

Spillesamling gutter 2000 – Vestnes 14.09.2015

NHF Region Midt-Norge innkaller til spillersamling for gutter født 2000 Møre og Romsdal, - mandag 14.09.2015 i Vestneshallen.

Program

1630 Oppmøte. Gjennomgang av dagens økt
Umiddelbart etter Trening – Vestneshallen til 1820
10 minutter etter Oppsummering – Avslutning

Ta med følgende på samlingen:

Ball - fylt med luft FØR du drar på samling.

Vannflaske, evt to om du drikker mye i løpet av en treningsøkt (fylt før vi begynner).

"Mellom-mat" som skal inntas midtveis i - og rett etter samlingen.

Innkalte spillere

Stian	Kildal	Elnesvågen	Målvakt
Amund	Jacobsen	Elnesvågen	Flerposisjon
Elias	Mjønes	Kristiansund HK	Målvakt
Espen	Bævre	Kristiansund HK	Linjespiller
Markus	Nordeide	Kristiansund HK	Bakspiller
Sigurd	Sevaldsen	Kristiansund HK	Flerposisjon
Adrian	Sokalski	Kristiansund HK	Flerposisjon
Jørgen	Dybvik	Langevåg IL	Bakspiller
Erik	Stadsnes	Langevåg IL	Kantspiller
Peder	Skylstad	Langevåg IL	Bakspiller
Gard	Mauseth	Molde HK	Bakspiller
Håvard B,	Hjelseth	Molde HK	Flerposisjon
Kristian K.	Sørgaard	Molde HK	Bakspiller
William	Marleau	Molde HK	Linjespiller
Anders S.	Røv	Molde HK	Flerposisjon
Henrik Johan	Pettersen	Molde HK	Målvakt
Erik	Rønnestad	Spjelkavik	Kantspiller
Lukas	Vad	Spjelkavik	Kantspiller
Markus	Buchardt	Spjelkavik	Bakspiller
Oliver Kiran	Ness	Spjelkavik	Bakspiller
Stian	Fosse	Spjelkavik	Bakspiller venstre
Didrik	Johansen	Spjelkavik	Flerposisjon
Njål Bjørnstad	Syversen	Spjelkavik	Målvakt

Om samlingen

Utover høsten fortsetter: - kartlegging av årgangen og - ferdighetsutvikling.

Innenfor ferdighetsutvikling vil vi nå / etter hvert prioritere "bruken av teknikk" i spill/motspill (sammen med medspillere med motspill). I tillegg vil alle økter innlede med prestasjonsfremmende trening (fysiske - og koordinative øvelser som kan tas med til klubbtrening/egentrening før neste samling).

Tema for denne samlingen vil være spillesituasjonen kast og mottak, også over flere soner med skudd og viderespill. I tillegg vil man gjennomføre fysiske tester.

Samlingen ledes av Kjetil Gimnes. **Begrunnet forfall skal meldes via sms – tidligst mulig** til Kjetil (926 14 175). Ikke begrunnet forfall medfører at man ikke blir tatt ut til neste samling.

Aktivitetsplan (med forbehold om endringer)

Månedlige samlinger høsten 2015

18-20.12: Reg. NM 15

Våren 2016: Månedlige samlinger for 1999-2000

Juni 2016: Regional talentsamling