

## 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 3	26.01 Kl: 1800-2000	Frognerhallen	Individuell forsvarsteknikk
-----------	---------------------	---------------	-----------------------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Thea Marie	Andersson	Bakspiller	Nannestad IL
Emma Sundet	Andersen	Bakspiller	Raumnes & Årnes
Maren	Braate	Bakspiller	Gjerdrum
Sara	Langeland	Bakspiller	Gjerdrum
Hedda	Stormoen Bamrud	Bakspiller	Ull/Kisa
Elise Aasen	Tømmerås	Bakspiller	Nannestad IL
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
Julie	Seemann	Flerposisjonsspiller	Raumnes & Årnes
Mille Marie	Jørgensen Henriksen	Flerposisjonsspiller	Gjerdrum
Rikke	Vornes	Flerposisjonsspiller	Gjerdrum
Beatrice	Hedenstad	Flerposisjonsspiller	Ull/Kisa
Leonora	Elise Grønli	Flerposisjonsspiller	Ull/Kisa
Ida Adele	Dalrud	Flerposisjonsspiller	Ull/Kisa
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
Isabel	Korsrud	Linjespiller	Nannestad IL
Charlotte	Sollien	Linjespiller	Nannestad IL
Maja Solvang	Kjærstad	Målvakt	Raumnes & Årnes
Ida	Kjærstad	Målvakt	Nannestad IL
Vilde	Elvedal Bjerke	Målvakt	Ull/Kisa
Kaisa Qui	Fogelstrand	Målvakt	Raumnes & Årnes

### 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 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	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
<b>Samling 4</b>	<b>Ny dato kommert</b>	<b>Frognerhallen</b>	<b>Finteteknikk</b>
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 [wildahl@online.no](mailto:wildahl@online.no) mob; 97965467**

Strømmen 23.01.2018

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)