

## 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 Follo

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 5	06.02.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Sperreteknikk</a>

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

### Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Mari	Østvaag	Flerposisjon	Driv
Ida Oline	Gramsett	Flerposisjon	Driv
Ingvild	Kjeldsen	Kantspiller	Driv
Amanda	Uldal	Kantspiller Venstre	Drøbak-Frogn
Maja	Angard Danielsen	Flerposisjonsspiller Høyre	Drøbak-Frogn
Hanna	Saxebøl	Bakspiller Venstre	Drøbak-Frogn
Tobine	Wangsvik	Bakspiller	Kolbotn
Karine Saltom	Rikheim	Bakspiller	Kolbotn
Lea Sivertsen	Rygh	Bakspiller	Kolbotn
Johanne	Jernberg	Målvakt	Kolbotn
Julie	Gregersen	Flerposisjonsspiller	Langhus IL
Carmen Andrea	Nårstad Karlsen	Bakspiller	Langhus IL
Ida Narvåg	Holseth	Flerposisjonsspiller	Langhus IL
Stella	Lorenz	Kantspiller, venstre	Langhus IL
Johanne	Nytrøen	Flerposisjonsspiller	Nordby IL
Tiril Nathalie	Ask Nilsrud	Flerposisjonsspiller	Nordby IL
Tone	Dal	Bakspiller	Oppegård IL
Emilia	Santamaria	Bakspiller	Oppegård IL
Una	Håseth	Bakspiller	Oppegård IL
Aurora	Kristiansen	Flerposisjonsspiller	Oppegård IL
Olivia	Granquist	Bakspiller	Ski IL
Sara-Andrine	Hetland-Lysne	Bakspiller	Ski IL
Silje	Carlsen	Bakspiller	Ski IL
Maria	Hemsen	Målvakt	Ski IL
Sara	Glende	Bakspiller	Ås IL
Celine	Myro	Bakspiller	Ås IL

**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!

### Årsplan for samlinger

Her er årsplanen for samlingene for dette regionale miljøet;

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	24.10.2019 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Kast og mottak</a>
Samling 2	14.11.2019 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Skuddteknikker</a>
Samling 3	05.12.2019 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>
Samling 4	16.01.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Finteteknikk</a>
Samling 5	06.02.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Sperreteknikk</a>
Samling 6	12.03.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Duellspill</a>
Samling 7	16.04.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	<a href="#">Overgang og pådragsspill</a>

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

Simen Westegaard Larsen [Simenwlarsen@hotmail.com](mailto:Simenwlarsen@hotmail.com) Mob: 93878584

### 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 29.01.2020

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

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

Simen Westegaard Larsen (trener)

Linda Guttormsen (trener)