

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 Oslo Sør

Samlingene avholdes:

Samling 3	15.01 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen B	Individuell forsvarsteknikk
-----------	---------------------	-----------------	-----------------------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Julie	Borse	Bakspiller	Nordstand
Johanna	Nygård	Bakspiller	Bækkelagets SK
Kaja	Løken	Bakspiller	Bækkelagets SK
Line	Thorstad	Bakspiller	Bækkelagets SK
Emma	Kolden	Bakspiller	Kolbotn IL
Marlene	Röber	Bakspiller	Kolbotn IL
Elisabeth	Fjærbu	Bakspiller	Langhus IL
Henriette	B Berg	Bakspiller, Midt	Bjørndal IF
Mathilde Bjørnson	Bjørnson	Bakspiller, Venstre	Bjørndal IF
Emilie	Karlsruud	Flerposisjonsspiller	Nordstand
Emilie	Enberg-Andresen	Flerposisjonsspiller	Langhus IL
Alina	Thune Kadric	Flerposisjonsspiller	Bjørndal IF
Nora	Zorgati	Kantspiller	Nordstand
Thea	Østreng	Kantspiller	Nordstand
Maria	Kulic	Kantspiller	Kolbotn IL
Selin	Denizci	Kantspiller, Venstre	Bjørndal IF
Mathilde M.	Moland	Linjespiller	Bækkelagets SK
Tuva	Mork	Linjespiller	Kolbotn IL
Synne	Haagensen	Målvakt	Nordstand
Julia	Schwartz	Målvakt	Kolbotn IL
Tiril M. H.	Lancelot	Målvakt	Bækkelagets SK
Sheila	Fossum	Målvakt	Bjørndal IF

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 Oslo Sør:

Bjørndal – Bækkelaget – Bøler – Kolbotn – Klemetsrud – Langhus – Nordstrand

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

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	04.12 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen C	Kast og mottak
Samling 2	18.12 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen C	Skuddteknikker
Samling 3	15.01 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen B	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	05.02 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen B	Finteteknikk
Samling 5	26.02 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen B	Sperreteknikk
Samling 6	19.03 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen C	Duellspill
Samling 7	16.04 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 camilla.markholm@gmail.com mob; 95033929

Strømmen 03.01.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Camilla Markholm (trener)
Kathrine Sæthre (trener)