder samlinger på ulike steder i regionen og det er førstemann til mølla prinsipp hvor den enkelte spiller melder seg på selv. Det gjøres ikke uttak av hverken region eller klubb til disse øktene.

Datoer for samlingene vil bli annonsert på Region Øst sin hjemmeside og Facebook- side («Håndball i Region Øst»). Vi vil da også publisere hvordan spilleren melder seg på dette tiltaket.

### Retningslinjer for deltakelse på samling

Utøverne må møte opp 30 minutter før trening og være ferdig skiftet til treningstart. Spilleren skal ha med seg ball og drikkeflaske.

### Priser for tiltak

Hver enkelt samling koster 150 kr og påmeldingen er bindende. Det er fullt mulig for en og samme spiller å melde seg på alle samlingene i løpet av sesongen.

# Inspirasjonssamling (Født 2004) (Regional Talentsamling)

## Beskrivelse av tiltak

Inspirasjonssamlingen er i regi av Norges Håndballforbund Region Øst (NHF RØ), og er for gutter og jenter født i 2004. Spillerutviklere fra regionen og eksterne trenere vil ha gode muligheter til å bli kjent med, kartlegge og evaluere spillerne helgen 15.-17.juni 2019.

## Hva er vi på jakt etter? For hvem er tiltaket?

Det blir lange og tøffe dager, og det forventes at utøverne er motiverte og har et brennende ønske om å bruke mye tid på håndball.

Samlingen vil inneholde både fysiske håndballøkter og teori. Den vil ha blant annet ha fokus på dueller og valgsituasjoner og skadeforebyggende trening. Målvaktene vil få oppfølging av egne målvakts trenere på denne samlingen.

## Påmelding / uttak?

Det er kun spillere som har deltatt på SPU inneværende sesong som kan melde seg på denne inspirasjonssamlingen. Informasjon om påmelding og antall plasser vil komme senere til klubbene per e-post samt vi vil publisere dette på vår hjemmeside under Inspirasjonssamling (Regional Talentsamling).

## Retningslinjer for deltakelse på samling

Spillere som deltar må være dedikerte til trening og orke to til tre økter om dagen. I tillegg SKAL spillere være skadefri da vi av erfaring vet at disse vil få problemer under samling. Det er begrenset antall plasser og spillerne må delta 100%.

## Forventninger til spiller som deltar på samling

- Spilleren skal være motivert og møte i god tid før treningstart
- Spilleren må orke flere treningsøkter i løpet av dagen
- Spilleren viser gode holdninger på, under og etter trening
- Spilleren må være åpen for andre spillplasser enn den man normalt har i klubb
- Spilleren skal lære seg å spille og samhandle med andre spillere enn i egen klubb
- Spilleren rydder etter seg på banen og på tribunen, samt i klasserommet (alle skal uoppfordret se til at området ser ryddig ut).

## Priser for tiltak

Det tilfaller en egenandel per spiller som inkluderer overnatting på skole, samt alle hovedmåltider

## Regional bylagscup (Født 2003)

### Beskrivelse av tiltak

Regional bylagscup (bylagsturnering) er for J/G 15 år. De som kan være aktuelle til denne turneringen er de som er født i 2003 og deltatt på SPU 14. Turneringen gjennomføres første lørdag i høstferien, som i 2018 vil være 29. september. Turneringen er satt opp som cup med sluttspill.

### For hvem er tiltaket?

Vi er på jakt etter spillere som skal kalles inn til SPU 15 sesong 2018/2019 og ønsker å se flere spillere i action. Regional bylagscup er for spillere som har deltatt på SPU 14 sesong 2017/2018.

### Uttak?

Før denne cupen vil den være en spisset samling i løpet av september som er den 8. samlingen for de som har deltatt på SPU 14 sesong 2017/2018. Regionen vil kalle inn spillere til en regional bylagscup basert på innspill fra spillerutviklinger. Lagene vil ledes av SPU-trenere under cupen.

