

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 3.

Samlingene avholdes i:

Samling 3	10.12.2018 kl.20:00-22:00 (hall2030)	Ekeberghallen A	Individuell forsvarsteknikk
-----------	--------------------------------------	-----------------	---------------------------------------------

Fremmøte 15. 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
Emma	Moberg Myhre	Linjespiller	Drøbak/Frogn
Erle	Aas Marthinsen	Bakspiller, midt	Drøbak/Frogn
Hermine *	Hordvik	Målvakt	Drøbak/Frogn
Marie	Skog	Bakspiller	Drøbak/Frogn
Mina *	Fagervik Øverby	Målvakt	Langhus IL
Camilla	Rudi	Bakspiller, midt	Langhus IL
Thea	Thun	Målvakt	Langhus IL
Vibeke	Thorstensen	Kantspiller, venstre	Langhus IL
Emile	Moe Bergskaug	Flerposisjonsspiller	Langhus IL
Emma	Lønn	Bakspiller, midt	Langhus IL
Emma	Egge Edner	Flerposisjonsspiller, høyre	Langhus IL
Katja Isabell**	Grongstad	Bakspiller	Nordby
Emiliana	Hillmarsdottir	Flerposisjonsspiller	Nordby
Kristiane	Amundsen	Bakspiller	Nordby
Sandra	Junker	Bakspiller	Nordby
Eilen	Waalder	Bakspiller, venstre	Oppegård
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
Selma	Paulsrud	Bakspiller	Ski IL Håndball

*Satt inn ekstra 03.12.18 grunnet forfall

**Satt inn ekstra 04.12.18 grunnet forfall

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	Forfall meldt
Martine	Holand Hansen	Flerposisjons-spiller	Siggerud	01.12.18
Anastasija	Kozlovskaja	Målvakt	Nordby	02.12.18
Celina	Ulfryggen	Målvakt	Nordby	02.12.18
Christine	Fossum	Bakspiller venstre	Drøbak/Frogn	06.12.18

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; simenwlarsen@hotmail.com mobil; 93878584 med kopi til 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

Strømmen 26.11.2018

Endret: 06.12.2018

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Trine Sneeggen Fors

Spill og trening

Tlf. 91372361

Trine.SneeggenFors@handball.no

Trenere J14-Follo

Jörg Ackermann

Simen Westegaard Larsen