

## 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 Østfold.  
Denne innkallingen gjelder for samling 3.

### Samlingene avholdes i:

Samling 3	05.12.2018 kl. 18:00-20:00(Hall 18:30)	Kvernhusshallen	<a href="#">Individuelle forsvarsteknikker</a>
-----------	--	-----------------	--

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

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

Halden, Hvaler, Kråkerøy, Lisleby, Skogstrand, Tindlund, Tistedal, Østsiden

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Emilie	Wibe	Bakspiller	Halden
Siril	Andersen	Målvakt	Halden
Sofie	Wold	Bakspiller	Halden
Synnøve	Edvardsen	Bakspiller	Halden
Julia	Bjørke	Bakspiller	Hvaler
Harrieth	Nordrum	Bakspiller	Kråkerøy
Hennie	Sveen	Bakspiller, midt	Kråkerøy
Kaja	Søberg Arnesen	Målvakt	Kråkerøy
Sigrid	Nyland Grønvil	Bakspiller, høyre	Kråkerøy
Synne	Løland	Bakspiller, venstre	Kråkerøy
Cassandra	R. Samuelsen	Kantspiller, venstre	Lisleby
Tiril	P. Blekken	Bakspiller, høyre	Lisleby
Henriette	Leister	Målvakt	Skogstrand
Kaja Marie	Grønneberg	Flerposisjonsspiller	Skogstrand
Ine	Johnsen	Flerposisjonsspiller	Tindlund
Konstanse	Stang	Bakspiller, midt	Tindlund
Madelen	Ramberg	Bakspiller, høyre	Tindlund
Tuva	Røste	Målvakt	Tindlund
Sara	Lauritzen	Bakspiller	Tistedal
Amalie	Løkkeberg	Bakspiller	Østsiden
Katrine	Samuelsen	Bakspiller	Østsiden
Nadine	Ahmad	Bakspiller	Østsiden
Thea	Hansen	Kantspiller, venstre	Østsiden

**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!**

### Årsplan for samlinger

Årsplanen og tema for samlingene for dette SPU-miljøet finner du på vår hjemme side ved å trykke her: [Årsplan J14- 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 Espen Hovelsen;  
[espen@hovelsen.no](mailto:espen@hovelsen.no) mobil; 91352715  
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 20.11.2018**

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-Østfold**  
Eva Malmstrøm  
Espen Hovelen