

## 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 Indre Østfold

Samlingene avholdes:

Samling 3	05.02 Kl: 1830-2030	HK Eidsberg	Individuell forsvarsteknikk
-----------	---------------------	-------------	-----------------------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Eline	Thune	Bakspiller	Degernes il
Anette	Fredriksen	Bakspiller	Degernes IL
Eline	Nordbakke	Bakspiller	Halden HF
Tora	Alvem	Bakspiller	Halden HF
Sunniva	Asplem	Bakspiller	Spydeberg IL
Thale	Haug-Fjellstad	Bakspiller	Tistedal TTIF
Tuva	Lundseie	Bakspiller	Tistedal TTIF
Margit	Larsen	Bakspiller	Tistedal TTIF
Malin	Groseth	Bakspiller, Høyre	Spydeberg IL
Oda Caroline	Mørk	Bakspiller, Høyre	Skiptvet
Fanny	Haugerud	Bakspiller, Venstre	HK Eidsberg
Filippa Strengen	Rosendal	Bakspiller, Venstre	HK Trøgstad 97
Emma-Helene	Høyning	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg
Helene	Braaten	Flerposisjonsspiller	Halden HF
Daphne	Neh Dikoume	Flerposisjonsspiller	Halden HF
Mia	Kvithyll	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg
Pernille	Torhaug	Flerposisjonsspiller	Skiptvet
Charlotte Koffeld	Iversen	Kantspiller, Høyre	Skiptvet
Marthe	Ståas	Kantspiller, Høyre	HK Eidsberg
Oda Sofie	Skjelin	Kantspiller, Venstre	Degernes IL
Julie	Fredriksen	Kantspiller, Venstre	Degernes IL
Elise	Wilson	Kantspiller, Venstre	Spydeberg IL
Malin	Tomasgaard	Kantspiller, Venstre	Skiptvet
Lina	Dahl	Linjespiller	Skiptvet
Ada Hermine	Pettersen	Linjespiller	HK Eidsberg
Eh kel leh mo	Aaron	Målvakt	Skiptvet
Emma	Kristiansen	Målvakt	HK Eidsberg
Lea	Bentzen	Målvakt	Spydeberg 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 Indre Østfold:**

Degernes – Halden - HK Eidsberg - HK Trøgstad 97 – Skiptvet – Spydeberg - Tistedal

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

**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: 1830-2030	HK Eidsberg	Kast og mottak
Samling 2	15.01 Kl: 1830-2030	HK Eidsberg	Skuddteknikker
Samling 3	05.02 Kl: 1830-2030	HK Eidsberg	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	26.02 Kl: 1830-2030	HK Eidsberg	Finteteknikk
Samling 5	19.03 Kl: 1830-2030	HK Eidsberg	Sperreteknikk
Samling 6	16.04 Kl: 1830-2030	HK Eidsberg	Duellspill
Samling 7	07.05 Kl: 1830-2030	HK Eidsberg	Overgang og pådragsspill

#### Forfall til samling

**Spillere som ikke kan delta for fullt skal melde forfall omgående eller senest en dag før samling til [thomas.berg.engen@gmail.com](mailto:thomas.berg.engen@gmail.com) mob; 98692779**

Strømmen 30.01.2018

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

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

Thomas Engen (trener)  
Thomas Engen (trener)