

Du er tatt ut til Region Øst sin bruttotropp som skal til den sentrale talentsamlingen i Skien 2018.

Spillplasser:

Spillerne blir meldt opp på spillplasser etter vurderinger på spu og ut i fra talentsamlingen.

Samlingen i Skien blir gjennomført fra mandag 06.august til torsdag 09.august. Spillerne vil få tilsendt nærmere informasjon om praktiske detaljer på epost.

Reserver deltar ikke på samlingen i Skien.

Reserver blir kun innkalt ved forfall fra spiller som ikke kan delta.

Under følger uttaket:

Jenter:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Felicia Celine Tangen	Näsholm	Bakspiller	Sarpsborg
Tora Charlotte	Tande-Elton	Målvakt	Ullern
Emilie	Hellebust	Linjespiller	Ullern
Charlotte Koffeld	Iversen	Kantspiller, Høyre	Sarpsborg
Emilie Thorvaldsen	Gresmo	Kantspiller, Venstre	Oppsal
Martine Skudvig	Mork	Bakspiller	Ullern
Helene	Fongaard	Målvakt	Haslum IL
Neah Pernille	Kyrkjebø Lyngghjem	Bakspiller	Oppsal
Marie	Munthe	Bakspiller, Høyre	Fjellhammer

Reserver:

Hanna	Gåsvær	Bakspiller	Ullern
Sandra	Thorsen	Bakspiller	Oppsal
Sara Finstad	Næss	Linjespiller	Lillestrøm HK
Andrea	Ljunggren	Målvakt	Skedsmo HK

Gutter:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Benjamin	Berg	Bakspiller, Høyre	Fjellhammer IL
William	Berget	Bakspiller, Midt	Nordstrand
Jeppe	Helland Flø	Linjespiller	Nordstrand
Lukas	Andersen	Målvakt	Frogner IL
Adrian Baptiste	Bache	Kantspiller, Venstre	Fjellhammer IL
Felix	Kjos	Kantspiller, Høyre	Kjelsås IL
Isak	Trømborg	Bakspiller, Venstre	VBHK
Birk	Falck-Paulsen	Målvakt	Kjelsås IL
Fredrik Lian	Spanic	Bakspiller	Haslum IL

Reserver:

Alfred	Andenæs	Målvakt	Nordstrand
Kasper Skaret	Karlsen	Bakspiller	Haslum IL
Thomas	Stenersen	Bakspiller	Rygge
Erik	Harnæs	Bakspiller	Kjelsås

NHF har utarbeidet noen treningsprogram for egentrening i sommerferien som dere har fått på mail tidligere, vi håper at flest mulig spillere benytter seg av disse.

Transport for Region Øst:

Region Øst kjører felles buss med spillere/ledere fra Region Innlandet og stiller med instruktører på samlingen (alle skal reise samlet tur/retur).

Oppmøte avreise: 06 aug. kl: 10.00.

Oppmøtested. Ved Oslo S spor 19 ved buss lommene (Buss for tog).

Innkvartering:

06.-09. august Skien Fritidspark, Sportellet

Moflatveien 59, 3733 Skien

Program for samlingen:

Mandag 06. august

14.00 Oppmøte og lunsj, Skien Fritidspark
17.00-19.00 Trening i Skien Fritidspark

Tirsdag 07. august

09.00-12.00 Trening i Skien Fritidspark
16.00-19.00 Trening i Skien Fritidspark

Onsdag 8. august

09.00-12.00 Trening i Skien Fritidspark
16.00-19.00 Trening i Skien Fritidspark

Torsdag 9. august

Individuelle samtaler
09.00-12.00 Trening i Skien Fritidspark
13.30 Hjemreise

Avreise Skien: 09 aug. kl: 13.30 (fremme ved Oslo S spor 19 ved buss lommene ca: 16.00).

Pakkeliste:

- Håndkle.
- Toalettsaker.
- Håndballutstyr (sko, knebeskyttere, ball osv.).
- Drikkeflaske
- Nok treningstøy (shorts og t-skjorter) til 6 økter.
- Klær til utenom trenings aktivitet.
- Innesko til utenom treningsaktiviteten (anbefaler å bruke slippers).
- Dere skal ikke ha med seng eller sengetøy da dere skal bo/sove på sportellet som ligger rett siden av hallen.

Trenere:

Det er regionale trenere fra alle regioner som er ansvarlig for håndballøktene, sammen med sentrale landslagstrenerne.

Det blir kjørt to fysiske økter, alle regionene stiller med en egen fysisk trener. Disse med støtte fra Håkon Halvorsen og Tom Morten Svendsen skal jobbe med å veilede klubbene og spillere i denne type trening. Region Øst stiller med en egen fysisk trener som vil følge dere opp.

NB: Det kan bli endringer på avreise tid fra og til. Dette vil bli varslet i g tid fra Region Øst.

VIKTIG:

Vi trenger oppdater kontaktinfo på dere som skal delta (også reserver).

Det vi trenger å få sendt inn er:

Epost spiller.

Epost mor/far.

Mobil spiller.

Mobil mor/far.

Send disse opplysningene til Tom Fokstuen som er kontakt person under samlingen for Region Øst:

Tom Fokstuen mob: 45 90 65 71

Epost: tom.fokstuen@handball.no

Ønsker dere alle en riktig god sommer og tren godt

MVH

**Tom Fokstuen
Spill/trening Region Øst**