

## 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 J14 Nord

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 3	06.12.2019 Kl: 18:30-20:30	Nannestadhallen	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

### Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Othelia	Halland	Bakspiller	Borgen IL
Marie	H. Nordang	Bakspiller	Borgen IL
Ada	Nørstegård	Målvakt	Borgen IL
Ida Marie	Folden-Sørgården	Bakspiller, Midt	Eidsvold IF
Elika Nodland	Meiland	Bakspiller, Midt	Eidsvold IF
Amalie	Søtvik Sørflå	Målvakt	Frogner
Johanna Nilsen	Østby	Bakspiller, Midt	Frogner
Ine	Olsen-Holstad	Linjespiller	Frogner
Andrea Kopperud	Pettersen	Bakspiller	Frogner
Emma Sofie	Farraasen	Flerposisjonsspiller	Frogner
Melina	Kristoffersen	Bakspiller	Frogner
Sara Svendsen	Egeberg	Målvakt	Frogner
Juni	Myntevik	Bakspiller	Gjerdrum IL
Lilja	Rosenlund	Bakspiller	Gjerdrum IL
Mina	Trøen	Målvakt	Gjerdrum IL
Mia	Torre	Bakspiller, Midt	Høland IL
Siri	Vestreng	Bakspiller	Høland IL
Guro	Sigvaldsen	Flerposisjonsspiller	Kløfta IL
Malin	Stavdal	Flerposisjonsspiller	Kløfta IL
Elise	Tuneid	Flerposisjonsspiller	Kløfta IL
Sofia	Pettersen	Bakspiller	Kløfta IL
April Y Nhi	Le	Flerposisjonsspiller	Kløfta IL
Vilde	Stolt	Bakspiller	Nannestad IL
Filippa	Pettersson	Bakspiller	Nannestad IL
Maria Eduarda R	Kristiansen	Kantspiller	Nannestad IL
Tuva Fjellheim	Myren	Flerposisjonsspiller	Nannestad IL
Sara	Martinsen	Målvakt	Nannestad IL

**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	11.10.2019 Kl: 18:30-20:30	Nannestadhallen	<a href="#">Kast og mottak</a>
<b>Samling 2</b>	<b>25.10.2019 Kl: 18:00-18:30</b>	<b>Aktivitetsrommet bak kiosken.</b>	<b>Oppvarming uten ball</b>
Samling 2	25.10.2019 Kl: 18:30-20:00	Frognerhallen 3	<a href="#">Skuddteknikker</a>
Samling 3	06.12.2019 Kl: 18:30-20:30	Nannestadhallen	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>
Samling 4	17.01.2020 Kl: 18:30-20:30	Nannestadhallen	<a href="#">Finteteknikk</a>
Samling 5	31.01.2020 Kl: 18:30-20:30	Nannestadhallen	<a href="#">Sperreteknikk</a>
Samling 6	28.02.2020 Kl: 18:30-20:30	Nannestadhallen	<a href="#">Duellspill</a>
Samling 7	27.03.2020 Kl: 18:30-20:30	Nannestadhallen	<a href="#">Overgang og pådragsspill</a>

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

Elisabeth Benedicte Nygaard [Elisabeth\\_nygaard@hotmail.com](mailto:Elisabeth_nygaard@hotmail.com) Mob: 95966535

### Innrapportering av nye spillere

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Send en mail til [Elisabeth\\_nygaard@hotmail.com](mailto:Elisabeth_nygaard@hotmail.com), så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 28.11.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

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

Elisabeth Benedicte Nygaard

(trener)

Thomas Usler

(trener)