

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 Sør

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 5	10.03.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	Sperreteknikk

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Kishaana	Sivakumar	Målvakt	Bjørndal IF
Emilia	Santamaria	Bakspiller	Bækkelaget
Synne	Nordheim Vik	Målvakt	Bækkelaget
Ylva	Seim-Grønn	Bakspiller, venstre	Bækkelaget
Ella	Lien Strømme	Målvakt	Bækkelaget
Tyra	S. Stuen	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget
Hannah	Solheim	Bakspiller, Venstre	Fjellhammer IL
Hannah Rustad	Jonassen	Linjespiller	Fjellhammer IL
Linnea	Hareton	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Constance	Hedenstad	Bakspiller, høyre	Fjellhammer IL
Andrea	Kløvstad	Kantspiller, Høyre	Fjellhammer IL
Ane	Lindholt	Målvakt	Fjellhammer IL
Olivia	Steen-Skriver	Bakspiller	Hauketo IF
Maren Juli	Syverstuen	Bakspiller	HSIL
Wiktorja	Zawistowska	Flerposisjonsspiller	Linderud IL
Embla	Sjøvoll Kristoffersen	Linjespiller	Linderud IL
Sunniva	Glatvedt	Kantspiller	Nordstrand
Marit	Aaløkken	Linjespiller	Nordstrand
Pia Andrea	Lesto	Kantspiller	Nordstrand
Jenny Andrea	Bakken	Flerposisjonsspiller	Nordstrand
Elise	Muggerud Halvorsen	Flerposisjonsspiller	Nordstrand
Erle	I. Ekerbakke	Linjespiller	Oppsal
Camilla	O. Steinsland	kantspiller	Oppsal
Karoline Bjurgren	Rasch	linjespiller	Oppsal

**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 regionale miljøet;

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	25.10.2019 Kl: 18:00-20:00	Idrettens Hus Nordbyen	Kast og mottak
Samling 2	15.11.2019 Kl: 19:00-20:30	Idrettens Hus Nordbyen	Skuddteknikker
Samling 3	20.01.2020 Kl: 20:30-22:00	Ekeberghallen A	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	04.02.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	Finteteknikk
Samling 5	10.03.2020 Kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	Sperreteknikk
Samling 6	20.04.2020 Kl: 20:30-22:00	Ekeberghallen A	Duellspill
Samling 7	11.05.2020 Kl: 19:00-21:00	Ekeberghallen A	Overgang og pådragspill

Forfall meldes omgående eller senest en dag før samling til:

Monica Ellingjord monicaellingjord@hotmail.com Mob: 95145449

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 24.02.2020

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no

Monica Ellingjord (trener)

Heidi Bjørnstøl Berg (trener)