

## 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 Vest

Samlingene avholdes:

Samling 1	11.12 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen B	Kast og mottak
-----------	---------------------	-----------------	----------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Maria	Syverud	Bakspiller	Lørenskog HK
Mari-Lien	Tran	Bakspiller	Lørenskog HK
Mia	Viljugrein	Bakspiller	Lørenskog HK
Frida	Skarholt	Bakspiller	Kjelsås IL
Mathea	Alten-Ronæss	Bakspiller	Kjelsås IL
Hannah	Skogvik	Bakspiller	Njård
Ingrid	Aarbogh Skogum	Bakspiller	BMIL
Martine	Mork	Bakspiller	Ullern
Hanna	Gåsvær	Bakspiller	Ullern
Matea	Sekulic	Bakspiller	Ullern
Matilde	Nordahl	Bakspiller	Kjelsås IL
Hedda	Hellum Mortensen	Bakspiller, Midt	BMIL
Elinore	Moen	Flerposisjonsspiller	BMIL
Pernille	Hordvei	Kantspiller	Kjelsås IL
Liv	Drayton	Kantspiller	Njård
Hilde	Fosså	Kantspiller	Njård
Emilie	Hellebust	Linjespiller	Ullern
Ella	Leirvik	Målvakt	Ullern
Kaja	Tviland Hårvik	Målvakt	Kjelsås 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 Oslo Vest:**

BMIL – Kjelsås – Lørenskog – Njård – Ullern – Vålerenga

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

**Tema for økt plan for denne samlingen finner dere her: [Økt 1 - Kast og mottak](#)**

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: 1800-2000	Ekeberghallen B	Kast og mottak
Samling 2	08.01 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen C	Skuddteknikker
Samling 3	05.02 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen C	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	19.02 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen C	Finteteknikk
Samling 5	26.03 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen B	Sperreteknikk
Samling 6	09.04 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen C	Duellspill
Samling 7	23.04 Kl: 1800-2000	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 [hannehalen22@gmail.com](mailto:hannehalen22@gmail.com) mob; 95238332**

Strømmen 07.12.2017

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

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

Hanne Halén (trener)  
Arnhild Holmlimo (trener)