

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

Samlingene avholdes:

Samling 1	15.12 Kl: 1800-2000	Frognerhallen	Kast og mottak
-----------	---------------------	---------------	----------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Amanda	Astor	Bakspiller	Rælingen HK
Camilla	Bolkan	Bakspiller	Fjellhammer
Thelma	Wiker	Bakspiller	Fjellhammer
Veslemøy	Mehus	Bakspiller	Nit Hak
Casandra	Luthcke	Bakspiller	Nit Hak
Mari	Eek	Bakspiller	Skedsmo HK
Cornelia B.	Haugen	Bakspiller	Skedsmo HK
Boglarka	Bali	Bakspiller	Skedsmo HK
Amanda	Astor	Bakspiller	Fet
Marie	Munthe	Bakspiller, Høyre	Fjellhammer
Kaja Mathilde	Tønseth	Bakspiller, midt	Lillestrøm HK
Ovidie	Alsèn	Bakspiller, Midt	Fet
Synne Sofie	Andersen	Bakspiller, venstre	Lillestrøm HK
Ida M.	Høe	Flerposisjonsspiller	Nit Hak
Sara	Furuly	Kantspiller, Høyre	Nit Hak
Adele	Kleemann	Kantspiller, venstre	Lillestrøm HK
Linea	Nygaard	Linjespiller	Fjellhammer
Sara Finstad	Næss	Linjespiller	Lillestrøm HK
Ayla	Sundal	Linjespiller	Fet
Tamara	Kujacic	Målvakt	Rælingen HK
Amalie	Nielsen	Målvakt	Fjellhammer
Kristine	Lyckander	Målvakt	Nit Hak
Andrea	Ljungren	Målvakt	SkedsmoHK

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 J14 Romerike:

AFSK/BSF/HØL – Enebakk – Fjellhammer – Fet – Lillestrøm - Nit/Hak – Rælingen – Skedsmo

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

Tema for økt plan for denne samlingen finner dere her: [Økt 1 - Kast og mottak](#)

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 elisabeth.nygaard@hotmail.com mob; 95033929

Strømmen 11.12.2017

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Elisabeth Nygaard (trener)
Kommer (trener)