

## 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 Sør

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	26.11.2021 Kl: 18.00-19:30	Oppsal Arena	Kast og mottak
Samling 2	01.12.2021 Kl: 19:00-20:30	Bjørnholthallen	Skuddtekniker

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

**Følgende spillere innkalles:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Aurora	Syla	Bakspiller, venstre	Bjørndal IF
Alina Eidaker	al Haseem	Flerposisjonsspiller	Bjørndal IF*
Mathilde Guttormsen	Langvik	Målvakt	Bækkelaget
Maja Amundsen	Westby	Bakspiller, venstre	Bækkelaget*
Frida Rosslund	Eidberg	Bakspiller, venstre	Bækkelaget
Camilla	Marrot	Bakspiller, midt	Bækkelaget
Dishaan Kaur	Khehra	Kantspiller, venstre	Bækkelaget
Ruth Michael	Tekle	Bakspiller, høyre	Bøler IF
Anna Langvad	Stensløyken	Kantspiller, venstre	Bøler IF
Isabelle	Odjegba	Bakspiller, midt	Bøler IF
Ronja Kristoffersen	Sjøvoll	Flerposisjonsspiller	Linderud IL
Annika	Undli	Flerposisjonsspiller	Linderud IL
Astrid Linnea	Lundberg	Kantspiller, høyre	Nordstrand IF
Hedvig Elvira Börjesson	Gratte	Flerposisjonsspiller	Nordstrand IF
Nini Anniken Lindskog	Torjesen	Linjespiller	Nordstrand IF
Johanne Foss	Mehus	Flerposisjonsspiller	Nordstrand IF
Juliet Victoria	Kleiva-Engen	Målvakt	Nordstrand IF
Sara Benedicte Fredheim	Barbosa	Bakspiller, midt	Nordstrand IF
Marthe Aasland	Lae	Bakspiller, midt	Oppsal
Filippa	Andersen	Flerposisjonsspiller	Oppsal
Emilie	Okholm-Ørnholt	Flerposisjonsspiller	Oppsal
Iris Hona Lehti	Mølaug	Bakspiller, venstre	Oppsal*
Ella Grace	Linden	Målvakt	Oppsal
Blerina	Alijaj	Flerposisjonsspiller	Oppsal
Mathilde Udnæseth	Haug	Linjespiller	Oppsal

**\* 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:***

Espen Næss [espen.nass@outlook.com](mailto:espen.nass@outlook.com) Mob: 48284694  
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 18.11.2021

**Oppdatert 29.11.2021**

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

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

Espen Næss

(trener)