

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 3	01.04.2022 Kl: 18.30-19:20	Oppsal Arena	Individuell forsvarsteknikk

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Aurora	Syla	Bakspiller, venstre	Bjørndal IF
Mathilde Guttormsen	Langvik	Flerposisjonsspiller	Bækkelaget
Maja Amundsen	Westby	Bakspiller, venstre	Bækkelaget
Frida Rosslund	Eidberg	Bakspiller, venstre	Bækkelaget
Dishaan Kaur	Khehra	Kantspiller, venstre	Bækkelaget
Viktoria	Torkildsby-Reine	Målvakt	Bækkelaget
Ruth Michael	Tekle	Bakspiller, høyre	Bøler IF
Anna Langvad	Stensløkken	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
Thea Ellen	Löfstedt	Bakspiller, høyre	Nordstrand IF**
Blerina	Alijaj	Flerposisjonsspiller	Oppsal
Filippa	Andersen	Flerposisjonsspiller	Oppsal
Marthe Aasland	Lae	Bakspiller, midt	Oppsal
Ella Grace	Linden	Målvakt	Oppsal
Emilie	Okholm-Ørnholt	Flerposisjonsspiller	Oppsal
Alina Eidaker	al Haseem	Flerposisjonsspiller	Bjørndal IF

*** 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 Mob: 48284694
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 28.03.2022

Oppdatert 30.03.2022

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no

Espen Næss

(trener)