### Retningslinjer for deltakelse på samling

For å delta på regional bylagscup er det en forutsetning at dette er eneste aktivitet for utøverne denne dagen. Vi ønsker ikke at utøverne går på klubbtrening eller kamp samme dag. Dette grunnet totalbelastning for utøveren. En annen forutsetning er at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen.

Utøverne må møte opp i god tid før samlingstart og ha med seg ball og drikkeflaske.

### Priser for tiltak

Det gratis for spilleren å delta på regional bylagscup i Region Øst.

## SPU 15 år (Født 2003)

### Målsetning med SPU 15 år

SPU 15 år skal være en spisset treningsarena for de beste spillerne i denne aldersklassen i Region Øst (RØ). Vi ønsker å videreutvikle spillerens individuelle ferdigheter i henhold til spillerutviklingstrappen.

Deltakelse på SPU kan føre til uttak på andre regionale tiltak som bylag og regionalt landslag.

### Beskrivelse av tiltak

Det vil være fire SPU-miljøer for jentene, og tre SPU-miljøer for guttene. Det vil totalt avholdes seks treningssamlinger gjennom sesongen for hvert miljø, to før jul og fire etter jul. Hver gruppe vil bestå av ca. 25 spillere. Oppstart av SPU 15 vil være etter regional bylagscup for 2003 årgangen.

NB: Det vil være en samling i starten av september 2018 som er den åttende samlingen for SPU 14 sesong 2017/2018.

### Hva er vi på jakt etter? For hvem er tiltaket?

Spillere som deltar på SPU 15 år skal oppfylle ett eller flere av følgende punkter:

- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse og lyst til å vinne
- Har spennende fysiske forutsetninger (eks. høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (eks. taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (eks. duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)
- Jenter som er 1.75 høy og venstrehendt, samt gutter som er 1.80 høy og venstrehendt skal vektlegges fremfor spillplass.

### Påmelding / uttak?

De som blir kalt inn på første samling tas ut på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet, innspill fra forrige sesongs SPU-trenere, inspirasjonssamlingen (regional talentsamling) i juni, innspill fra klubber/ trenere og bylagscupen som avholdes 29. september 2018.

Det er fullt mulig for en spiller som utvikler seg positivt i løpet av sesongen og som oppfyller flere av de kriteriene som nevnt ovenfor å komme med selv om han/hun ikke var med på første samling. På samme måte er det mulig å falle ut dersom trener for SPU-gruppen ikke ser den utviklingen som er ønsket.

Trenere i klubbene kan melde inn spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Det gjøres ved å sende en e-post til [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no), merk e-posten «*innmelding av spillere SPU 15*». E-posten skal inneholde spillerskjema [«innmelding av spillere»](#) samt utdypende informasjon om spillerens kvaliteter. Det presiseres at selv om klubben melder inn spillere utover i sesongen 2018/2019 er det ikke en selvfølge at spilleren blir kaldt inn til samling.

### **Samlingsdatoer**

Dato for samlingene blir satt etter vi har fått oversikt over bylagssamlinger.

### **Retningslinjer for deltakelse på samling**

En forutsetning for deltakelse er at dette er eneste aktivitet for utøveren denne dagen. Vi ønsker ikke at utøverne går på klubbtrening eller kamp samme dag. Det er også en forutsetning at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen. Utøvere med skader skal melde dette tilbake til regionen og vil ikke bli tatt ut til samling.

### **Forventninger til spiller som deltar på SPU**

- **Spilleren skal være motivert**
- Spilleren må være skadefri, og de skal delta for fullt på samlingen
- Spilleren skal møte 30 min. før treningstart og være ferdig skiftet til økten starter
- Spilleren skal stille i klubbdrakt og ha med seg ball og drikkeflaske
- Spilleren må være åpen for andre spillplasser enn den man normalt har i klubb
- Spilleren skal lære seg å spille og samhandle med andre spillere enn i egen klubb

### **Priser for tiltak**

Det gratis for spilleren å delta på SPU 15 i Region Øst.

