

## INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

Du er en av de som er meldt inn av din klubb til å være med i pilotprosjektet «hvordan fremme prestasjoner hos håndballspillere?» i NHF Region Øst. Dette er innkalling til samling nummer 2.

### Første samling avholdes i:

Sted	Miljø	Dato	Treningstid
Styrketreningsrommet i Oslo Idrettskrets på Ekeberg	Pilotprosjekt fysisk trening	10.12.18	19:30-21:00

Fremmøte 10. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

### Innkalling av spillere:

Fornavn	Etternavn	Født	Klubb
Ida Marie Nyhus	Nordvold	2002	Nannestad IL
Stian Solberg	Nesje	2002	Nordstrand IF
Axel	Steive	2002	Nordstrand IF
Filiph Manfred	Tilge	2002	Nordstrand IF
Ulrik	Voldsnes	2002	Nordstrand IF
Nora Elisabeth	Andersen	2001	Råde
Weronika	Strzelecka	2001	Råde
Julie Westby	Jørstad	2001	Råde
Marika Bernås	Sundvall	2001	Råde
Hans Martin	Stemshaug	2002	Kjelsås
Brage Kristoffer	Opseth	2001	Kjelsås
Sander Olav	Tømte	2001	Kjelsås
Helene	Havre	2001	Fjellhammer
Hanna	Westerheim	2001	Fjellhammer
Kamilla Olette	Sæther	2001	Fjellhammer
Anine	Kristiansen	2001	Fjellhammer
Anna Karen	Jonsdottir	2001	Fjellhammer
Erle	Enghaug	2002	Son HK
Amalie	Olsen	2002	Son HK
Mathea *	Myrer	2003	Son HK
Julia	Drage-Mellum	2002	Oppsal
Helene Marie	Reitan	2002	Oppsal

- Inn 06.12.18 grunnet forfall

### Forfall

Fornavn	Etternavn	Født	Klubb	Forfall meldt
Ingrid	Mork-Johansen	2002	Son HK	27.11.18

### Fysisk trenere:

		
Zoë van der Weel	Runar Helland Åmot	Iselin Rachelsdatter Hoholm

### Årsplan for samlinger

	Dato	Klokkeslett	Tema	Kartlenke
Økt 1	Mandag 26.11.2018	19:30-21:00	Et bedre skudd	Ekebergveien 101, 1178 Oslo.
Økt 2	Mandag 10.12.2018	19:30-21:00	En bedre forsvarsspiller	
Økt 3	Mandag 07.01.2019	19:30-21:00	En bedre spiller i luften	
Økt 4	Mandag 04.02.2019	19:30-21:00	En raskere kontringspiller	Kartlenke: <a href="#">Trykk her</a>
Økt 5	Mandag 18.02.2019	19:30-21:00	En fintesterk spiller	



### Forfall til samling

Spillere som møter til samlingene skal være 100% skadefrie og kunne delta for fullt.

Forfall meldes omgående eller senest en dag før samling til Iselin Rachelsdatter Hoholm,  
[iselin.hoholm@hotmail.com](mailto:iselin.hoholm@hotmail.com), mobil; 48232825  
med kopi til [trine.SneeggenFors@handball.no](mailto:trine.SneeggenFors@handball.no).

Strømmen 27.11.2018

Endret 06.12.2018

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Trine Sneeggen Fors

Spill og trening

Tlf. 91372361

[Trine.SneeggenFors@handball.no](mailto:Trine.SneeggenFors@handball.no)