

## 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 Indre Østfold

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 4	22.03.2022 Kl: 18:30-20:00	Trøgstadhallen	<a href="#">Finteteknikk</a>

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

**Følgende spillere innkalles:**

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Elise	Trinborg	Bakspiller, midt	Degernes IL
Mathilde Stensrud	Kristiansen	Bakspiller, venstre	Degernes IL
Madelen	Støten	Linjespiller	Degernes IL
Cleopatra Pah	Forsther	Bakspiller	Degernes IL
Eline Sofie	Hafstad	Bakspiller, midt	HK Eidsberg
Zuzanna Iwona	Lachacz	Linjespiller	HK Eidsberg
Mari Glørud	Smedstad	Målvakt	HK Eidsberg
Kornelie	Støyle	Bakspiller	HK Eidsberg
Helene Frøshaug	Syversen	Flerposisjonsspiller	HK Trøgstad 97/Ørje
Live	Sæther	Flerposisjonsspiller	HK Trøgstad 97/Ørje
Makka	Abdulkhadzhieva	Flerposisjonsspiller	HK Trøgstad 97/Ørje
Pernille	Martinsen	Flerposisjonsspiller	Skiptvet IL*
Jenny Halvorsrud	Syversen	Flerposisjonsspiller	Skiptvet IL*
Mathea Herland	Bystrøm	Bakspiller, midt	Skiptvet IL*
Jessica	Svendsen	Flerposisjonsspiller	Skiptvet IL*
Vilje Frøland	Johansen	Flerposisjonsspiller	Skiptvet IL*
Desiree Høgvold	Altenborn	Flerposisjonsspiller	Skiptvet IL*
Airisa	Pangtawong	Målvakt	Skiptvet IL*
Maren	Dahl	Flerposisjonsspiller	Skiptvet IL*
Sarah Emine Svendsen	Spange	Bakspiller, midt	Tveter HK
Thea Emilie	Henriksen	Bakspiller, venstre	Tveter HK
Mathilde Stordal	Aalerud	Linjespiller	Tveter HK
Isabell Alexandra Zarnescu	Kristensen	Målvakt	Tveter HK
Mina	Jacobsen	Kantspiller, venstre	Tveter HK
Nora-Marie Hansen	Brynhildsen	Bakspiller, venstre	Tveter 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!**

**Klubbtrener 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:***

Mette Lise Johansson [hesven-j@online.no](mailto:hesven-j@online.no) Mob: 97545521  
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 08.03.2022

Oppdatert 08.03.2022

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

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

Mette Lise Johansson

(trener)