

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 Indre Østfold.
Denne innkallingen gjelder for samling 3.

Samlingene avholdes i:

Samling 3	03.12.18 kl.18:30-20:30	Eidsberghallen	Individuell forsvarsteknikk
-----------	-------------------------	----------------	---

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i gruppen J14 Indre Østfold:

Askim, Degernes, HK Eidsberg, HK Trøgstad-97, Skiptvedt, Spydeberg, Ørje

Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Bethina Caroline	Knudsen	Målvakt	Askim
Emma	Berg Jousset	Kantspiller	Askim
Marie	Kolberg	Linjespiller	Askim
*Mina	Dingstad Jansen	Bakspiller	Askim
Margrethe	Kjeve	Flerposisjonsspiller	Degernes
Sara Johanne	Magnussen	Bakspiller	Degernes
Ida	Løken Aamodt	Bakspiller	HK Eidsberg
Madelen	Homstvedt	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg
*Selma	Frøshaug-Aler	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg
Amanda	Jorud	Bakspiller	HK Trøgstad 97
Elida	Fosser	Linjespiller	HK Trøgstad 97
*Karoline	Hagelund	Bakspiller	HK Trøgstad 97
Marie	Krog Støten	Flerposisjonsspiller	Skiptvet
Tuva Marie	Mørk	Bakspiller	Skiptvet
Vår	Frøland Johansen	Bakspiller	Skiptvet
*Caroline	Karlsen	Bakspiller, høyre	Skiptvet
Emilie	Levorstad	Bakspiller, midt	Spydeberg
Helene	Pettersen	Målvakt	Spydeberg
*Nora	Nilsen	Kantspiller, venstre	Spydeberg
Hanne	Thingelstad	Målvakt	Ørje
Rikke	Tangen	Bakspiller, høyre	Ørje
*Alexandra	Olsson	Flerposisjonsspiller	Ørje

*Møter sammen med klubbtrener

Ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.

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

Årsplan for samlinger

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

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 Morten Børresen;

mobo@fredrikstad.kommune.no mobil; 40871191

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 15.11.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

Trine Sneeggen Fors
Spill og trening
Tlf. 91372361
Trine.SneeggenFors@handball.no

Trenere J14-Indre Østfold

Morten Børresen

Stine Johansen