

## 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 Oslo

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 3	21.01.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>

### Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Megija Kerija	Slika	Bakspiller	Hasle-Løren
Tora	Blindheim Johansen	Bakspiller, venstre	Kjelsås
Solveig	Raaen-Zapffe	Bakspiller, midt	Kjelsås
Mari Elise	Hellum	Kantspiller	Kjelsås
Maja	Falkenthal	Målvakt	Kjelsås
Hannah	Strutz Skei	Bakspiller, høyre	Kjelsås
Linnéa Grønhaug	Sørensen	Bakspiller	Korsvoll
Maja	Lyngner	Bakspiller	Korsvoll
Oda Stenersen	Tveito	Flerposisjonsspiller	Korsvoll
Ingeborg	Slungaard	Målvakt	Njård
Helena	Tellefsen	Kantspiller	Njård
Filippa	Holm Moseid	Bakspiller	Njård
Jennie	Rognhaug Børjesson	Kantspiller	Njård
Aya Mohammed	Abdelhai	Bakspiller, Venstre	Sinsen-Refstad
Elna	Fakic	Bakspiller	Sinsen-Refstad
Japhet	Moisette	Linjespiller	Sinsen-Refstad
Jenny	Bing Husaas	Bakspiller	Ullern
Stella	Kruse Waagan	Flerposisjonsspiller	Ullern
Ragna Engeland	Jørstad	Linjespiller	Ullern
June	Hauge	Bakspiller	Ullern
Julie	Damsgaard	Målvakt	Ullern
Signe	Villum	Bakspiller	Ullern
Caren Elida	Remøy	Flerposisjonsspiller	Vålerenga
Ebba Kjetildatter	Nossen	Flerposisjonsspiller	Vålerenga
Sunniva	Sogn-Johansen	Linjespiller	Vålerenga
Oda Haugland	Røse	Bakspiller, Midt	Vålerenga
Hedda Sofie	Kuldvere Aukan	Målvakt	Vålerenga
Lilja	Dikvold	Kantspiller	Årvoll

**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 denne 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	Frogner hallen 4	<a href="#">Kast og mottak</a>
Samling 2	18.11.2019 Kl: 19:00-20:30	Ekeberghallen	<a href="#">Skuddteknikker</a>
Samling 3	21.01.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>
Samling 4	10.02.2020 Kl: 19:00-20:30	Ekeberghallen	<a href="#">Finteteknikk</a>
Samling 5	09.03.2020 Kl: 19:00-20:30	Ekeberghallen	<a href="#">Sperreteknikk</a>
Samling 6	16.03.2020 Kl: 19:00-20:30	Ekeberghallen	<a href="#">Duellspill</a>
Samling 7	20.04.2020 Kl: 19:00-20:30	Ekeberghallen	<a href="#">Overgang og pådragsspill</a>

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

Lars Erik Aas [aaslarse@gmail.com](mailto:aaslarse@gmail.com) Mob: 90917057

### 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 10.01.2020

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

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

Lars Erik Aas

(trener)

Kåre Olsen

(trener)