

## 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 Romerike Nord

Samlingene avholdes:

|           |                     |               |                |
|-----------|---------------------|---------------|----------------|
| Samling 2 | 12.01 Kl: 1800-2000 | Frognerhallen | Skuddteknikker |
|-----------|---------------------|---------------|----------------|

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

| Fornavn           | Etternavn           | Posisjon             | Klubbnavn spiller |
|-------------------|---------------------|----------------------|-------------------|
| Mia               | Hole Slagsvold      | Bakspiller           | Ull/kisa          |
| Marthe            | Skjedsvold Johansen | Bakspiller           | Ull/Kisa          |
| Emmeli            | Fredheim            | Bakspiller           | EIF               |
| Julie             | Mathisen            | Bakspiller           | EIF               |
| Mia Kristiane     | Hokstad             | Bakspiller           | Nannestad IL      |
| Thea Marie        | Andersson           | Bakspiller           | Nannestad IL      |
| Elise Aasen       | Tømmerås            | Bakspiller           | Nannestad IL      |
| Emma Sundet       | Andersen            | Bakspiller           | Raumnes & Årnes   |
| Maren             | Braate              | Bakspiller           | Gjerdrum          |
| Sara              | Langeland           | Bakspiller           | Gjerdrum          |
| Hedda             | Tømte               | Bakspiller, Midt     | Eidsvold Turn     |
| Marita            | Bøhler              | Bakspiller, Midt     | Kløfta IL         |
| Andrea            | Wenger              | Bakspiller, Venstre  | Eidsvold Turn     |
| Tuva              | H. Hottran          | Bakspiller, Venstre  | Kløfta IL         |
| Mia               | Ullersmo            | Bakspiller, Venstre  | Kløfta IL         |
| Gullveig          | Fredriksen          | Bakspiller, Venstre  | Eidsvold Turn     |
| Marthilde         | Mørk                | Flerposisjonsspiller | Ull/kisa          |
| Isabel            | Korsrud             | Flerposisjonsspiller | Nannestad IL      |
| Julie             | Seemann             | Flerposisjonsspiller | Raumnes & Årnes   |
| Mille Marie       | Jørgensen Henriksen | Flerposisjonsspiller | Gjerdrum          |
| Rikke             | Vornes              | Flerposisjonsspiller | Gjerdrum          |
| Thea Katrin Murud | Heiberg             | Kant spiller         | Raumnes & Årnes   |
| Malin             | Hansen Berg         | Kantspiller, Høyre   | EIF               |
| Emma              | Sandholt            | Linjespiller         | Eidsvold Turn     |
| Helene            | Nordgård Odland     | Linjespiller         | EIF               |
| Margrethe         | L. Lund             | Linjespiller         | Kløfta IL         |
| Elise             | Fjeld               | Målvakt              | Nannestad IL      |
| Maja Solvang      | Kjærstad            | Målvakt              | Raumnes & Årnes   |
| Vilde             | Elvedal Bjerke      | Målvakt              | Ull/Kisa          |
| Nora              | Wangen              | Målvakt              | Eidsvold Turn     |

### 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 J14 Romerike Nord:**

Kløfta - Ull/Kisa - Eidsvold IF - Eidsvold Turn – Gjerdrum – Nannestad - Raumnes & Årnes

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

**Tema for økt plan for denne samlingen finner dere her: [Økt 2 - Skuddteknikker](#)**

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 | 15.12 Kl: 1800-2000 | Frognerhallen | Kast og mottak              |
| Samling 2 | 12.01 Kl: 1800-2000 | Frognerhallen | Skuddteknikker              |
| Samling 3 | 26.01 Kl: 1800-2000 | Frognerhallen | Individuell forsvarsteknikk |
| Samling 4 | 23.02 Kl: 1800-2000 | Frognerhallen | Finteteknikk                |
| Samling 5 | 16.03 Kl: 1800-2000 | Frognerhallen | Sperreteknikk               |
| Samling 6 | 06.04 Kl: 1800-2000 | Frognerhallen | Duellspill                  |
| Samling 7 | 20.04 Kl: 1800-2000 | Frognerhallen | Overgang og pådragsspill    |

#### Forfall til samling

**Spillere som ikke kan delta for fullt skal melde forfall omgående eller senest en dag før samling til [wuildahl@online.no](mailto:wuildahl@online.no) mob; 97965467**

Strømmen 03.01.2018

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

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

William Iidahl (trener)  
Karl-Rikard Sillen (trener)