

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 Vest

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 4	20.01.2020 Kl: 19:00-20:30	Ekeberghallen A	Finteteknikk

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Malin	Skogly	Linjespiller	Asker
Signe	Spikseth	Flerposisjonsspiller	Asker
Lisa	Festervoll	Flerposisjonsspiller	Asker
Ingrid Anne Omtveit	Lundem	Kantspiller	Haslum
Bettina	Ranvik	Linjespiller	Haslum
Ida Sofie	Duus	Målvakt	Haslum
Selma Hannestad	Wulff	Bakspiller	Haslum
Emilie Ødegaard	Bergvik	Bakspiller, Midt	Holmen IF
Emily Dahl	Hool	Bakspiller	Holmen IF
Mia Scholtz	Forsberg	Kantspiller	Holmen IF
Tuva	Nuland	Flerposisjonsspiller	Holmen IF
Sara Elise	Moland	Målvakt	Holmen IF
Mathea	Elstad	Flerposisjonsspiller	Jar
Hannah	Skjelby	Flerposisjonsspiller	Jar
Mie	Johannsen	Linjespiller	Jar
Maya	Heren	Bakspiller, Midt	Jar
Mia	Kvarme	Bakspiller, Høyre	Stabæk
Tomine	Støfring	Bakspiller	Vestre Bærum LIL
Julie Marie	Molle	Bakspiller	Vestre Bærum LIL
Erle	Hylbak Vie	Målvakt	Vestre Bærum LIL
Nora	Teigland Støre	Bakspiller	Vestre Bærum LIL
Simone	Skarnes	Bakspiller	Vestre Bærum LIL
Josefine	Krogh	Linjespiller	Vestre Bærum LIL
Iben Maria	Kjelland	Kantspiller, Venstre	ØHIL
Jenny Bertine	Vegge	Linjespiller	ØHIL
Natalia	Kosobucka	Bakspiller, Venstre	ØHIL

** Lagene har fått utvidet kvote til de 4 første samlingene. Dette vil bli endret til samling 5*

**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	28.10.2020 Kl: 18:30-20:00	Rykinnhallen	Kast og mottak
Samling 2	02.12.2020 Kl: 18:30-20:00	Rykinnhallen	Skuddteknikker
Samling 3	02.01.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	20.01.2020 Kl: 19:00-20:30	Ekeberghallen A	Finteteknikk
Samling 5	10.02.2020 Kl: 20:30-22:00	Ekeberghallen A	Sperreteknikk
Samling 6	09.03.2020 Kl: 20:30-22:00	Ekeberghallen A	Duellspill
Samling 7	24.03.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	Overgang og pådragsspill

Forfall meldes omgående eller senest en dag før samling til:

Petter Grønstad petter4@hotmail.no

Innrapportering av nye spillere

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Send en mail til Petter Grønstad petter4@hotmail.no , så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 09.01.2020

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no

Petter Grønstad (trener)

Mia Syverud (trener)