

## 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 4 | 24.01.2020 Kl: 19:00-21:00 | Blomsterøyhallen | <a href="#">Finteteknikk</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              | Trapness           | 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     | Rolvøy IF         |
| Ingrid- Elise      | Veum               | Bakspiller           | Rolvøy IF         |
| Anna               | Nilsen             | Bakspiller           | Rolvøy IF         |
| Malin              | Lund               | Bakspiller, Venstre  | Rolvøy IF         |
| Jasmine            | Ryden              | Målvakt              | Rolvøy 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 Eva Malmstrøm [eva@evamalmstrom.no](mailto:eva@evamalmstrom.no) Mob: 93251572

### Innrapportering av nye spillere

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Send en mail til [eva@evamalmstrom.no](mailto:eva@evamalmstrom.no) , 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)

Eva Malmstrøm

(trener)

(trener)