## Bylag (Født 2003)

### Beskrivelse av tiltak

Bylag jenter og bylag gutter er våre yngste representasjonslag for jenter og gutter født i 2003. Lagene deltar i bylagsturneringen i Stavanger helgen 15.-17. mars 2019. Region Øst skal stille med seks lag, tre jentelag og tre guttelag. Antall lag har blitt fastsatt av NHF. Gruppene har fem treningssamlinger før bylagsturneringen.

### Hva er vi på jakt etter? For hvem er tiltaket?

Vi ser etter spillere som vi mener oppfyller flest mulig av følgende punkter:

- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse og lyst til å vinne
- Har spennende fysiske forutsetninger (eks. høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (eks. taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (eks. duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)
- Jenter som er 1.75 høy og venstrehendt, samt gutter som er 1.80 høy og venstrehendt skal vektlegges fremfor spillplass.

### Påmelding / uttak?

Det er bylagstrenerne som plukker ut laget. Nivået og potensialet til hver enkelt spiller vil være avgjørende for om spilleren blir kalt inn til bylagssamlinger. Den endelige troppen vil representere Region Øst i Stavanger og laget vil publiseres rundt en måned før avreise.

### Samlingsdatoer jenter og gutter

Dato for samlingene legges ut i september og oppstart vil være etter den regionale bylagscupen. Første treningssamling for bruttotroppen vil være i november/ desember. Bruttotroppen vil ha to treninger før det spisses til en endelig tropp som kalles inn til samling tre, fire og fem.

### Retningslinjer for deltakelse på samling

For å delta på bylagsamling er det en forutsetning at dette er eneste aktivitet for utøverne denne helgen. Dette grunnet totalbelastning for utøveren. En annen forutsetning er at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen.

Utøverne må møte opp i god tid før samlingstart og ha med seg ball og drikkeflaske.

## Priser for tiltak

For de spillerne som blir tatt ut til å representere Region Øst i Bylagsturneringen vil det komme en egenandel 1500,- kr.

Dette faktureres klubb.



## Målvaktseminar (Født 2006-2002)

### Beskrivelse av tiltak

Region Øst arrangerer et eget målvaktseminar, hvor alle temaene er rettet mot målvaktspill og trening.

Seminaret gjennomføres helgen 15.-17. desember 2018 for målvakter i alderen 12-16 år og det er en økt pr. gruppe. Det er plass til ca. 120 målvakter på dette seminaret, 60 målvakter i aldersgruppen 12-13 år og 60 målvakter i aldersgruppen 14-16år.

Regionen henter inn trenere med god erfaring i å trene målvakter i denne aldersgruppen. Målvaktene vil således få inspirasjon og tips til øvelser man kan jobbe videre med i egen klubb.

### Påmelding / uttak?

Det er førstemann til mølla prinsipp og hvor den enkelte spiller melder seg på selv, og det gjøres ikke uttak av hverken region eller klubb. Påmelding blir annonsert på Region Øst sin nettside, på facebookside vår «håndball i region øst», samt at det vil bli sendt ut en e-post til klubbene.

### Retningslinjer for deltakelse på samling

En forutsetning for deltakelse er at dette er utøverens eneste aktivitet denne dagen. Vi ønsker ikke at spilleren går på egen klubbtrening eller kamp samme dag. Dette grunnet totalbelastningen for utøveren. En annen forutsetning for deltakelse er at spilleren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen, samt orke en lengre trening denne dagen. Utøverne må møte opp i god tid før samlingstart og ha med seg ball og drikkeflaske.

### Priser for tiltak

Det er en påmeldingsavgift for målvakter og trenere som ønsker delta på dette seminaret. Egenandelen betaler spilleren og trener ved påmelding. Den inkluderer en treningsøkt, elektronisk kompendium, frukt/baguette og drikke.

