

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 5	06.04 Kl: 1800-2000	Frognerhallen	Sperreteknikk
-----------	---------------------	---------------	---------------

Innkalling av spillere til denne økten:

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Amanda	Astor	Bakspiller	Fet
Ovidie	Alsèn	Bakspiller, Midt	Fet
Emma	Skjønhaug	Kantspiller	Fet
Ayla	Sundal	Linjespiller	Fet
Aurora	Jørgensen	Bakspiller	Lillestrøm HK
Kaja Mathilde	Tønseth	Bakspiller, midt	Lillestrøm HK
Synne Sofie	Andersen	Bakspiller, venstre	Lillestrøm HK
Adele	Kleemann	Kantspiller, venstre	Lillestrøm HK
Sara Finstad	Næss	Linjespiller	Lillestrøm HK
Tamara	Kujacic	Målvakt	Rælingen HK
Martine	Lund	Bakspiller, Midt	Rælingen HK
Mia Emilie	Klingen	Linjespiller	Rælingen HK
Pernille	Kristiansen	Bakspiller, høyre	Rælingen HK
Linn Kristine	Uslér	Flerposisjonsspiller	Skedsmo HK
Andrea	Ljungren	Målvakt	SkedsmoHK
Mari	Eek	Bakspiller	Skedsmo HK
Cornelia B.	Haugen	Bakspiller	Skedsmo HK
Boglarka	Bali	Bakspiller	Skedsmo HK
Martine	Lysaker	Bakspiller, høyre	AFSK
Henriette	Lysaker	Bakspiller, Midt	AFSK
Oda	Eriksen	Linjespiller	AFSK
Kristina	Skalstad	Bakspiller	Fjellhammer
Marianne	Ufert	Kantspiller	Fjellhammer
Marie	Munthe	Bakspiller	Fjellhammer
Linea	Nygaard	Strek	Fjellhammer
Thelma	Wiker	Bakspiller	Fjellhammer
Eline Haug	Andersen	Linjespiller	Nit Hak
Marie	Aasen	Flerposisjonsspiller	Nit Hak
Hanna	Mehus	Flerposisjonsspiller	Nit Hak
Ingeborg	Høie	Kantspiller, Venstre	Nit Hak
Kristine	Lyckander	Målvakt	Nit Hak

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 5 - Sperreteknikk](#)

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	16.03 Kl: 1800-2000	Frognerhallen	Finteteknikk
Samling 5	06.04 Kl: 1800-2000	Frognerhallen	Sperreteknikk
Samling 6	20.04 Kl: 1800-2000	Frognerhallen	Duellspill
Samling 7	11.05 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 23.03.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Elisabeth Nygaard (trener)
Kommer (trener)