

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

Samlingene avholdes:

Samling 3	15.01 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen B	Individuell forsvarsteknikk
-----------	---------------------	-----------------	-----------------------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Pernille	Hermanrud	Bakspiller	Ammerud
Jenny Taraldsen	Guddal	Bakspiller	Ammerud
Rikke	Olsen	Bakspiller	HSIL
Neah Pernille	Kyrkjebø Lyngghjem	Bakspiller	Oppsal
Melisa	Mulaj	Bakspiller	Oppsal
Hanne Marie	Barth	Bakspiller	Årvoll IL
Anna	Myhren	Bakspiller	Årvoll IL
Lea	Jønnum	Bakspiller, Høyre	Hasle-Løren
Vilde	Krogsæter Nerem	Bakspiller, Høyre	Oppsal
Emilie	Løvnæseth	Bakspiller, midt	Hasle-Løren
Sandra	Thorsen	Bakspiller, midt	HSIL
Tomine	Engum	Bakspiller, midt	Årvoll IL
Marte	Åserud	Bakspiller, Venstre	HSIL
Sarah Celine	Mostue Hansen	Flerposisjons-spiller	HSIL
Tina	Brustuen	Kantpiller, Høyre	HSIL
Matea Ruhlin	Gjuvsland	Kantpiller, Venstre	Hasle-Løren
Emilie	Thorvalsen Gresmo	Kantpiller, Venstre	Oppsal
Milda	Dahlstrøm	Linjespiller	Hasle-Løren
Oda Løkken	Karoliussen	Linjespiller	Hasle-Løren
Henriette	Leira	Linjespiller	HSIL
Thea Emilie	Marthinsen	Linjespiller	Oppsal
Hedda Strand	Karlaug	Målvakt	Ammerud
Kaja	Sandvik	Målvakt	Hasle-Løren
Mille	Østreng Simensen	Målvakt	Oppsal
Liv Holtan	Sanderud	Målvakt	Årvoll 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 (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:

Ammerud - Hasle-Løren - Høybråten/Stovner – Oppsal – Romsås – Årvoll

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

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: 1800-2000	Ekeberghallen C	Kast og mottak
Samling 2	18.12 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen C	Skuddteknikker
Samling 3	15.01 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen B	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	05.02 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen B	Finteteknikk
Samling 5	26.02 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen B	Sperreteknikk
Samling 6	19.03 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen C	Duellspill
Samling 7	16.04 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 m-toens@online.no mob; 48084550

Strømmen 03.01.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Jørn Rune Andersen (trener)
Kåre Olsen (trener)