

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 Vest

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	28.10.2020 Kl: 18:30-20:00	Rykinnhallen	Kast og mottak
Samling 2	02.12.2020 Kl: 18:30-20:00	Rykinnhallen	Skuddteknikker

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Malin	Skogly	Linjespiller	Asker*
Signe	Spikseth	Flerposisjonsspiller	Asker*
Lisa	Festervoll	Flerposisjonsspiller	Asker*
Emilie Ødegaard	Bergvik	Bakspiller, Midt	Holmen IF*
Emily Dahl	Hool	Bakspiller	Holmen IF*
Mia Scholtz	Forsberg	Kantspiller	Holmen IF*
Tuva	Nuland	Flerposisjonsspiller	Holmen IF*
Sara Elise	Moland	Målvakt	Holmen IF*
Mathea	Elstad	Flerposisjonsspiller	Jar*
Hannah	Skjelby	Flerposisjonsspiller	Jar*
Mie	Johannsen	Linjespiller	Jar*
Maya	Heren	Bakspiller, Midt	Jar*
Alexandra	Riise	Bakspiller	Jar*
Elise	Furhovde	Bakspiller	Jar*
Mia	Kvarme	Bakspiller, Høyre	Stabæk
Tomine	Støfring	Bakspiller	VBLIL*
Julie Marie	Molle	Bakspiller	VBLIL*
Erle	Hylbak Vie	Målvakt	VBLIL*
Nora	Teigland Støre	Bakspiller	VBLIL*
Simone	Skarnes	Bakspiller	VBLIL*
Josefine	Krogh	Linjespiller	VBLIL*
Iben Maria	Kjelland	Kantspiller, Venstre	ØHIL*
Lea Maria	Kvanlid-Kristiansen	Målvakt	ØHIL*
Jenny Bertine	Vegge	Linjespiller	ØHIL*
Natalia	Kosobucka	Bakspiller, Venstre	ØHIL*
Ida Sofie	Duus	Målvakt	Haslum
Pia Tveter	Eriksen	Bakspiller, Midt	Haslum
Andrea	Hegg	Bakspiller, Venstre	Haslum
Selma Hannestad	Wulff	Bakspiller	Haslum

** Lagene har fått utvidet kvote til de 2 første samlingene. Dette vil bli endret til samling 3*

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	28.10.2020 Kl: 18:30-20:00	Rykinnhallen	Kast og mottak
Samling 2	02.12.2020 Kl: 18:30-20:00	Rykinnhallen	Skuddteknikker
Samling 3	02.01.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	20.01.2020 Kl: 19:00-20:30	Ekeberghallen A	Finteteknikk
Samling 5	10.02.2020 Kl: 20:30-22:00	Ekeberghallen A	Sperreteknikk
Samling 6	09.03.2020 Kl: 20:30-22:00	Ekeberghallen A	Duellspill
Samling 7	24.03.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	Overgang og pådragsspill

Forfall meldes omgående eller senest en dag før samling til:

Petter Grønstad petter4@hotmail.no

Innrapportering av nye spillere

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Send en mail til Petter Grønstad petter4@hotmail.no , så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 16.10.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no

Petter Grønstad (trener)

Mia Syverud (trener)