

## INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

Du er en av de som er plukket ut til å være med på de to første samlingene for G14 Østfold

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 5	04.02.2020 Kl: 19:30-21:30	Rakkestadhallen	<a href="#">Sperreteknikk</a>

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

### Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Benjamin	Kreutz Dahl	Bakspiller	Askim IF
Sebastian	Sanna	Bakspiller	Askim IF
Sebastian	Aarsheim	Bakspiller	Askim IF
Christian	Bjørkevold	Flerposisjonsspiller	Askim IF
Albert	Bingen Lislegaard	Bakspiller	Askim IF
Victor	Henriksen	Bakspiller	GFHK
Magnus	Karlsen	Kantspiller	GFHK
Erik	Korshavn	Flerposisjonsspiller	GFHK
Marius	Juliussen	Bakspiller	GFHK
Daniar Hiwa	Aref	Målvakt	GFHK
Andreas Storstrand	Reknes	Flerposisjonsspiller	GFHK
Sebastian	Hermansen	Linjespiller	Herulf
Bartosz Michal	Lachacz	Bakspiller, Midt	HK Eidsberg
Sondre Laurits	Rød Goska	Linjespiller	HK Eidsberg
Leo	Mustorp	Kantspiller, Høyre	HK Eidsberg
Andreas	Dvergsnes Eriksen	Målvakt	HK Eidsberg
Anders	Haug	Bakspiller, Høyre	HK Eidsberg
Eugen Nilsen	Solberg	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg
Henrik Kihl	Fredriksen	Kantspiller	Lervik IF
Isak	Olsen	Kantspiller, Høyre	DFI-Son
Erik	Bernås	Bakspiller, Midt	DFI-Son
Isak	Skaget	Linjespiller	DFI-Son
Bjørnar	Løset	Bakspiller	DFI-Son
Gabriel	Sebesta	Bakspiller, Høyre	DFI-Son
Eric Horn	Roostami	Bakspiller	DFI-Son
Lodin	Femoen	Bakspiller	DFI-Son

**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;

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	29.10.2019 Kl: 19:00-21:00	Rakkestadhallen	<a href="#">Kast og mottak</a>
Samling 2	19.11.2019 Kl: 19:00-21:00	Rakkestadhallen	<a href="#">Skuddteknikker</a>
Samling 3	10.12.2019 Kl: 19:00-21:00	Rakkestadhallen	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>
Samling 4	14.01.2020 Kl: 19:30-21:30	Rakkestadhallen	<a href="#">Finteteknikk</a>
Samling 5	04.02.2020 Kl: 19:30-21:30	Rakkestadhallen	<a href="#">Sperreteknikk</a>
Samling 6	17.03.2020 Kl: 19:30-21:30	Rakkestadhallen	<a href="#">Duellspill</a>
Samling 7	03.04.2020 Kl: 19:00-21:00	Blomsterøyhallen	<a href="#">Overgang og pådragsspill</a>

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

Gjøril Solberg [anso5@yahoo.no](mailto:anso5@yahoo.no) Mob: 93400819

**Innrapportering av nye spillere**

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Send en mail til [anso5@yahoo.no](mailto:anso5@yahoo.no) med en video, så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 29.01.2020

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

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

Gjøril Solberg (trener)

Marius Norli Hansen (trener)