

## 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 Oslo

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 3	30.03.2022 Kl: 18:15-19:45	Grefsenhallen	<a href="#">Individuell forsvarsteknikk</a>

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

**Følgende spillere innkalles:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Mia	Stokka	Bakspiller, venstre	Kjelsås IL*
Mira	Torp	Flerposisjonsspiller	Kjelsås IL
Ane Smestad	Li	Kantspiller, venstre	Kjelsås IL*
Henriette Teslo	Skjefstad	Linjespiller	Kjelsås IL
Eva Ingebrigtsen	Helgøy	Bakspiller, midt	Korsvoll IL
Anna Hole	Gjengedal	Bakspiller, venstre	Korsvoll IL*
Aurora Greni	Torbergesen	Linjespiller	Korsvoll IL*
Cilla Marie	Michalsen	Linjespiller	Korsvoll IL
Gabriella Brudevoll	Halvorsen	Målvakt	Korsvoll IL
Mia	Lund-Eriksen	Kantspiller, høyre	Korsvoll IL
Henriette Wegner	Anderssen	Linjespiller	Njård
Mira Thorsby	Rødsand	Flerposisjonsspiller	Njård*
Emma Marie	Skeie	Bakspiller, midt	Njård
Alana Helen Krogedal	Skaaland	Målvakt	Njård*
Celine Maaseide	Høistad	Bakspiller, venstre	Njård
Martine Selberg	Gulbrandsen	Bakspiller, venstre	Njård**
Eva Helene Holzweiler	Røe	Bakspiller, høyre	Njård**
Vanessa Bråten	Gulbrandsen	Bakspiller, høyre	Sinsen-Refstad IL*
Asli-Ayaan Mohamed	Hassan	Bakspiller, venstre	Sinsen-Refstad IL*
Natasha Sirad	Hussein-Wold	Linjespiller	Sinsen-Refstad IL*
Karoline Seidel	Haug	Flerposisjonsspiller	Ullern IF
Frida Haugen	Toft	Bakspiller, venstre	Ullern IF
Ellen Skjersli	Brandt	Bakspiller, midt	Ullern IF
Ingeborg Marie	Stornes	Linjespiller	Ullern IF
Ella	Cappello-Røst	Målvakt	Vålerenga
Moa Hansen Solfjeld	Eid	Bakspiller, midt	Vålerenga
Felicia	Lindstøm Moura	Bakspiller	Vålerenga
Dlin Feisel	Abdulhakim	Bakspiller, venstre	Årvoll IL
Altina	Isufi	Målvakt	Årvoll IL
Mari	Fossum-Raunehaug	Bakspiller, midt	Årvoll IL*
Matilde Engedahl	Leskovsky	Linjespiller	Årvoll 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:***

Roger Larsgård [Roger@larsgaard.no](mailto:Roger@larsgaard.no) Mob: 90080815  
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 07.03.2022

**Oppdatert** 31.03.2022

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

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

Roger Larsgård

(trener)