## Målvaktprosjekt (Født 2004-2002)

### Beskrivelse av tiltak

Hovedmålet for prosjektet er å bevisstgjøre målvaktene i planlegging og kartlegging av sin egen hverdag. I tillegg til teknisk og taktisk målvaktstrening vil de få en innføring i ernæring, mental trening, fysisk trening og bevegelighets- og koordinasjonstrening. Dette prosjektet har levert målvakter til yngre landslag hver eneste sesong.

### Påmelding / uttak?

Informasjon om hvordan målvakter kan søke publiseres på nettet, og e-post sendes til klubbene. Ut fra søknadene vil det plukkes ut tolv lovende målvakter i alderen 14-16 år, seks jenter og seks gutter. Målvaktene følges opp med seks fellessamlinger i tillegg til klubbetilknytning.

### Retningslinjer for deltakelse på samling

En forutsetning for deltakelse er at spilleren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingene. Målvaktene må ha et brennende ønske om å lære mer og bruke tid på håndballen.

### Priser for tiltak

Det er 2 500,- i egenandel pr. målvakt som blir tatt ut og dette faktureres klubb. Egenandelen dekker kurset og treningstøy.



## SPU 16 år (Født 2002)

### Beskrivelse av tiltak

SPU 16 år skal være en spisset treningsarena for de beste spillerne i Region Øst (RØ) i denne aldersklassen. Deltakelse på SPU kan føre til uttak tiltak til regionalt landslag.

Det vil være to SPU-miljø for jentene, og to SPU-miljø for guttene. Vi ønsker å avholde fire - seks treningssamlinger gjennom sesongen for hvert miljø. Treningene vil bestå av fysisk trening kombinert med håndballtrening. Dato for samlingene vil disse publiseres på vår nettside og vi forventer oppstart i september/oktober.

### Hva er vi på jakt etter? For hvem er tiltaket?

- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse og lyst til å vinne
- Har spennende fysiske forutsetninger (eks. høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (eks. taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (eks. duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)
- Jenter som er 1.75 høy og venstrehendt, samt gutter som er 1.80 høy og venstrehendt skal vektlegges fremfor spillplass.

### Påmelding / uttak?

De som blir kalt inn på første samling tas ut på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet og innspill fra forrige sesongs SPU-trenere.

Trenerne i klubbene kan melde inn spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Det gjøres ved å sende en epost til [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no), merk e-posten «*innmelding av spillere SPU 16*». E-posten skal inneholde spillerskjema «*innmelding av spillere*» samt utdypende informasjon om spillerens kvaliteter. Det presiseres at selv om klubben melder inn spillere utover i sesongen 2018/2019 er det ikke en selvfølge at spilleren blir kalt inn til samling.

### Retningslinjer for deltakelse på samling

En forutsetning for deltakelse er at dette er eneste aktivitet for utøveren denne dagen. Vi ønsker ikke at utøverne går på klubbtrening eller kamp samme dag. Det er også en forutsetning at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen. Utøvere med skader skal melde dette tilbake til regionen og vil ikke bli tatt ut til samling.

### Forventninger til spiller som deltar på SPU

- **Spilleren skal være motivert**
- Spilleren må være skadefri, og de skal delta for fullt på samlingen
- Spilleren skal møte 30 min, før treningstart og være ferdig skiftet til økten starter

- Spilleren skal stille i klubbdrakt og ha med seg ball og drikkeflaske
- Spilleren må være åpen for andre spillplasser enn den man normalt har i klubb
- Spilleren skal lære seg å spille og samhandle med andre spillere enn i egen klubb

### Priser for tiltak

Det gratis for spilleren å delta på SPU 16 i Region Øst.



## SPU 17 år (Født 2001)

### Beskrivelse av tiltak

SPU 17 år skal være en spisset treningsarena for de beste spillerne i Region Øst (RØ) i denne aldersklassen. Deltakelse på SPU kan føre til uttak til regionale landsdelsamlinger samt regionalt landslag. Det vil totalt avholdes fire - seks treningssamlinger gjennom sesongen for hvert miljø.

