

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 Nord

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 4	12.12.2019 Kl: 18:00-20:00	Rakkestadhallen	Finteteknikk

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Ida	Everløff	Bakspiller	Herulf
Maren Linnea	Borgersen	Bakspiller	HK Rygge
Emeli	Veidahl	Bakspiller	HK Rygge
Annabelle	Braathu	Bakspiller	HK Rygge
Linnea	Aslaksrud	Kantspiller	HK Rygge
Madelen	Kristoffersen	Målvakt	HK Rygge
Julie	Hustoft	Linjespiller	HK Rygge
Bertine Sundby	Lunde	flerposisjon	Sarpsborg
Linnea	Ramen	Linjespiller	Sarpsborg
Maja	Fjeldberg	Bakspiller	Sarpsborg
Tilde	Grønbeck	Bakspiller	Son HK
Lykke	Mc Nish	Flerposisjonsspiller	Son HK
Celina	Lindås	Linjespiller	Son HK
Mari	Eriksen	Flerposisjonsspiller	Tindlund
Karoline	Martinsen	Kantspiller	Tindlund
Hanna	Alic	Linjespiller	Tindlund
Emmeline	Hemma	Målvakt	Tindlund
Linneà	Takelund	Bakspiller, Midt	Tune IL
Lisa	Korneliussen	Bakspiller	Tune IL
Vilde	Bjelland	Flerposisjonsspiller	Tune IL
Anna	Lystad	Flerposisjonsspiller	Tune IL
Martha	Mac-Taylor	Målvakt	Tune IL
Frida Zulueta	Dalgeir	Flerposisjonsspiller, høyre	Vestby HK
Karen Linnestad	Spone	Bakspiller	Vestby HK
Anna Thuen	Ludvigsen	Bakspiller	Vestby HK
Maria	Engelsviken	Bakspiller	Vestby HK
Kine	Hagen	Målvakt	Vestby HK
Ariana	Hadavandi	Linjespiller	Vestby HK

**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 den andre 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: 19:00-21:00	Degerneshallen	Kast og mottak
Samling 2	08.11.2019 Kl: 19:00-21:00	Degerneshallen	Skuddteknikker
Samling 3	29.11.2019 Kl: 19:00-21:00	Degerneshallen	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	12.12.2019 Kl: 18:00-20:00	Rakkestadhallen	Finteteknikk
Samling 5	03.03.2020 Kl: 19:00-21:00	Rakkestadhallen	Sperreteknikk
Samling 6	21.04.2020 Kl: 19:00-21:00	Rakkestadhallen	Duellspill
Samling 7	05.05.2020 Kl: 19:00-21:00	Rakkestadhallen	Overgang og pådragsspill

Forfall meldes omgående eller senest en dag før samling til:

Marius Norli Hansen mariusnh@icloud.com Mob: 90090406

Innrapportering av nye spillere

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Send en mail til mariusnh@icloud.com, så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn..

Strømmen 09.12.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no

Truls Erik Grøtta

(trener)

Marius Norli Hansen

(trener)