

## INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

Du er en av de som er plukket ut til å være med på samling for J14 Indre Østfold

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	18.11.2021 Kl: 18.30-20.00	Rakkestadhallen	Kast og mottak
Samling 2	30.11.2021 Kl: 19:00-20:30	Skiptvethallen	Skuddtekniker

**Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.**

**Følgende spillere innkalles:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Pernille	Martinsen	Flerposisjonsspiller	Askim IF
Jenny Halvorsrud	Syversen	Flerposisjonsspiller	Askim IF
Mathea Herland	Bystrøm	Bakspiller, midt	Askim IF
Elise	Trinborg	Bakspiller, midt	Degernes IL
Mathilde Stensrud	Kristiansen	Bakspiller, venstre	Degernes IL
Madelen	Støten	Linjespiller	Degernes IL
Cleopatra Pah	Forsther	Bakspiller	Degernes IL
Eline Sofie	Hafstad	Bakspiller, midt	HK Eidsberg
Zuzanna Iwona	Lachacz	Linjespiller	HK Eidsberg
Martine Berger	Langfeldt	Bakspiller, venstre	HK Eidsberg*
Anifa Behrami	Gangnes-Schrøder	Kantspiller, venstre	HK Eidsberg
Josefine Frøshaug	Poppe	Bakspiller, høyre	HK Eidsberg**
Helene Frøshaug	Syversen	Flerposisjonsspiller	HK Trøgstad 97/Ørje
Live	Sæther	Flerposisjonsspiller	HK Trøgstad 97/Ørje
Makka	Abdulkhadzhieva	Flerposisjonsspiller	HK Trøgstad 97/Ørje
Jessica	Svendsen	Flerposisjonsspiller	Skiptvet IL
Vilje Frøland	Johansen	Flerposisjonsspiller	Skiptvet IL
Desiree Høgvold	Altenborn	Flerposisjonsspiller	Skiptvet IL
Airisa	Pangtawong	Målvakt	Skiptvet IL
Maren	Dahl	Flerposisjonsspiller	Skiptvet IL*
Sarah Emine Svendsen	Spange	Bakspiller, midt	Tveter HK
Thea Emilie	Henriksen	Bakspiller, venstre	Tveter HK
Mathilde Stordal	Aalerud	Linjespiller	Tveter HK
Isabell Alexandra Zarnescu	Kristensen	Målvakt	Tveter HK
Nutamon	Saysujaritt	Målvakt	Tveter HK
Mina	Jacobsen	Kantspiller, venstre	Tveter HK

**\* Forfall/skadet \*\* Ny spiller inn**

**Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.  
Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!  
Alle trenere oppfordres til å møte på samlingen!**

**Klubbtrenere til laget som arrangerer skal:**

- ta kontakt med SPU trener i forkant av samling.
- møte SPU trener i hallen samlingsdagen.
- stille med klubbtrener som skal være assistent for SPU-trener under hele økten.
- kontakte SPU-trener noen dager før samling for å være forberedt til selve økten
- stille med utstyr som vester og kjepler/flatmarkører og medisinbag.

**Innkallingene går til klubber som må sørge for at spillere får beskjed.**

**Klubbene må påse at spillere i egen klubb har fått beskjed!**

Selv om det er satt opp en halvårsplan 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 min. 2 uker før samling.

**Årsplan for samlinger:**

Treningene på SPU 14 vil foregå på rundgang i de klubbene som er i samme gruppe. Det vil bli satt opp en årsplan med samlinger og denne finner du på vår hjemmeside ved å trykke her: [Årsplan J14](#)

***Forfall meldes omgående eller senest en dag før samling til:***

Mette Lise Johansson [hesven-j@online.no](mailto:hesven-j@online.no) Mob: 97545521  
eller [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

**Innrapportering av nye spillere**

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Send en mail til regionen om dette, så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 09.11.2021

Oppdatert 16.11.2021

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Mette Lise Johansson

(trener)