

## INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

Du er en av de som er plukket ut til å være med på samling i gruppen J14 Follo.

Denne innkallingen gjelder for samling 1.

### Samlingene avholdes i:

Samling 1	24.09.2018 kl.20:00-22:00(hall2030)	Ekeberghallen A	<a href="#">Kast og mottak</a>
-----------	-------------------------------------	-----------------	--------------------------------

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

### Følgende klubber er med i gruppen J14 Follo:

Drøbak/Frogn, Langhus, Nordby, Oppegård, Siggerud, Ski

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Christine	Fossum	Bakspiller, venstre	Drøbak/Frogn
Emma	Moberg Myhre	Linjespiller	Drøbak/Frogn
Erle	Aas Marthinsen	Bakspiller, midt	Drøbak/Frogn
Hermine	Hordvik	Målvakt	Drøbak/Frogn
Marie	Skog	Bakspiller	Drøbak/Frogn
Camilla	Rudi	Bakspiller, midt	Langhus
Thea	Thun	Målvakt	Langhus
Sofie	Bue	Linjespiller	Langhus
Vibeke	Thorstensen	Kantspiller, venstre	Langhus
Anastasija	Kozlovska	Målvakt	Nordby
* Emiliana	Hillmarsdottir	Flersposisjonsspiller	Nordby
Kristiane	Amundsen	Bakspiller	Nordby
Sandra	Junker	Bakspiller	Nordby
Eilen	Waalder	Bakspiller, venstre	Oppegård
Martine	Holand Hansen	Flerposisjonsspiller	Siggerud
Matilde	Sveen	Bakspiller, høyre	Siggerud
Anette	Rusten	Linjespiller	Ski IL Håndball
Helena	Selvik	Målvakt	Ski IL Håndball
Juni Høgden	Mæle	Kantspiller, høyre	Ski IL Håndball
Pernille Skonnord	Hansen	Bakspiller	Ski IL Håndball
Sandra Hansen	Ulvik	Bakspiller	Ski IL Håndball

\* Ny spiller inn 17.09.2018

Husk å ta med joggesko til oppvarming, egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.

Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!

### Forfall

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Meldt forfall
Cathinka	Aakermann	Flerposisjons spiller	Nordby	17.09.18

### Uttak

På bakgrunn av antall lisensierte spillere i klubb/lag tildeles man et gitt antall plasser til de to første samlingene etter innmelding gjort av klubbene (I denne gruppen har kvoten blitt utvidet). Dersom klubbtrener følger spillerne til SPU-økten vil denne klubben få med seg en ekstra spiller til samlingen. (*Region Øst har satt inn en ekstra spiller per lag til de første to samlingene*).

Det er viktig at treneren melder fra til oss senest tre uker før samling nummer tre om han/hun deltar på økten og hvilken spiller han/hun tar med seg. Det er ønskelig at trener deltar aktivt i treningsøkten på gulvet sammen med SPU-trenere. Spillere som møter uten å stå på innkallingen vil bli henvist til tribunen.

### Årsplan for samlinger

Årsplanen og tema for samlingene for dette SPU-miljøet finner du på vår hjemme side ved å trykke her: [Årsplan J14- Follo](#)

Selv om det er satt opp en *årsplan* 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 minst to uker før samling til klubb.

### Forfall til samling

Spillere som møter til samlingene skal være 100% skadefrie og kunne delta for fullt.

Forfall meldes omgående eller senest en dag før samling til Simen Westgård Larsen; [simenwllarsen@hotmail.com](mailto:simenwllarsen@hotmail.com) mobil; 93878584 med kopi til [Trine.SneeggenFors@handball.no](mailto:Trine.SneeggenFors@handball.no).

Dersom spillere ikke møter uten å melde fra kan de miste retten til å delta videre på SPU.

### Innrapportering av nye spillere

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Send da en epost til oss på følgende epost adresse: [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no)

**Strømmen 31.08.2018**

Endret 17.09.2018

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst  
Trine Sneeggen Fors  
Spill og trening  
Tlf. 91372361  
[Trine.SneeggenFors@handball.no](mailto:Trine.SneeggenFors@handball.no)

**Trenere J14-Follo**  
Jörg Ackermann  
Simen Westgård Larsen