

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 Østfold Nord

Samlingene avholdes:

Samling 3	08.01 Kl: 2000-2200	Rådehallen	Individuell forsvarsteknikk
-----------	---------------------	------------	-----------------------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Julia	Svendsen	Bakspiller	Råde IL
Johanne	Skorpen	Bakspiller	HK Herulf
Ingrid Aase	Meyer	Bakspiller	HK Herulf
Frederikke	Larsen	Bakspiller	HK Herulf
Kine	Grindahl	Bakspiller	Sarpsborg
Felicia	Näsholm	Bakspiller	Sarpsborg
Henriette	Eidal Drillestad	Bakspiller	Tune
Kristina	Andresen	Bakspiller	Rygge
Kaisa	Haglund	Bakspiller	Rygge
Anna	Risbråthe	Bakspiller, Midt	Son
Lisa	Elverhøi	Bakspiller, Midt	Tune
Pernille	Halvorsen	Bakspiller, Venstre	Son
Ling	Hanssen	Bakspiller, Venstre	VHK
Ida	Martinsen Grønli	Flerposisjonsspiller	Råde IL
Elin	Berg Olsen	Kantspiller	Tune
Tiril	Onarheim	Kantspiller	Rygge
Silje	Vedvik	Kantspiller, Høyere	VHK
Melanie	Pettersen Lund	Kantspiller, Høyere	Son
Maren Sofie	Sundell	Kantspiller, Høyere	Sarpsborg
Madeleine	Sagnes	Kantspiller, Venstre	VHK
Victoria	Pedersen	Kantspiller, Venstre	Sarpsborg
Marianne	Singdahlsen	Linjespiller	VHK
Mathilde	Granum	Linjespiller	Son
Nora	Nygård	Linjespiller	Son
Kaia	Bogetvedt Johannesen	Linjespiller	Tune
Julie Henrikke	Gammelsæter	Målvakt	Råde IL
Stine	Engebretsen	Målvakt	HK Herulf
Anna	Levngang Johansen	Målvakt	Sarpsborg
June	Krogh	Målvakt	Son

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 Østfold Nord:

HK Herulf Moss - HK Rygge – Råde – Sarpsborg – Son – Tune – Vestby

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

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	Rådehallen	Kast og mottak
Samling 2	18.12 Kl: 2000-2200	Rådehallen	Skuddteknikker
Samling 3	08.01 Kl: 2000-2200	Rådehallen	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	16.02 Kl: 1830-2030	Rådehallen	Finteteknikk
Samling 5	16.03 Kl: 1830-2030	Rådehallen	Sperreteknikk
Samling 6	23.03 Kl: 1830-2030	Rådehallen	Duellspill
Samling 7	20.04 Kl: 1830-2030	Rådehallen	Overgang og pådragsspill

Forfall til samling

Spillere som ikke kan delta for fullt skal melde forfall omgående eller senest en dag før samling til dagbegbyenga@hotmail.com mob; 41311518

Strømmen 04.01.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Dag Nygaard (trener)
Vegard Ormaasen (trener)