

## 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 Nedre Romerike

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 3	28.02.2022 Kl: 17:00-18:30	Vollahallen	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>

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

**Følgende spillere innkalles:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Marie Collette Ninni	Wollum-Goulehi	Bakspiller, venstre	Ellingsrud/Romsås
Dia Mohammad	Taeeb	Bakspiller, midt	Ellingsrud/Romsås
Nisa	Karaca	Bakspiller, høyre	Ellingsrud/Romsås
Miriam Pettersen	Chairi	Kantspiller, venstre	Ellingsrud/Romsås
Maria Weng	Stokkeland	Flerposisjon, venstre	Fjellhammer IL
Maia Nakkim	Storm	Flerposisjon, venstre	Fjellhammer IL
Irem	Kahveci	Flerposisjon, venstre	Fjellhammer IL
Elvira	Rensmoen	Kantspiller, høyre	Fjellhammer IL
Marte	Skaug	Linjespiller	Fjellhammer IL
Christell Moore	Øvstetun	Bakspiller, venstre	Lillestrøm HK
Maria Benedicte Nygaard	Tervoort	Målvakt	Fjellhammer IL
Mari Lian	Haugen	Målvakt	Lillestrøm HK
Hansine Brune	Skorgevik	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK
<del>Beatrice</del>	<del>Berg</del>	<del>Bakspiller, venstre</del>	<del>Lillestrøm HK*</del>
<del>Irma Bakke</del>	<del>Marstein</del>	<del>Bakspiller, midt</del>	<del>Lillestrøm HK*</del>
<del>Mia</del>	<del>Rydberg</del>	<del>Linjespiller</del>	<del>Lillestrøm HK*</del>
Astrid Marie Dalbak	Hoel	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK
Emilie Lei	Chen	Målvakt	Lillestrøm HK
Frida	Westli	Bakspiller	Lillestrøm HK**
Madelen Gjerald	Ulleland	Flerposisjonsspiller	Lørenskog HK
Olivia	Børresen	Flerposisjonsspiller	Lørenskog HK
Celine	Thoresen	Bakspiller, venstre	Lørenskog HK
Vilma Jøsok	Holstad	Kantspiller, venstre	Lørenskog HK
Vilde Johnsen	Ringholm	Bakspiller, venstre	Lørenskog HK
Enkeleta	Kelmendi	Flerposisjonsspiller	NIT-HAK HK
Sofie	Holmen	Flerposisjonsspiller	NIT-HAK HK
Malin Heni	Holm	Kantspiller, venstre	NIT-HAK HK
Madiha	Rashid	Bakspiller, høyre	NIT-HAK HK
Celine Otilie	Arntsen	Bakspiller, midt	NIT-HAK HK
Ane	Landmark	Bakspiller, midt	Rælingen HK
Sofie Rakeie	Vasholmen	Flerposisjonsspiller	Rælingen HK
Solveig	Djupvik	Kantspiller, venstre	Rælingen HK
Aurora	Thomassen	Bakspiller, venstre	Rælingen 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:***

Monica Ellingjord [monicaellingjord@hotmail.com](mailto:monicaellingjord@hotmail.com) Mob: 95145449  
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 08.02.2022

**Oppdatert** 16.02.2022

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

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

Monica Ellingjord

(trener)