

## 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 4.

### Samlingene avholdes i:

|           |   |  |                                     |
|-----------|---|--|-------------------------------------|
| Samling 4 | <p><b>UTSATT 25.01.2019 kl. 18:00-20:00</b><br/> <b>NY TID: 28.01.2019 kl. 18:00-20:00</b><br/> <b>NY TID: 12.02.2019 kl. 18:00-20:00</b></p> | <p><b>Frognerhallen, bane 3</b><br/> <b>Hølandshallen</b><br/> <b>Råholthallen</b></p> | <p><a href="#">Finteteknikk</a></p> |
|-----------|---|--|-------------------------------------|

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     |
| Hannah      | Havnås          | Bakspiller, midt            | BSF           |
| Josefine    | Tyrihjell       | Bakspiller                  | BSF           |
| Bessem      | Madika          | Flerposisjonsspiller, høyre | Eidsvoll IF   |
| Guro        | Ringnes Hoff    | Bakspiller                  | Eidsvoll IF   |
| Kristine    | Hosøy           | Målvakt                     | Eidsvoll IF   |
| Ingrid      | Milli           | Bakspiller                  | Eidsvoll Turn |
| Guro        | Bjørke Oppegård | Kantspiller, venstre        | Frogner IL    |
| Nora        | Arntzen Bakken  | Flerposisjonsspiller        | Frogner IL    |
| Sandra      | Bjølverud       | Linjespiller                | Frogner IL    |
| Silje       | Andresen        | Bakspiller, høyre           | Høland        |
| Malaika     | Janjua          | Bakspiller                  | Kløfta        |
| Thea Malene | Waage           | Bakspiller, midt            | Kløfta        |
| Kathalina   | Nunez-Garate    | Kantspiller, høyre          | Nannestad IL  |
| Sigrid      | Totlund         | Bakspiller, høyre           | Nannestad IL  |
| Emma Sagen  | Kahn            | Bakspiller                  | Ull/Kisa      |
| Kathinka    | Hovde           | Målvakt                     | Ull/Kisa      |
| Martine     | Mikkelsen       | Flerposisjonsspiller        | Ull/Kisa      |
| Oda         | Gjeisklid       | Flerposisjonsspiller        | Ull/Kisa      |

**Husk å ta med 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 |
|-----------------|-----------|----------------------|------------|---------------|
| Susanne         | Danielsen | Målvakt              | BSF        | 21.01.19      |
| Herime          | Solvang   | Målvakt              | Ull/Kisa   | 28.01.19      |
| Helene          | Slorafoss | Kantspiller          | BSF        | 11.02.19      |
| Helene Dønnum   | Veum      | Bakspiller           | Ull/Kisa   | 12.02.19      |
| Tuva Skjedsvold | Johansen  | Flerposisjonsspiller | Borgen IL  | 12.02.19      |
| Tuva Lima       | Borgos    | Bakspiller           | Borgen IL  | 12.02.19      |
| Ingrid Helene   | Skregelid | Bakspiller           | Frogner IL | 12.02.19      |
| Selin           | Kamburce  | Kantspiller, venstre | Ull/Kisa   | 12.02.19      |

### Årsplan for samlinger

Årsplanen og tema for samlingene for dette SPU-miljøet finner du på vår hjemme side ved å trykke her: [Årsplan J14- 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 10.01.2019**

**Endret 12.02.2019**

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-Nord**  
Tone Tveter  
Malene D. Johansen