

## 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 5.

### Samlingene avholdes i:

Samling 5	25.02.2019 kl.20:00-22:00 (hall2030)	Ekeberghallen A	<a href="#">Sperreteknikk</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
Emma Moberg	Myhre	Linjespiller	Drøbak/Frogn
Hermine	Hordvik	Målvakt	Drøbak/Frogn
Marie	Skog	Bakspiller	Drøbak/Frogn
Amalie Tidemandsen	Haram	Kantspiller, høyre	Langhus IL
Emma	Lønn	Bakspiller, midt	Langhus IL
Emma Egge	Edner	Flerposisjonsspiller, høyre	Langhus IL
Sofie	Bue	Linjespiller	Langhus IL
Thea	Thun	Målvakt	Langhus IL
Vibeke	Thorstensen	Kantspiller, venstre	Langhus IL
Emiliana	Hillmarsdottir	Flerposisjonsspiller	Nordby
Kari	Stoltenberg	Linjespiller	Nordby
Katja Isabell	Grongstad	Bakspiller	Nordby
Kristiane	Amundsen	Bakspiller	Nordby
Amalie	Sundberg	Flerposisjonsspiller	Ski IL Håndball
Anette	Rusten	Linjespiller	Ski IL Håndball
Helena	Selvik	Målvakt	Ski IL Håndball
Maria	Mikaelsen	Linjespiller	Ski IL Håndball
Pernille Skonnord	Hansen	Bakspiller	Ski IL Håndball
Selma	Paulsrud	Bakspiller	Ski IL Håndball
Tiril Bjørnevoll	Trosdahl	Målvakt	Ski IL Håndball

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
Eilen	Waalder	Bakspiller, venstre	Oppegård	24.02.19
Erle Aas	Marthinsen	Bakspiller, midt	Drøbak/Frogn	25.02.19

### Årsplan for samlinger

Årsplanen og tema for samlingene for dette SPU-miljøet finner du på vår hjemmeside 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; [simenwjlarsen@hotmail.com](mailto:simenwjlarsen@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 05.02.2019**

**Endret 26.02.2019**

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-Follo**

Jörg Ackermann  
Simen Westegaard Larsen