

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 Follo

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 3	31.03.2022 Kl: 19.30-21:00	Siggerudhallen	Individuell forsvarsteknikk

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Sara	Sælebakke-Hansen	Bakspiller, midt	Driv Idrettslag
Lise Andersson	Ambjørnrud	Flerposisjonsspiller	Driv Idrettslag
Jenny	Mortensen	Målvakt	Driv Idrettslag
Mathilde Oline	Halvorsen	Bakspiller, midt	Oppegård/Kolbotn IL
Hannah Emilie Blix	Sørensen	Flerposisjonsspiller	Oppegård/Kolbotn IL
Tina	Kazembe Kandu	Bakspiller, venstre	Oppegård/Kolbotn IL
Ella	Blom-Dahl	Linjespiller	Oppegård/Kolbotn IL
Ida	Amundsen	Linjespiller	Oppegård/Kolbotn IL
Mia Elton	Gransæther	Kantspiller, venstre	Oppegård/Kolbotn IL
Linea	Fjellberg-Olsen	Flerposisjonsspiller	Langhus IL
Melisa	Hoxha	Bakspiller, høyre	Langhus IL
Sofie Høiskar	Aalefjær	Målvakt	Langhus IL
Minea	Rizvanovic	Kantspiller, høyre	Langhus IL
Daorsa	Bici	Bakspiller, venstre	Langhus IL
Salina	Sandmoe	Linjespiller	Langhus IL
Malin	Haugen	Bakspiller, høyre	Siggerud IL
Maja	Syversen-Bergseng	Bakspiller, midt	Siggerud IL*
Malin	Beck	Kantspiller, venstre	Siggerud IL
Mari Marie	Dingstad	Bakspiller, midt	Ski IL
Lone Frisell	Bjørnsen	Linjespiller	Ski IL
Victoria Gwen Hannerfalk	Bævre	Bakspiller	Ski IL
Karitas Isold	Birgisdottir	Kantspiller, venstre	Ski IL
Ranja Jakobsen	Myhre	Flerposisjonsspiller	Ski IL
Ada Voldheim	Hide	Målvakt	Ski IL

*** 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:

Erik Hedlund erik.hedlund73@gmail.com Mob: 99383936
eller 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 08.03.2022

Oppdatert 31.03.2022

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no

Erik Hedlund

(trener)