

## 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 Follo

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	24.10.2019 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Kast og mottak</a>
Samling 2	14.11.2019 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Skuddteknikker</a>

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

### Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Mari	Østvaag	Flerposisjon	Driv
Marie	Svenningsen	Flerposisjon	Driv *
Ida Oline	Gramsett	Flerposisjon	Driv
Ingvild	Kjeldsen	Kantspiller	Driv **
Amanda	Uldal	Kantspiller Venstre	Drøbak-Frogn
Maja	Angard Danielsen	Flerposisjonsspiller Høyre	Drøbak-Frogn
Hanna	Saxeboel	Bakspiller Venstre	Drøbak-Frogn
Tobine	Wangsvik	Bakspiller	Kolbotn
Karine Saltom	Rikheim	Bakspiller	Kolbotn
Lea Sivertsen	Rygh	Bakspiller	Kolbotn
Johanne	Jernberg	Målvakt	Kolbotn
Johanne	Nytrøen	Flerposisjonsspiller	Nordby IL
Tiril Nathalie	Ask Nilsrud	Flerposisjonsspiller	Nordby IL
Hannah	Bjarkholm	Målvakt *	Oppegård IL
Kaja	Arnesen	Linjespiller *	Oppegård IL
Marthe	Ramseid Olsen	Målvakt	Oppegård IL
Emilia	Santamaria	Bakspiller	Oppegård IL
Una	Håseth	Bakspiller	Oppegård IL
Tone	Dal	Bakspiller **	Oppegård IL
Aurora	Kristiansen	Flerposisjonsspiller	Oppegård IL
Dina	Finstad	Flerposisjonsspiller	Siggerud IL
Olivia	Granquist	Bakspiller	Ski IL
Sara-Andrine	Hetland-Lysne	Bakspiller	Ski IL
Silje	Carlsen	Bakspiller	Ski IL
Maria	Hemsen	Målvakt	Ski IL
Sara	Glende	Bakspiller	Ås IL
Celine	Myro	Bakspiller	Ås IL
Mari	Sundet	Linjespiller	Ås IL
Julie	Gregersen	Flerposisjonsspiller	Langhus IL
Carmen Andrea	Nårstad Karlsen	Bakspiller	Langhus IL
Ida Narvåg	Holseth	Flerposisjonsspiller	Langhus IL

\* Forfall/skadet \*\* Ny spiller inn

**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	24.10.2019 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Kast og mottak</a>
Samling 2	14.11.2019 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Skuddteknikker</a>
Samling 3	05.12.2019 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>
Samling 4	16.01.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Finteteknikk</a>
Samling 5	06.02.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Sperreteknikk</a>
Samling 6	12.03.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Duellspill</a>
Samling 7	16.04.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Overgang og pådragsspill</a>

**Forfall meldes omgående eller senest en dag før samling til:**  
Simen Westegaard Larsen [Simenwlarsen@hotmail.com](mailto:Simenwlarsen@hotmail.com) Mob: 93878584  
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 regionen om dette, så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 06.11.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

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

Simen Westegaard Larsen (trener)

Linda Guttormsen (trener)