

## 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 Østfold Nord

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	19.11.2021 Kl: 18:30-20:00	Sarpsborghallen	Kast og mottak
Samling 2	29.11.2021 Kl: 19:30-21:00	Vestbyhallen	Skuddtekniker

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

**Følgende spillere innkalles:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Julie Bergli	Svendsgård		DFIL
Lourdes Pent	Østreng		DFIL
Eleah	Scheie	Bakspiller, høyre	DFIL
Leah Louise	Stene		DFIL
Hanna Ayenew	Habtamu		DFIL
Tomine Adele Tangen	Näsholm	Bakspiller, venstre	Sarpsborg IL
Anne Louise Alves	Jensen	Målvakt	Sarpsborg IL
Anna Eline Nybjerkan	Haug	Kantspiller, høyre	Son HK
Sara Rusås	Hedman	Flerposisjonsspiller	Son HK
Isabel	Grønbeck	Bakspiller, midt	Son HK
Thea Marie Thomasgaard	Osvik	Bakspiller, venstre	Son HK
Selma	Brevig-Christiansen	Bakspiller, venstre	Son HK
Dina Evadatter	Hermansen	Målvakt	Son HK
Thilla Karoline Molle	Langseth	Bakspiller, midt	Vestby HK
Kajsa Thuen	Ludvigsen	Bakspiller, venstre	Vestby HK
Sarah Marlen	Petrick	Flerposisjonsspiller	Vestby HK
Selma	Vamnes	Kantspiller, venstre	Vestby HK
Mia Bekken	Bjørdal	Bakspiller, midt	Vestby HK
Marlén	Aamodt-Brandt	Målvakt	Vestby HK
Davina Lainey Tongnoma Tveito	Compaore	Flerposisjonsspiller	Ås IL
Guro Høsteland	Sundby	Flerposisjonsspiller	Ås IL
Johanne Radovanovic	Aagdahl	Flerposisjonsspiller	Ås IL
Sofie	Odenmarck-Thorvaldsen	Flerposisjonsspiller	Ås IL
Eline Aamodt	Skagseth	Flerposisjonsspiller	Ås IL
Kajsa Seilø	Solheim	Målvakt	Ås IL*
Hedda Hvamstad	Skuterud	Linjespiller	Ås IL**
Karianne Rislåa	Bjåland	Linjespiller	HK Rygge/HK Herulf
Frida Meum	Brede	Kantspiller	HK Rygge/HK Herulf
Maja Evensen	Billing	Bakspiller	HK Rygge/HK Herulf
Julina Slajute	Fosse	Linjespiller	HK Rygge/HK Herulf
Ella Sofie	Syrrist	Bakspiller	HK Rygge/HK Herulf
Emma	Aas	Kantspiller, venstre	HK Rygge/HK Herulf**
Adele	Braathu	Bakspiller	HK Rygge/HK Herulf**

**\* 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:***

Vegar Ormaasen [vegar.ormaasen@hotmail.com](mailto:vegar.ormaasen@hotmail.com) Mob: 90617494  
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 05.11.2021

**Oppdatert 25.11.2021**

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

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

Vegar Ormaasen

(trener)