

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

Du er en av de som er plukket ut til å være med på samling i J 14 Bærum

Samlingene avholdes:

Samling 3	05.02 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen C	Individuell forsvarsteknikk
-----------	---------------------	-----------------	-----------------------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Emma	Breistøl	Bakspiller	ØHIL
Fredrikke	Kjølstad	Bakspiller	Vestre Bærum IF
Marie	Lieungh	Bakspiller	Asker
Kaja	Røhne	Bakspiller	Vestre Bærum IF
Vilde	Tveiten	Bakspiller	ØHIL
Madeleine	Hansen	Bakspiller	Haslum IL
Nora	Wilsbeck	Bakspiller	Stabæk
Fanny	Kvåli	Bakspiller	Haslum IL
Hedda	Jacobsen	Bakspiller, Midt	Asker
Maria	Krosby Kristoffersen	Bakspiller, Midt	Jardar
Malin	Refsdal	Bakspiller, Midt	ØHIL
Emma	Braa Hovda	Bakspiller, Venstre	Jardar
Anna	Heggtveit Vethe	Bakspiller, Venstre	Asker
Stella	Figueirado Kirkvaag	Flerposisjons-spiller	Stabæk
Therese	Holt	Kantspiller	Vestre Bærum IF
Emilie	Briseid	Kantspiller, Venstre	Stabæk
Ella	Hoel	Linjespiller	Haslum IL
Nora	Bjørnland	Linjespiller	Stabæk
Marte	Skogly	Linjespiller	Asker
Siren	Sodeland Lie	Linjespiller	Haslum IL
Helle	Augland Grasmø	Målvakt	Asker
Helle Christina	Haug Stutlien	Målvakt	Vestre Bærum IF
Oline	Wiig	Målvakt	Jardar
Thea	Follvar Weihe	Målvakt	Haslum IL

Innkalling av spillere til denne økten:

Hver klubb får med seg tre stykker på hver samling. Om trener (fortrinnsvis hovedtrener) møter på samling, kan den ta med seg én ekstra.

Dette må meldes i forkant av økten, slik at spillerutviklerne vet hvor mange utøvere og trenere som er tilstede.

Om en klubb kun har én spiller som er interessert, er det fint om dette meldes fra om slik at en annen klubb kan ta med seg en ekstra.

Vi vil at treneren fyller ut følgende skjema 14 dager før samling og sender det til nhf.ron@handball.no (Alle skjemaer skal kun inneholde rene årskull) og til spillerutvikler. Skjema finner dere her: [Innmelding av spillere](#)

**Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.
Alle trenere oppfordres til å møte på samlingen**

Følgende klubber er med i Bærum:
Asker – Haslum – Jardar – Stabæk – ØHIL - VBHK

Innkallinger for SPU J14 Bærum finner dere her: [SPU J14 Bærum](#)

Tema for økt plan for denne samlingen finner dere her: [Økt 3 - Individuell forsvarstrening](#)

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.

Årsplan for samlinger

Her er årsplanen for samlingene for dette spu miljøet;

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	11.12 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen B	Kast og mottak
Samling 2	15.01 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen C	Skuddteknikker
Samling 3	05.02 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen C	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	19.02 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen C	Finteteknikk
Samling 5	26.03 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen C	Sperreteknikk
Samling 6	09.04 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen C	Duellspill
Samling 7	30.04 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen B	Overgang og pådragsspill

Forfall til samling

Spillere som ikke kan delta for fullt skal melde forfall omgående eller senest en dag før samling til simenwlarsen@hotmail.com mob; 93878584

Strømmen 30.01.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

Tom Fokstuen
Spill og trening
459 06 571
tom.fokstuen@handball.no

Simen Westegaard Larsen (trener)
Mauro Cesar Carvajal (trener)