

## 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 7	04.05 Kl: 1800-2000	Tærudhallen	Overgang og pådragspill
-----------	---------------------	-------------	-------------------------

### 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
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	Uslar	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	HIUL/AFSK/BSF
Henriette	Lysaker	Bakspiller, midt	HIUL/AFSK/BSF
Oda	Eriksen	Linjespiller	HIUL/AFSK/BSF
Christina	Nummestad	Bakspiller	Fjellhammer
Camilla	Bolkan	Bakspiller	Fjellhammer
Kristina	Skalstad	Bakspiller	Fjellhammer
Marianne	Ufert	Kantspiller	Fjellhammer
Thelma	Wiker	Bakspiller	Fjellhammer
Amalie	Nielsen	Målvakt	Fjellhammer
Kaja Mathilde	Tønseth	Bakspiller, midt	Lillestrøm HK
Johanne M.	Lintorp	Kantspiller	Lillestrøm HK
Sara Finstad	Næss	Linjespiller	Lillestrøm HK
Synne Sofie	Andersen	Bakspiller, venstre	Lillestrøm HK
Aurora	Jørgensen	Bakspiller	Lillestrøm HK
Veslemøy	Mehus	Bakspiller	Nit Hak
Maria	Furuly	Flerposisjonsspiller	Nit Hak
Solveig Aashaug	Stangvik	Bakspiller	Nit Hak
Mia	Hokstad	Bakspiller	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](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:**

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 7 - Overgang- og Pådragspill](#)**

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
<b>Samling 7</b>	<b>04.05 Kl: 1800-2000</b>	<b>Tærudhallen</b>	<b>Overgang og pådragsspill</b>

### 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](mailto:elisabeth.nygaard@hotmail.com) mob; 95966535**

Strømmen 27.04.2018

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

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

Elisabeth Nygaard (trener)