

## 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 Østfold

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 3	06.12.2019 Kl: 19:00-21:00	Blomsterøyhallen	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

### Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Julie	Bjerrum-Meusburger	Målvakt	Halden
Magdele	Sandtrø	Bakspiller, Høyre	Halden
Karoline	Ebeltoft	Kantspiller, Venstre	Halden
Hermine Larsdatter	Hansen	Bakspiller	Halden
Ingrid	Solli Borge	Bakspiller	Halden
Elise	Kempinger	Linjespiller	Kråkerøy
Maren	Tangen	Kantspiller, Høyre	Kråkerøy
Malene	Tangen	Bakspiller	Kråkerøy
Zara Johnsson	Solberg	Bakspiller	Kråkerøy
Linn	Kempinger	Bakspiller	Kråkerøy
Christine	Linnerud	Kantspiller	Kråkerøy
Mina Øistad	Olsen	Målvakt	Kråkerøy
Mia	Njøsen	Bakspiller	Lervik IF
Vilde	Magnussen	Flerposisjonsspiller	Lervik IF
Martha Othilie	Tvete	Kantspiller	Lervik IF
Hedda	Vigger Svensen	Bakspiller	Lisleby
Alexandra	Z. Nilsen	Bakspiller	Lisleby
Cornelia	Johannessen	Bakspiller, Midt	Rolvsøy IF
Ingrid- Elise	Veum	Bakspiller	Rolvsøy IF
Anna	Nilsen	Bakspiller	Rolvsøy IF
Malin	Lund	Bakspiller, Venstre	Rolvsøy IF
Jasmine	Ryden	Målvakt	Rolvsøy IF
Silje Hallgreen	Philipps	Kantspiller	Skogstrand
Nora	Risberg	Bakspiller	Østsiden
Linn Xia Lincas	Svendsen	Flerposisjonsspiller	Østsiden

**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 på økten!

**Årsplan for samlinger**

Her er årsplanen for samlingene for dette miljøet;

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	25.10.2019 Kl: 19:00-21:00	Blomsterøyhallen	<a href="#">Kast og mottak</a>
Samling 2	15.11.2019 Kl: 19:00-21:00	Blomsterøyhallen	<a href="#">Skuddteknikker</a>
Samling 3	06.12.2019 Kl: 19:00-21:00	Blomsterøyhallen	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>
Samling 4	24.01.2020 Kl: 19:00-21:00	Blomsterøyhallen	<a href="#">Finteteknikk</a>
Samling 5	07.02.2020 Kl: 19:00-21:00	Blomsterøyhallen	<a href="#">Sperreteknikk</a>
Samling 6	27.03.2020 Kl: 19:00-21:00	Blomsterøyhallen	<a href="#">Duellspill</a>
Samling 7	17.04.2020 Kl: 19:00-21:00	Blomsterøyhallen	<a href="#">Overgang og pådragsspill</a>

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

Eva Malmstrøm [evaageva@gmail.com](mailto:evaageva@gmail.com) Mob: 93251572

**Innrapportering av nye spillere**

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

Strømmen 06.12.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

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

Eva Malmstrøm

(trener)

(trener)