

## 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 5	16.04 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen B	Sperreteknikk
-----------	---------------------	-----------------	---------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Pernille	Hermanrud	Bakspiller	Ammerud
Jenny Taraldsen	Guddal	Bakspiller	Ammerud
Hedda Strand	Karlaug	Målvakt	Ammerud
Sofie	Koppang	Målvakt	Oppsal
Guro	Yan Skotte	Kantspiller, Høyre	Oppsal
Elisa	Mulaj	Flerposisjonsspiller	Oppsal
Nathalie	Tjelflåt Andersen	Bakspiller, Venstre	Oppsal
Emilie	Thorvalsen Gresmo	Kantspiller, venstre	Oppsal
Neah Pernille	Kyrkjebø Lynghjem	Bakspiller	Oppsal
Rikke	Olsen	Bakspiller	HSIL
Sandra	Thorsen	Bakspiller, midt	HSIL
Marte	Åserud	Bakspiller, Venstre	HSIL
Sarah Celine	Mostue Hansen	Flerposisjonsspiller	HSIL
Tina	Brustuen	Kantpiller, Høyre	HSIL
Henriette	Leira	Linjespiller	HSIL
Maria Varlidengen	Svendsen	Målvakt	HSIL
Hanne Marie	Barth	Bakspiller	Årvoll IL
Anna	Myhren	Bakspiller	Årvoll IL
Tomine	Engum	Bakspiller, midt	Årvoll IL
Liv Holtan	Sanderud	Målvakt	Årvoll IL
Lea	Jønnum	Bakspiller, Høyre	Hasle-Løren
Emilie	Løvnæseth	Bakspiller, midt	Hasle-Løren
Matea Ruhlin	Gjuvsland	Kantspiller, Venstre	Hasle-Løren
Milda	Dahlstrøm	Linjespiller	Hasle-Løren
Oda Løkken	Karoliussen	Linjespiller	Hasle-Løren
Kaja	Sandvik	Målvakt	Hasle-Løren

### 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:**

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 5 - Sperreteknikk](#)**

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	16.04 Kl: 1800-2000	Ekeberghallen B	Sperreteknikk
Samling 6	23.04 Kl: 2000-2200	Ekeberghallen B	Duellspill
Samling 7	07.05 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](mailto:m-toens@online.no) mob; 48084550**

Strømmen 03.04.2018

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

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

Jørn Rune Andersen (trener)  
Kåre Olsen (trener)