

## **INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.**

Du er en av de som er plukket ut til å være med på samling for J14 Indre Østfold

<b>Samling</b>	<b>Dato og tid</b>	<b>Hall</b>	<b>Tema</b>
Samling 1	22.10.2019 Kl: 19:00-21:00	Rakkestadhallen	<a href="#">Kast og mottak</a>
Samling 2	05.11.2019 Kl: 19:00-21:00	Rakkestadhallen	<a href="#">Skuddteknikker</a>

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

### **Følgende spillere innkalles:**

<b>Fornavn</b>	<b>Etternavn</b>	<b>Posisjon</b>	<b>Klubbnavn spiller</b>
Amalie	Pettersen	Bakspiller	Askim IF
Ava	Shukri	Målvakt	Askim IF
Dina	Muhic	Linjespiller	Askim IF
Marthe	V.Stenberg	Flerposisjonsspiller	Askim IF
Martine	Lindstad	Bakspiller, Venstre	Degernes IL
Maren Svarva	Levernes	Kantspiller, Venstre	Degernes IL
Elisabeth	Knutsen	Bakspiller, Høyre	Degernes IL
Andrea-Helene	Skjelin Haglund	Kantspiller, Høyre	Degernes IL
Vilde Amalie	Stokkedalen	Målvakt	Degernes IL
Fredrikke	Frøshaug	Bakspiller, venstre	Hk Eidsberg
Hanne	Westby	Målvakt	Hk Eidsberg
Hedda	Karlstad Jansen	Bakspiller, Høyre	HK Eidsberg
Hedda	Glørud	Bakspiller	Hk Eidsberg
Jenny	Johannsson	Bakspiller, midt	Hk Eidsberg
Kaja	Kletthagen	Kantspiller, venstre	HK Trøgstad 97
Marthe Lovise	Gangnes	Flerposisjonsspiller, høyre	HK Trøgstad 97
Maren	Authen	Flerposisjonsspiller	HK Trøgstad 97
Marie	Syversen	Bakspiller, Venstre	HK Trøgstad 97
Margrethe	Kile	Målvakt	Skiptvet
Ida Marie	Martinsen	Kantspiller, Venstre	Skiptvet
Tiril	Thon	Linjespiller	Skiptvet
Andrea	Solend	Flerposisjonsspiller	Spydeberg IL
Tuva	Funderud	Linjespiller	spydeberg IL
Malin	Hole	Bakspiller, høyre	Spydeberg IL
Rebecca	Peltopera	Bakspiller	Ørje IL
Milena	Zega	Kantspiller	Ørje IL
Ildri Nordahl	Harang	Bakspiller	Tveter HK
Frida Stordahl	Berntsen	Linjespiller	Tveter HK

**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;

<b>Samling</b>	<b>Dato og tid</b>	<b>Hall</b>	<b>Tema</b>
Samling 1	22.10.2019 Kl: 19:00-21:00	Rakkestadhallen	<a href="#">Kast og mottak</a>
Samling 2	05.11.2019 Kl: 19:00-21:00	Rakkestadhallen	<a href="#">Skuddteknikker</a>
Samling 3	26.11.2019 Kl: 19:00-21:00	Rakkestadhallen	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>
Samling 4	17.12.2019 Kl: 19:00-21:00	Rakkestadhallen	<a href="#">Finteteknikk</a>
Samling 5	28.01.2020 Kl: 19:00-21:00	Rakkestadhallen	<a href="#">Sperreteknikk</a>
Samling 6	11.02.2020 Kl: 19:00-21:00	Rakkestadhallen	<a href="#">Duellspill</a>
Samling 7	31.03.2020 Kl: 19:00-21:00	Rakkestadhallen	<a href="#">Overgang og pådragsspill</a>

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

Lasse Brevik [lasse.brevik@fibernet.net](mailto:lasse.brevik@fibernet.net) Mob: 48209692

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 [lasse.brevik@fibernet.net](mailto:lasse.brevik@fibernet.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)

Lasse Brevik

(trener)

Tor Ivar Berg

(trener)