### Hva er vi på jakt etter? For hvem er tiltaket?

- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse og lyst til å vinne
- Har spennende fysiske forutsetninger (eks. høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (eks. taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (eks. duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)
- Jenter som er 1.75 høy og venstrehendt, samt gutter som er 1.80 høy og venstrehendt skal vektlegges fremfor spillplass.

### Påmelding / uttak?

Region Øst vil etter samtale med regionale trenere og spillerutviklere kalle inn spillere på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet.

### Retningslinjer for deltakelse på samling

En forutsetning for deltakelse er at dette er eneste aktivitet for utøveren denne dagen. Vi ønsker ikke at utøverne går på klubbtrening eller kamp samme dag. Det er også en forutsetning at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen. Utøvere med skader skal melde dette tilbake til regionen og vil ikke bli tatt ut til samling.

### Forventninger til spiller som deltar på SPU

- **Spilleren skal være motivert**
- Spilleren må være skadefri, og de skal delta for fullt på samlingen
- Spilleren skal møte 30 min. før treningstart og være ferdig skiftet til økten starter
- Spilleren skal stille i klubbdrakt og ha med seg ball og drikkeflaske
- Spilleren må være åpen for andre spillplasser enn den man normalt har i klubb
- Spilleren skal lære seg å spille og samhandle med andre spillere enn i egen klubb

### Priser for tiltak

Det gratis for spilleren å delta på SPU 17 i Region Øst.

# Landsdelsamling 17 år (Født 2001)

## Beskrivelse av tiltak

NM regionslag ble avviklet sesong 2017/2018 og i istedenfor vil det innføres Landsdelsamlinger. Landsdelsamlinger er kun for spillere født i 2001 og skal sikre en tydelig faglig link mellom det regionale spillerutviklingsmiljøet (SPU), og det regionale landslagsmiljøet. Landsdelsamlingen skal være en kombinasjon av trening og kamp. Tilbudet sesong 2018/2019 gis til 2001-årgangen og tilrettelegges slik at flere får muligheter til å delta kontra NM regionslag. Region Øst skal sesong 2018-2019 ha samlinger sammen med Region Sør. Det legges opp til to landsdelsamlinger hvor vi kan sende med 24 jenter og 24 gutter fra vår region på hver samling. Dette er ett nytt konsept fra NHF og informasjon om gjennomføring vil bli publisert på vår nettside når mer informasjon foreligger.

## Hva er vi på jakt etter? For hvem er tiltaket?

- Er ekstra treningsvillige med gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»
- Viser spilleforståelse og lyst til å vinne
- Har spennende fysiske forutsetninger (eks. høyde, spenst, hurtighet, koordinasjon, etc.)
- Viser gode individuelle ferdigheter (eks. taktisk forståelse, mentale ferdigheter, kast- og mottaksferdigheter, etc.)
- Har spisskompetanse (eks. duellspill 1 mot 1, forsvarsferdigheter, skudd, finter, etc.)
- Jenter som er 1.75 høy og venstrehendt, samt gutter som er 1.80 høy og venstrehendt skal vektlegges fremfor spillplass.

## Påmelding / uttak?

Region Øst vil etter samtale med regionale trenere og spillerutviklere kalle inn spillere på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet.

## Samlingsdatoer:

Samling 1: 30.november-02.desember 2018 på Olympiatoppen i Oslo

Samling 2: 10.-12.mai 2019 i Skien Fritidspark.

## Retningslinjer for deltakelse på samling

Det er en forutsetning at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen. Utøvere med skader skal melde dette tilbake til regionen og vil ikke bli tatt ut til samling.

## Priser for tiltak

Det må vi komme tilbake til.

