

## 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 Øst.

Denne innkallingen gjelder for samling 4.

### Samlingene avholdes i:

Samling 4	11.01.2019 kl.18:00-20:00	Frognerhallen bane 4	<a href="#">Finteteknikk</a>
-----------	---------------------------	----------------------	------------------------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

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

Ammerud, Ellingsrud/Furuset, Fjellhammer, Lillestrøm HK, Linderud, Vestli

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Emilie	Sande	Flerposisjonsspiller	Ammerud
Marion	Reinvold	Kantspiller, venstre	Ammerud
Bibi	Aandewiel	Bakspiller	Ellingsrud/Furuset
Mia	Barisic	Flerposisjonsspiller, høyre	Ellingsrud/Furuset
Dina	Zagragja	Kantspiller, høyre	Ellingsrud/Furuset
Hedda	Hertad-Hammerlund	Linjespiller	Ellingsrud/Furuset
Mina	Fjeldstad	Linjespiller	Ellingsrud/Furuset
Marte**	Fjeldstad	Målvakt	Ellingsrud/Furuset
Camilla*	Clark	Målvakt	Fjellhammer
Marthe	Ulvåknippa	Bakspiller, midt	Fjellhammer
Erle	Vangen	Bakspiller, venstre	Fjellhammer
Leah	Berger	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer
Mia	Engevold	Kantspiller, venstre	Fjellhammer
Ishmeet	Kaur	Målvakt	Fjellhammer
Thea*	Ekern	Linjespiller	Fjellhammer
Bettina	Smestad	Bakspiller	Linderud
Hatema	Lokaj	Bakspiller	Linderud
Mina	Kjørsvik	Flerposisjonsspiller	Linderud
Tuva	Midtbøen	Målvakt	Linderud
Mia Amalie	Gramstad	Linjespiller	Linderud
Silje*	Gjendem	Bakspiller	Vestli IL
Thea	Stürtzel	Linjespiller	Vestli IL

\* Satt inn ekstra 04.01.2019

\*\* Satt inn ekstra 08.01.2019

### Forfall:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Sandra	Andresen	Linjespiller	Ammerud	11.01.19

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
Julie	Karlsruud	Bakspiller	Lillestrøm	04.01.19
Oline	Skorgevik	Bakspiller	Lillestrøm	04.01.19
Liv	Melheim	Bakspiller, midt	Lillestrøm	04.01.19
Mina Sofie	Heder Pettersen	Kantspiller	Lillestrøm	04.01.19
Amalie	Martinsen Raadim	Kantspiller, venstre	Lillestrøm	04.01.19
Mia	Horn	Målvakt	Lillestrøm	04.01.19
Emma Celine	Grøndahl	Målvakt	Ellingsrud/Furuset	08.01.19

#### Årsplan for samlinger

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

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 Mauro Carvajal;

[mauro.carvajal@multinett.no](mailto:mauro.carvajal@multinett.no) mobil; 91373238

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 11.01.2019**

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-Øst**  
Kåre Olsen  
Mauro Carvajal

