

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 3 | 05.02 Kl: 1800-2000 | Ekeberghallen C | Individuell forsvarsteknikk |
|-----------|---------------------|-----------------|-----------------------------|

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 |
| Hanna | Gåsvær | Bakspiller | Ullern |
| Martine | Mork | 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 |
| Lea | Boye Lie | Målvakt | Ullern |
| Kaja | Tviland Hårvik | Målvakt | Kjelsås IL |
| Tora | Tande | Målvakt | Ullern |

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 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 4 - Finteteknikk](#)

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 mob; 95238332

Strømmen 29.01.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Hanne Halén (trener)
Arnhild Holmlimo (trener)