

## 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 4.

### Samlingene avholdes i:

Samling 4	14.01.2019 kl.18:30-20:30 (hall1900)	Ekeberghallen A	<a href="#">Finteteknikk</a>
-----------	--------------------------------------	-----------------	------------------------------

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
Marie	Skog	Bakspiller	Drøbak/Frogn
Erle	Aas Marthinsen	Bakspiller, midt	Drøbak/Frogn
Emma	Moberg Myhre	Linjespiller	Drøbak/Frogn
Hermine	Hordvik	Målvakt	Drøbak/Frogn
Camilla	Rudi	Bakspiller, midt	Langhus IL
Emma	Lønn	Bakspiller, midt	Langhus IL
Vibeke	Thorstensen	Kantspiller, venstre	Langhus IL
Mina	Fagervik Øverby	Målvakt	Langhus IL
Thea	Thun	Målvakt	Langhus IL
Pernille Skonnord	Hansen	Bakspiller	Ski IL Håndball
Sandra Hansen	Ulvik	Bakspiller	Ski IL Håndball
Selma	Paulsrud	Bakspiller	Ski IL Håndball
Amalie **	Sundberg	Flerposisjonsspiller	Ski IL Håndball
Anette	Rusten	Linjespiller	Ski IL Håndball
Maria*	Mikaelsen	Linjespiller	Ski IL Håndball
Helena	Selvik	Målvakt	Ski IL Håndball

\*Satt inn 02.01.2019

\*\* Satt inn 14.01.2019

**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
Juni Høgden	Mæle	Kantspiller, høyre	Ski IL Håndball	23.12.18
Sandra	Junker	Bakspiller	Nordby	02.01.19
Christine	Fossum	Bakspiller venstre	Drøbak/Frogn	11.01.19
Eilen	Waalder	Bakspiller, venstre	Oppegård	13.01.19
Emile	Moe Bergskaug	Flerposisjonsspiller, venstre	Langhus IL	13.01.19

Matilde	Sveen	Bakspiller, høyre	Siggerud	14.01.19
Emma	Egge Edner	Flerposisjonsspiller, høyre	Langhus IL	14.01.19
Katja Isabell	Grongstad	Bakspiller	Nordby	14.01.19
Kristiane	Amundsen	Bakspiller	Nordby	14.01.19
Emiliana	Hillmarsdottir	Flerposisjonsspiller	Nordby	14.01.19

### 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](mailto:simenwlarsen@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 21.12.2018**

**Endret 14.01.2019**

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 Westegaard Larsen