

**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 Nord.  
Denne innkallingen gjelder for samling 1 og 2.

**Samlingene avholdes i:**

Samling 1	<b>UTSATT: 21.09.2018 kl.18:00-20:00</b> <b>NY TID: 12.10.2018 kl.18:00-20:00</b>	Frognerhallen, bane 3	<a href="#">Kast og mottak</a>
Samling 2	26.10.2018 kl.18:00-20:00	Frognerhallen, bane 3	<a href="#">Skuddteknikker</a>

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

**Følgende klubber er med i gruppen J14 Nord:**

Bjørkelangen, Borgen, Eidsvoll IF, Eidsvoll Turn, Frogner, Høland, Kløfta, Nannestad, Ull/Kisa

**Innkalling av spillere til denne økten:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Hanna Østmo	Olseth	Bakspiller	Borgen IL
Sara	Avolio	Målvakt	Borgen IL
Tuva Lima	Borgos	Bakspiller	Borgen IL
Tuva Skjedsvold	Johansen	Flerposisjonsspiller	Borgen IL
Hannah	Havnås	Bakspiller, midt	BSF
Helene	Slorafoss	Kantspiller	BSF
Josefine	Tyrhjell	Bakspiller	BSF
Susanne	Danielsen	Målvakt	BSF
Kristine	Hosøy	Målvakt	Eidsvoll IF
Ingrid Helene	Skregelid	Bakspiller	Frogner IL
Martine	Strandquist	Målvakt	Frogner IL
Nora	Arntzen Bakken	Flerposisjonsspiller	Frogner IL
Sandra	Bjørverud	Linjespiller	Frogner IL
Silje	Andresen	Bakspiller, høyre	Høland
Synne	Garder	Bakspiller	Høland
Malaika	Janjua	Bakspiller	Kløfta
Thea Malene	Waage	Bakspiller, midt	Kløfta
Elise	Røtterud	Flerposisjonsspiller	Nannestad IL
Sigrid	Totlund	Bakspiller, høyre	Nannestad IL
Tuva	Holter	Flerposisjonsspiller	Nannestad IL
Kathinka	Hovde	Målvakt	Ullkisa
Martine	Mikkelsen	Flerposisjonsspiller	Ullkisa
Oda	Gjeisklid	Flerposisjonsspiller	Ullkisa

Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.

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

**Forfall økt 1:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Bessem	Madika	Flerposisjonsspiller, høyre	Eidsvoll IF	17.09.18
Faith	Akwagoh	Bakspiller, midt	Eidsvoll IF	17.09.18
Thelma	Rukke Pedersen	Bakspiller	Eidsvoll IF	17.09.18

Silje Victoria	Gundersen	Målvakt	Nannestad IL	17.09.18
Helene Dønnum	Veum	Bakspiller	Ullkisa	11.10.18
Emma Sagen	Kahn	Bakspiller	Ullkisa	11.10.18
Hanna	Ree Wenger	Flerposisjons-spiller	Eidsvoll Turn	12.10.18

### Uttak

På bakgrunn av antall lisensierte i klubb/lag tildeles man et gitt antall plasser til de to første samlingene. 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- Nord](#)

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 Tone Tveter; [tonetveter@gmail.com](mailto:tonetveter@gmail.com) mobil; 97715415 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 30.08.2018**

**Endret 12.10.2018**

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-Nord

Tone Tveter  
Malene D. Johansen