

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

Samlingene avholdes:

Samling 3	12.02 Kl: 1800-2000	Skjebergshallen B	Individuell forsvarsteknikk
-----------	---------------------	-------------------	-----------------------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Natalie Christin	Sveberg	Bakspiller	Gresvik
Nora	Tvete	Bakspiller	Gresvik
Grace	Deng	bakspiller	Kråkerøy
Andrea	Børresen	Bakspiller	Lisleby FK
Anastasia	Ibisi	Bakspiller	Skogstrand IL
Elise	Andersen	Bakspiller	Tindlund IF
Eline	Skarning	Bakspiller	Tveter HK
Jenny	Sandberg	Bakspiller, Midt	Tindlund IF
Bertine	Åneby	Bakspiller, Venstre	Gresvik
Vilde	Vigger Svensen	Flerposisjonsspiller	Lisleby FK
Thea	Minge	Flerposisjonsspiller	Tveter HK
Martine	Hansen	Kantspiller	Lisleby FK
Maja Kjelsaas	Berntsen	Kantspiller	Skogstrand IL
Martine	Sletner	Kantspiller	Tindlund IF
Julia	Ørseng	Kantspiller	Tveter HK
Rebecca	Diehl	Kantspiller	Østsidan
Linnea	Fjelle	Kantspiller	Østsidan
Hanna	Kolsrud	Kantspiller	Østsidan
Frida Emilie	Jørgensen	kantspiller	Kråkerøy
Maja	Bævre	kantspiller, høyre	Kråkerøy
Tuva Christin	Simonsen	Linjespiller	Gresvik
Emma Hedin	Sørensen	Linjespiller	Lisleby FK
Maria	Bjerklund	Linjespiller	Tindlund IF
Pernille	Nødtveidt	linjespiller	kråkerøy
Thea	Alexandersen Hauge	Målvakt	Kråkerøy
Engilla	Hasani	Målvakt	Lisleby FK
Mille	Kroken-Berntsen	Målvakt	Tindlund IF
Celine	Mathisen	Målvakt	Østsidan

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:

Gresvik – Kråkerøy – Lisleby – Tindlund - Torp – Tvetter – Østsiden - Skogstrand

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

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	18.12 Kl: 1800-2000	Skjeberghallen B	Kast og mottak
Samling 2	22.01 Kl: 1800-2000	Skjeberghallen B	Skuddteknikker
Samling 3	12.02 Kl: 1800-2000	Skjeberghallen B	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	05.03 Kl: 1800-2000	Skjeberghallen B	Finteteknikk
Samling 5	26.03 Kl: 1800-2000	Skjeberghallen B	Sperreteknikk
Samling 6	16.04 Kl: 1800-2000	Skjeberghallen B	Duellspill
Samling 7	23.04 Kl: 1800-2000	Skjeberghallen 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 anso5@yahoo.no mob; 93400819

Strømmen 30.01.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Gjøril Johnsson Solberg (trener)
Ronny Nikolaisen (trener)