

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 5.

Samlingene avholdes i:

Samling 5	08.02.2019 kl. 18:00-20:00 Endret til: 11.02.2019 kl.18:30-20:30 (Hall fra kl.19:00)	Frogner hallen, Bane 4 Ny hall: Ekeberghallen, Bane A	Sperreteknikk
-----------	--	---	-------------------------------

Fremmøte 15. min før samling!

Oppvarming foregår på egnet sted før man har banen fra 19:00

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
Hannae	Samouh	Flerposisjonsspiller	Ammerud
Marion	Reinvold	Kantspiller, venstre	Ammerud
Bibi	Aandewiel	Bakspiller	Ellingsrud/Furuset
Emma Celine***	Grøndahl	Målvakt	Ellingsrud/Furuset
Ea Louise**	Steinberg	Kantspiller, venstre	Ellingsrud/Furuset
Hedda	Hertad-Hammerlund	Linjespiller	Ellingsrud/Furuset
Mari Helene*	Granli	Kantspiller, venstre	Ellingsrud/Furuset
Mia	Barisic	Flerposisjonsspiller, høyre	Ellingsrud/Furuset
Mina	Fjeldstad	Linjespiller	Ellingsrud/Furuset
Camilla	Clark	Målvakt	Fjellhammer
Erle	Vangen	Bakspiller, venstre	Fjellhammer
Leah	Berger	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer
Marthe	Ulvåknippa	Bakspiller, midt	Fjellhammer
Mia	Engevoid	Kantspiller, venstre	Fjellhammer
Amalie	Martinsen Raadim	Kantspiller, venstre	Lillestrøm
Julie	Karlsrud	Bakspiller	Lillestrøm
Liv	Melheim	Bakspiller, midt	Lillestrøm
Mia	Horn	Målvakt	Lillestrøm
Mina Sofie	Heder Pettersen	Kantspiller	Lillestrøm
Oline	Skorgevik	Bakspiller	Lillestrøm
Hatema	Lokaj	Bakspiller	Linderud
Mina	Kjørsvik	Flerposisjonsspiller	Linderud
Tuva	Midtbøen	Målvakt	Linderud
Silje	Gjendem	Bakspiller	Vestli IL
Thea	Stürtzel	Linjespiller	Vestli IL

* Satt inn 24.01 ** Satt inn 28.01 ***Satt inn 08.02

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
Martine	Lund	Bakspiller, midt	Ellingsrud/Furuset	24.01.19
Dina	Zagragja	Kantspiller, høyre	Ellingsrud/Furuset	28.01.19
Marte	Fjeldstad	Målvakt	Ellingsrud/Furuset	07.02.19

Årsplan for samlinger

Årsplanen og tema for samlingene for dette SPU-miljøet finner du på vår hjemme side ved å trykke her: [Årsplan J14- 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 mobil; 91373238

med kopi til 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

Strømmen 22.01.2019

Endret 11.02.2019

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Trine Sneeggen Fors

Spill og trening

Tlf. 91372361

Trine.SneeggenFors@handball.no

Trenere J14-Øst

Kåre Olsen

Mauro Carvajal