

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

Du er en av de som er plukket ut til å være med på samling for G14 Follo

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	28.10.2019 Kl: 19:00-20:30	Ekeberghallen A	Kast og mottak
Samling 2	18.11.2019 Kl: 19:00-20:30	Ekeberghallen A	Skuddteknikker

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet til løpetrening ute. 90 min hall økt.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Magnus	Aavik Skarprud	Linjespiller	Bækkelaget
Theodor	Guttormsen Langvik	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget
Morten Sjøvoll	Nikolaisen	Bakspiller	Bækkelaget
Theo Haugseth	Torp	Målvakt	Bækkelaget
Thomas	Bjerkestrand	Flerposisjonsspiller	Holmlia
Henrik Marelius	Malvik Solhaug	Flerposisjonsspiller	Holmlia
Jonas	Thrane	Bakspiller	Kolbotn
Eivind	Berg	Målvakt	Kolbotn
Cesar	Arntzen	Flerposisjonsspiller	Kolbotn
Isac	Beyer	Bakspiller	Kolbotn
Henrik Evjen	Johnsen	Målvakt	Langhus IL
Mikkel	Solheim	Bakspiller	Langhus IL
Andreas	Tveit	Kantspiller	Langhus IL
Jonas	Thormodsæter	Bak-/kantspiller	Langhus IL
Lukas	Moberget	Flerposisjonsspiller, høyre	Langhus IL
Audun	Kløvstad Birkeland	Bakspiller	Oppsal
Herman	Holnes Aarseth	Flerposisjonsspiller	Oppsal
Mats	Tollefsen	Bakspiller	Oppsal
Adrian	Bilet	Bakspiller	Siggerud IL
Jakob	Dingstad	Bakspiller	Ski
Kristian	Hågbo	Målvakt	Ski
Lage	Kongsrud	Bakspiller	Ski *
Øyvind	Brække	Flerposisjonsspiller	Ski
Teo	Skjolde Kveen	Flerposisjonsspiller, høyre	Ski **
Lars	Ass	Bakspiller	Vålerenga
Jørgen	Brekken	Linjespiller	Vålerenga
Jo	Sørli	Bakspiller	Vålerenga

*** Forfall/skadet ** Ny spiller inn**

Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.

Alle trenere oppfordres til å møte på samlingen!

Innkallingene går til klubber som må sørge for at spillere får beskjed.

Klubbene må påse at spillere i egen klubb har fått beskjed!

Selv om det er satt opp en halvårsplan med samlinger, er det ikke gitt at alle spillere som er innkalt på sist samling– er med på neste samling. Det sendes ut ny innkalling min. 2 uker før samling.

Bespising

Alle spillerne må ha med seg matpakke og frukt selv. Det er viktig at alle har med seg dette for å kunne yte bra innsats også på den andre økten!

Årsplan for samlinger

Her er årsplanen for samlingene for dette regionale miljøet;

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	28.10.2019 Kl: 19:00-20:30	Ekeberghallen A	Kast og mottak
Samling 2	18.11.2019 Kl: 19:00-20:30	Ekeberghallen A	Skuddteknikker
Samling 3	03.12.2019 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	23.01.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	Finteteknikk
Samling 5	05.03.2020 Kl: 17:30-19:00	Ekeberghallen A	Sperreteknikk
Samling 6	14.04.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	Duellspill
Samling 7	23.04.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	Overgang og pådragsspill

Forfall meldes omgående eller senest en dag før samling til:

Jørn Rune Andersen jorn.rune.andersen@politiet.no Mob: 48084550
eller tom.fokstuen@handball.no

Innrapportering av nye spillere

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Send en mail til regionen om dette, så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 22.10.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no

Jørn Rune Andersen (trener)

Fredrik Eriksen Stiansen (trener)