

## 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 Nedre Romerike

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 5	11.02.2020 Kl: 20:00-22:00	Nannestadhallen	<a href="#">Sperreteknikk</a>

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

### Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Pernille Heggedal	Aamodt	Flerposisjonsspiller	Fet IL
Thea Borglin	Dalen	Linjespiller	Fet IL
Hedda Karin	Monsen	Målvakt	Fet IL
Nora Marie	Johannesen	Bakspiller, Venstre	Lillestrøm
Kajsa	Stusdal	Flerposisjonsspiller, høyre	Lillestrøm
Frida	Martinsen	Flerposisjonsspiller, høyre	Lillestrøm
Selma Myran	Grønlie	Venstre Kant	Lillestrøm
Leah	Carlsen	Bakspiller	Lørenskog HK
Sara	Halén Bostrøm	Bakspiller, Midt	Lørenskog HK
Kristina	Nordvik	Kantspiller, venstre	Lørenskog HK
Caroline	Caspersen	Bakspiller, Venstre	Lørenskog HK
Tuva	Svensson	Bakspiller	Lørenskog HK
Julie	Grasbekk	Bakspiller	Nit/Hak
Linea	Mørk	Flerposisjonsspiller	Nit/Hak
Kari	Strandrud	Linjespiller	Nit/Hak
Thea	Isdahl	Målvakt	Nit/Hak
Hedda	Texnæs	Linjespiller	Raumnes & Årnes
Ida	Løse	Målvakt	Raumnes & Årnes
Karen	Bekkevold	Flerposisjonsspiller	Skedsmo HK
Synne	Fleischer-Fjeld	Bakspiller	Skedsmo HK
Isabelle	Schwabe Støen	Flerposisjonsspiller	Skedsmo HK
Anna Øksendal	Wollebæk	Kantspiller, Høyre	Skedsmo 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!

**Årsplan for samlinger**

Her er årsplanen for samlingene for dette regionale miljøet;

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	22.10.2019 Kl: 20:00-22:00	Nannestadhallen	<a href="#">Kast og mottak</a>
Samling 2	19.11.2019 Kl: 20:00-22:00	Nannestadhallen	<a href="#">Skuddteknikker</a>
Samling 3	03.12.2019 Kl: 20:00-22:00	Nannestadhallen	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>
Samling 4	14.01.2020 Kl: 20:00-22:00	Nannestadhallen	<a href="#">Finteteknikk</a>
Samling 5	11.02.2020 Kl: 20:00-22:00	Nannestadhallen	<a href="#">Sperreteknikk</a>
Samling 6	10.03.2020 Kl: 20:00-22:00	Nannestadhallen	<a href="#">Duellspill</a>
Samling 7	14.04.2020 Kl: 20:00-22:00	Nannestadhallen	<a href="#">Overgang og pådragsspill</a>

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

Lars Erik Aas [aaslarse@gmail.com](mailto:aaslarse@gmail.com) Mob: 90917057

**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 23.01.2020

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

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

Lars Erik Aas

(trener)

Kåre Olsen

(trener)