

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

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Amanda	Astor	Bakspiller	Fet
Christina	Nummestad	Bakspiller	Fjellhammer
Kristina	Skalstad	Bakspiller	Fjellhammer
Aurora	Jørgensen	Bakspiller	Lillestrøm HK
Boglarka	Bali	Bakspiller	Skedsmo HK
Mari	Eek	Bakspiller	Skedsmo HK
Cornelia B.	Haugen	Bakspiller	Skedsmo HK
Marie	Munthe	Bakspiller, Høyre	Fjellhammer
Ovidie	Alsèn	Bakspiller, Midt	Fet
Kaja Mathilde	Tønseth	Bakspiller, midt	Lillestrøm HK
Martine	Lund	Bakspiller, Midt	Rælingen HK
Synne Sofie	Andersen	Bakspiller, venstre	Lillestrøm HK
Ida M.	Høe	Flerposisjonsspiller	Nit Hak
Hanna	Mehus	Flerposisjonsspiller	Nit Hak
Linn Kristine	Uslar	Flerposisjonsspiller	Skedsmo HK
Emma	Skjønhaug	Kantspiller	Fet
Marianne	Ufert	Kantspiller	Fjellhammer
Sara	Furuly	Kantspiller, Høyre	Nit Hak
Adele	Kleemann	Kantspiller, venstre	Lillestrøm HK
Ingeborg	Høie	Kantspiller, venstre	Nit Hak
Lisa	Tenold Frisk	Kantspiller, venstre	Rælingen HK
Ayla	Sundal	Linjespiller	Fet
Sara Finstad	Næss	Linjespiller	Lillestrøm HK
Amalie	Nielsen	Målvakt	Fjellhammer
Kristine	Lyckander	Målvakt	Nit Hak
Tamara	Kujacic	Målvakt	Rælingen HK
Andrea	Ljungren	Målvakt	Skedsmo HK

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 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
Samling 4	Ny dato kommer	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; 95966535

Strømmen 23.01.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Elisabeth Nygaard (trener)
Kommer (trener)