

## 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 Nord

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 2	05.11.2019 Kl: 20:00-22:00	Nannestadhallen	<a href="#">Skuddteknikker</a>

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

### **Følgende spillere innkalles:**

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn
Aron Helgeland	Antonsen	Flerposisjonsspiller	Eidsvold IF
Sivert	Bakken	Bakspiller, midt	Eidsvold IF
Elliot Holseth	Magnussen	Målvakt	Eidsvold IF
Jan-Ulrik	Sørheim	Bakspiller	Fjellhammer IL
Jakob	Opaker	Målvakt	Fjellhammer IL
Bjørn-Steinar	Arntzen	Bakspiller	Fjellhammer IL
Niklas	Rønningen	Kantspiller, venstre	Fjellhammer IL
Trym	Øverbø	Bakspiller, midt	Fjellhammer IL
Ole-Martin	Møllerhagen	Linjespiller	Fjellhammer IL
Kevin	Waldenstrøm Aarstad	Bakspiller	Gjerdrum IL
Jonathan	Hellstrøm	Kantspiller, venstre	Gjerdrum IL
Adrian	Westgård Pinto	Fleposisjonsspiller	Nannestad
Endre	Stenseth	Bakspiller	Nannestad
Sander Nicolai	Hem	Bakspiller	Nannestad
Jens	Holter	Linjespiller	Nannestad
Magnus	Ophaug	Flerposisjonsspiller	Nannestad
Gaute	Fredriksen	Bakspiller	Rælingen/Skjetten
Iver U	Pildal	Flerposisjonsspiller	Rælingen/Skjetten
Fabian	Jensen	Målvakt	Rælingen/Skjetten
Stian	Hammersbøen	Kantspiller, venstre	Rælingen/Skjetten
Nikolai	Paulsen	Bakspiller M	Rælingen/Skjetten
Anton	Kacala	Målvakt	Rælingen/Skjetten
Simen	Underhaug	Linjespiller	Sørumsand IF
Fredrik	Nilsen Martinsen	Kantspiller, høyre	Sørumsand IF
Philip	Husum	Flerposisjonsspiller, venstre	Sørumsand IF
Magnus	Hjemly	Kantspiller, venstre	Sørumsand IF

**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 under økten!

### Årsplan for samlinger

Her er årsplanen for samlingene for dette miljøet;

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	24.09.2019 Kl: 20:00-22:00	Nannestadhallen	<a href="#">Kast og mottak</a>
Samling 2	05.11.2019 Kl: 20:00-22:00	Nannestadhallen	<a href="#">Skuddteknikker</a>
Samling 3	22.11.2019 Kl: 18:30-20:30	Nannestadhallen	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>
Samling 4	28.01.2020 Kl: 20:00-22:00	Nannestadhallen	<a href="#">Finteteknikk</a>
Samling 5	25.02.2020 Kl: 20:00-22:00	Nannestadhallen	<a href="#">Sperreteknikk</a>
Samling 6	24.03.2020 Kl: 20:00-22:00	Nannestadhallen	<a href="#">Duellspill</a>
Samling 7	14.04.2020 Kl: 20:00-22:00	Nannestadhallen	<a href="#">Overgang og pådragsspill</a>

*Forfall meldes omgående eller senest en dag før samling til:*

Anita Hildeskår Hokstad [anita.hokstad@tveco.net](mailto:anita.hokstad@tveco.net) Mob: 41230661  
eller [tom.fokstuen@handball.no](mailto: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 [anita.hokstad@tveco.net](mailto:anita.hokstad@tveco.net) med en video, så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 11.10.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

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

Anita Hildeskår Hokstad

(trener)

Olav Røisli

(trener)