

## 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 Follo

Samlingene avholdes:

Samling 3	29.01 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen C	Individuell forsvarsteknikk
-----------	---------------------	-----------------	-----------------------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Hanna	Sebesta	Bakspiller	Drøbak-Frogn
Frida	Isdahl-Larsen	Bakspiller	Drøbak-Frogn
Maia	Simonsen	Bakspiller	Drøbak-Frogn
Nora	Blom Dahl	Bakspiller	Oppegård IL
Thea Marie	Ugård	Bakspiller	Siggerud IL
Ingrid	Kapstad Østgulen	Bakspiller	Ski
Hedda	Nordvoll Stromnes	Bakspiller	Ski
Kristine	Ulvøy	Bakspiller	Nordby IL
Tilia	Berge	Bakspiller, midt	Ås IL
Synne	Lundmark	Bakspiller, midt	Nordby IL
Astri	Strand Fredheim	Flerposisjonsspiller	Oppegård IL
Caroline	Grindstad	Flerposisjonsspiller	Ski
Julia	Høitomt	Flerposisjonsspiller	Ski
Blessing	Ginika	Flerposisjonsspiller	Ås IL
Mathea	Myrer	Flerposisjonsspiller	Nordby IL
Mia-Elise	Øgaard	Flerposisjonsspiller	Nordby IL
Helene Evjen	Johnsen	Flerposisjonsspiller	Ås IL
Lise	Soleng	Kantspiller	Siggerud IL
Anna	Di Bernardo	Kantspiller, Venstre	Oppegård IL
Alice	Borg Kwaaitaal	Linjespiller	Siggerud IL
Siren	Kvande-Pettersen	Målvakt	Nordby IL
Sandra	Kivijervi	Målvakt	Drøbak-Frogn
Sandrica	Randriamampianina	Målvakt	Ås 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](mailto: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 Follo:**

Drøbak/Frogn – Nesodden – Nordby – Oppegård – Siggerud – Ski – Ås

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

**Tema for økt plan for denne samlingen finner dere her: [Økt 2 - Skuddteknikker](#)**

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 C	Kast og mottak
Samling 2	08.01 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen C	Skuddteknikker
Samling 3	29.01 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen C	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	26.02 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen B	Finteteknikk
Samling 5	26.03 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen C	Sperreteknikk
Samling 6	16.04 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen B	Duellspill
Samling 7	30.04 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen C	Overgang og pådragsspill

### Forfall til samling

*Spillere som ikke kan delta for fullt skal melde forfall omgående eller senest en dag før samling til [eirikoskarsen@gmail.com](mailto:eirikoskarsen@gmail.com) mob; 92257903*

Strømmen 24.01.2018

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

Tom Fokstuen  
Spill og trening  
459 06 571  
[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Eirik Oskarsen (trener)  
Ane Mällberg (trener)