

## 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 Sør

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 3	20.01.2020 Kl: 20:30-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>

**Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.**

### Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Berrekia	Saintete Furaha	Bakspiller	Bjørndal IF
Jehona	Hamiti	Bakspiller	Bjørndal IF
Elif	Hodza	Bakspiller	Bjørndal IF
Selma	Skydsrud	Kantspiller, Høyre	Bækkelaget
Synne	Nordheim Vik	Målvakt	Bækkelaget
Tyra	S. Stuen	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget
Jenny	L. Nilsen	Kantspiller, venstre	Bækkelaget
Marie	Holm Langø	Bakspiller	Bækkelaget
Andrea	Kløvstad	Kantspiller, Høyre	Fjellhammer IL
Ane	Lindholt	Målvakt	Fjellhammer IL
Mathea	Storm	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Larissa	Gründel	Bakspiller	Fjellhammer IL
Julie	Benterud	Bakspiller, midt	Fjellhammer IL
Wiktorija	Zawistowska	Flerposisjonsspiller	Linderud IL
Olivia	Steen-Skriver	Bakspiller	Hauketo IF
Elise	Fiskum	Bakspiller	Hauketo IF
Sine Lundsholt	Tillahun	Målvakt	Hauketo IF
Maren Juli	Syverstuen	Bakspiller	HSIL
Mille	Been Høyert	Bakspiller	Nordstrand
Pia Andrea	Lesto	Kantspiller	Nordstrand
Miriam	Alve	Målvakt	Nordstrand
Jenny Andrea	Bakken	Flerposisjonsspiller	Nordstrand
Elise	Muggerud Halvorsen	Flerposisjonsspiller	Nordstrand
Hanna	Hågensen	Bakspiller	Oppsal
Camilla	O. Steinsland	kantspiller	Oppsal
Angjelina	Krasniqi	Bakspiller	Oppsal

**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 regionale miljøet;

<b>Samling</b>	<b>Dato og tid</b>	<b>Hall</b>	<b>Tema</b>
Samling 1	25.10.2019 Kl: 18:00-20:00	Idrettens Hus Nordbyen	<a href="#">Kast og mottak</a>
Samling 2	15.11.2019 Kl: 19:00-20:30	Idrettens Hus Nordbyen	<a href="#">Skuddteknikker</a>
Samling 3	20.01.2020 Kl: 20:30-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>
Samling 4	04.02.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Finteteknikk</a>
Samling 5	10.03.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Sperreteknikk</a>
Samling 6	20.04.2020 Kl: 20:30-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Duellspill</a>
Samling 7	11.05.2020 Kl: 19:00-21:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Overgang og pådragspill</a>

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

Monica Ellingjord [monicaellingjord@hotmail.com](mailto:monicaellingjord@hotmail.com) Mob: 95145449

### **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)

Monica Ellingjord (trener)

Heidi Bjørnstøl Berg (trener)