

## 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 Vest

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 3	18.11.2019 Kl: 20:30-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

### Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Sindre	Gundersen	Linjespiller	Asker
Eirik	Schei	Bakspiller, Venstre	Asker
Einar Lauvsnes	Selbo	Bakspiller, Venstre	Asker
Isak	Steinsson	Målvakt	Asker
Henrik	Steinbø	Målvakt	Haslum
Henrik	Ropstad	Bakspiller	Haslum
Marius	Aaserud Norheim	Bakspiller	Haslum
Jonas	Johansson-Kjellerød	Bakspiller	Haslum
Simen Langseth	Syversen	Kantspiller	Haslum
Anders	Gravdahl	Linjespiller	Jardar
Tobias	Bolstad	Målvakt	Jardar
David	Walstad Haugstvedt	Bakspiller, Høyre	Jardar
Odin Thrane	Thrane Helgheim	Bakspiller, Høyre	Jardar
Morten	Holmgren	Kantspiller, Høyre	Kjelsås
Daniel	Padin	Bakspiller, Høyre	Kjelsås
William	Sonerud	Flerposisjonsspiller	Kjelsås
Leon	Smorr	Flerposisjonsspiller	Kjelsås
Rasmus Lagmandokk	Astad	Bakspiller	Korsvoll
Andreas Wiesener	Haga	Flerposisjonsspiller	Korsvoll
Eilif Raad	Halsan	Bakspiller, Høyre	Korsvoll
Mathias Lund	Mjørud	målvakt	Korsvoll
Mathias	Eik	Bakspiller, Høyre	VBLIL
Scott	Flåskjer Kvisle	Bakspiller, Venstre	VBLIL
Rasmus	Magnussen	Bakspiller	VBLIL
Jone Hestnes	Kaald	Linjespiller	VBLIL
Thomas Nyskog	Bjerke	Linjespiller	ØHIL
Kasper	Schaug-Pettersen	Målvakt	ØHIL
Tobias	Heyerdahl-Larsen	Bakspiller, Venstre	ØHIL
Tobias Lunke	Norum	Bakspiller	ØHIL
Mats	Tubaas-Hermansen	Kantspiller	ØHIL

**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!

### **Årsplan for samlinger**

Her er årsplanen for samlingene for dette regionale miljøet;

<b>Samling</b>	<b>Dato og tid</b>	<b>Hall</b>	<b>Tema</b>
Samling 1	26.09.2019 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Kast og mottak</a>
Samling 2	28.10.2019 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Skuddteknikker</a>
Samling 3	18.11.2019 Kl: 20:30-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>
Samling 4	13.12.2019 Kl: 17:30-19:00	Voksenhallen	<a href="#">Finteteknikk</a>
Samling 5	23.01.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Sperreteknikk</a>
Samling 6	20.03.2020 Kl: 17:30-19:00	Voksenhallen	<a href="#">Duellspill</a>
Samling 7	23.04.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Overgang og pådragsspill</a>

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

Lars Thorstensen [Lars.thorstensen@gmail.com](mailto:Lars.thorstensen@gmail.com) Mob: 92821704  
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 [Lars.thorstensen@gmail.com](mailto:Lars.thorstensen@gmail.com) med en video, så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 13.11.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

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

Lars Thorstensen

(trener)

Marius Auensen

(trener)