

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 Sør

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	25.10.2019 Kl: 18:00-20:00	Idrettens Hus Nordbyen	Kast og mottak
Samling 2	15.11.2019 Kl: 19:00-20:30	Idrettens Hus Nordbyen	Skuddteknikker

Adresse: Haavard Martinsens vei 30, 0978 Oslo

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Berrekia	Saintete Furaha	Bakspiller	Bjørndal IF
Jehona	Hamiti	Bakspiller	Bjørndal IF
Elif	Hodza	Bakspiller	Bjørndal IF
Ylva	Seim-Grønn	Bakspiller, venstre	Bækkelaget
Karoline	Hovland	Bakspiller, høyre	Bækkelaget
Jenny	Martes Meyer	Bakspiller, Venstre	Bækkelaget
Mathilde	Slinde	Bakspiller, Midt	Bækkelaget
Ella	Lien Strømme	Målvakt	Bækkelaget
Mathea	Storm	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Linnea	Hareton	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Constance	Hedenstad	Bakspiller, høyre	Fjellhammer IL
Julie	Benterud	Bakspiller, midt	Fjellhammer IL
Selma	Eiriksdottir	Målvakt	Fjellhammer IL
Olivia	Steen-Skriver	Bakspiller	Hauketo IF
Elise	Fiskum	Bakspiller	Hauketo IF
Sine Lundsholt	Tillahun	Målvakt	Hauketo IF
Maren Juli	Syverstuen	Bakspiller	HSIL
Embla	Sjøvoll Kristoffersen	Linjespiller	Linderud IL
Kevok	Darvin	Flerposisjonsspiller	Linderud IL
Seline	Steinvik	Bakspiller	Nordstrand
Ella	Moreite	Kantspiller	Nordstrand
Sunniva	Glatvedt	Kantspiller	Nordstrand
Marit	Aaløkken	Linjespiller	Nordstrand
Martha Fredrikke	Offermann	Målvakt	Nordstrand
Hanna	Hågensen	Bakspiller	Oppsal
Camilla	O. Steinsland	kantspiller	Oppsal
Angjelina	Krasniqi	Bakspiller	Oppsal

**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	25.10.2019 Kl: 18:00-20:00	Idrettens Hus Nordbyen	Kast og mottak
Samling 2	15.11.2019 Kl: 19:00-20:30	Idrettens Hus Nordbyen	Skuddteknikker
Samling 3	20.01.2020 Kl: 20:30-22:00	Ekeberghallen	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	04.02.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen	Finteteknikk
Samling 5	10.03.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen	Sperreteknikk
Samling 6	16.03.2020 Kl: 20:30-22:00	Ekeberghallen	Duellspill
Samling 7	20.04.2020 Kl: 20:30-22:00	Ekeberghallen	Overgang og pådragsspill

Forfall meldes omgående eller senest en dag før samling til:

Monica Ellingjord monicaellingjord@hotmail.com Mob: 95145449
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 11.10.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no

Monica Ellingjord

(trener)

(trener)