# Regionalt landslagsmiljø

## Født 2000-2001 og Født 2002-2003

### Beskrivelse av tiltak

Regionale landslagsmiljø er kartleggingssamlinger for de av våre utøvere som kan sees på som aktuelle for sentrale landslag. Region Øst har en gruppe for jentene og en gruppe for guttene og hvert miljø vil bestå av ca. 25 deltakere. Hver sesong er det regionale knyttet opp mot de fire yngre landslagene våre. Alle landslag har oppstart i partall og det betyr at landslag 00 består av spillere født 2000 og 2001 på lik linje med at landslag 02 består av spillere født 2002 og 2003.

For sesongen 2018-2019 gjelder det følgende landslag:

- LK 00 (jenter)
- LM 00 (gutter)
- LK 02 (jenter)
- LM 02 (gutter)

Hvert miljø har fire dagsamlinger gjennom sesongen. Det innebærer at spillere som blir tatt ut til dette tiltaket må ha fri fra skolen de dagene det er regional landslagssamling. Landslagstrener er tilstede på to samlinger, henholdsvis en før jul og en etter jul. Aktiviteten er på dagtid og avholdes i Frognerhallen i Sørums kommun.

### Hvilke spillere blir kalt inn?

De som blir kalt inn på første samling tas ut på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet og innspill fra spillerutviklere. Det er de regionale landslagstrenerne som har kontakt med SPU-trenere og sentrale landslagstrenerne og tar ut spillere til samlingene.

### Uttak

Uttak gjøres av regional landslagstrener.

### Samlingsdatoer:

Alle samlinger foregår i Frogner Idrettspark på dagtid klokken 10:00-15:00.

LK 00	LK 02	LM 00	LM 02
Torsdag 20.09.18	Torsdag 20.09.18	Torsdag 11.10.18	Torsdag 11.10.18
Torsdag 20.12.18	Torsdag 20.12.18	Torsdag 13.12.18	Torsdag 13.12.18
Torsdag 24.01.19	Torsdag 24.01.19	Torsdag 31.01.19	Torsdag 31.01.19
Torsdag 11.04.19	Torsdag 11.04.19	Torsdag 25.04.19	Torsdag 25.04.19

## Retningslinjer for deltakelse på samling

For å delta på samling forutsetning at dette er eneste aktivitet for utøverne denne dagen. Vi ønsker ikke at utøverne går på klubbtrening eller kamp samme dag. Dette grunnet totalbelastning for utøveren. En annen forutsetning er at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt på samlingen.

## Priser for tiltak

Det kommer vi tilbake til når mer informasjon fra NHF foreligger



## Lenker

11års serien Region Øst:

<https://www.handball.no/regioner/region-ost/kampaktivitet/barnehandball-6-12/11-ars-serien/>

Temaserien Region Øst:

<https://www.handball.no/regioner/region-ost/kampaktivitet/ungdomshandball/temaserien/>

Spillerutvikling Region Øst:

<https://www.handball.no/regioner/region-ost/utvikling/spillerutvikling/>

Spillerutviklingstrapp:

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/spillerutviklingstrapp/>

Temaøker:

<https://www.handball.no/regioner/region-ost/utvikling/spillerutvikling/temabasert-spillerutvikling/>

NHFs fagsider:

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/>

Målvaktskolen:

<http://www.målvaktskolen.no/>

Skuddskolen:

<http://www.skuddskolen.no/>

GO`OG SKADEFRI:

<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/goog-skadefri/>

## Kontaktdata spill og trening



**Tom Fokstuen**

**Spill/Trening**

Epost: [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Mobil: [459 06 571](tel:45906571)

Spillerutvikling



**Trine Sneeggen Fors**

**Spill/Trening**

Epost: [trine.sneeggenfors@handball.no](mailto:trine.sneeggenfors@handball.no)

Mobil: [913 72 361](tel:91372361)

Spillerutvikling



**Aina Anfinsen Westgaard**

**Spill/Trening**

Epost: [aina.westgaard@handball.no](mailto:aina.westgaard@handball.no)

Mobil: [459 04 519](tel:45904519)

Utdanning (trenere/instruktører) - Temaserien - Trenerkurs og seminarer