

## 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 5	03.03.2020 Kl: 19:30-21:30	Rakkestadhallen	<a href="#">Sperreteknikk</a>

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

### Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Ida	Everløff	Bakspiller	HK Rygge
Milla	Berg-Larsen	Flerposisjonsspiller	HK Herulf
Celine Gustavson	Haakenstad	Flerposisjonsspiller	HK Herulf
Selma Johanne	Iversen-Dahl	Flerposisjonsspiller	HK Herulf
Maren Linnea	Borgersen	Bakspiller	HK Rygge
Emeli	Veidahl	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
Emma	Halvorsen	kantspiller	Son HK
Hanna	Alic	Linjespiller	Tindlund
Emmeline	Hemma	Målvakt	Tindlund
Mari Branem	Eriksen	Flerposisjonsspiller	Tindlund
Karoline	Martinsen	Kantspiller	Tindlund
Linnea	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

**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	<a href="#">Kast og mottak</a>
Samling 2	08.11.2019 Kl: 19:00-21:00	Degerneshallen	<a href="#">Skuddteknikker</a>
Samling 3	29.11.2019 Kl: 19:00-21:00	Degerneshallen	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>
Samling 4	12.12.2019 Kl: 18:00-20:00	Rakkestadhallen	<a href="#">Finteteknikk</a>
Samling 5	03.03.2020 Kl: 19:30-21:30	Rakkestadhallen	<a href="#">Sperreteknikk</a>
Samling 6	21.04.2020 Kl: 19:30-21:30	Rakkestadhallen	<a href="#">Duellspill</a>
Samling 7	05.05.2020 Kl: 19:30-21:30	Rakkestadhallen	<a href="#">Overgang og pådragsspill</a>

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

Marius Norli Hansen [mariusnh@icloud.com](mailto: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](mailto:mariusnh@icloud.com), så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn..

Strømmen 02.03.2020

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

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

Truls Erik Grøtta

(trener)

Marius Norli Hansen

(trener)