

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST

Du er en av de som er plukket ut til å være med på samling i gruppen J14 Follo for spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 3 / Langhus IL	04.12.2023 Kl. 19:30-21:00	Stil Arena	Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk

Fremmøte 30.min før samling og ferdig skiftet til treningstart.

Følgende klubber er med i gruppen J14 Follo: Drøbak Frogn IL, HK Eidsberg, Langhus IL, Nesodden HK, Ski IL, Spydeberg IL og Ås IL

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Eirin	Serck-Hansen	Kantspiller, venstre	Drøbak Frogn IL
Iselin	Mørch	Bakspiller, venstre	Drøbak Frogn IL
Henriette Furu	Bolstad	Linjespiller	Drøbak Frogn IL
Hennie	Mathisen	Målvakt	Drøbak Frogn IL
Amalie Berger	Langfeldt	Bakspiller, høyre	HK Eidsberg
Tuva	Høie	Bakspiller, midt	HK Eidsberg
Ingrid Gangnes	Buer	Bakspiller, venstre	HK Eidsberg
Rikke	Haugerud	Målvakt	HK Eidsberg
Iben Rombo	Oddaker	Bakspiller, midt	Langhus IL
Vilde	Vala-Stenberg	Bakspiller, venstre	Langhus IL
Mathea	Qvigstad-Larsen	Kantspiller, høyre	Langhus IL
Eline Brandtenborg	Groth	Kantspiller, venstre	Langhus IL
Filippa Savannah	Hodnungseth	Bakspiller, venstre	Nesodden HK
Tia Knutsen	Skogli	Linjespiller	Nesodden HK
Tomine	Breive	Flerposisjonsspiller	Ski IL
Elena Mena	Hage	Linjespiller	Ski IL
Leah	Ulriksen	Flerposisjonsspiller	Ski IL
Dila	Kilic	Linjespiller	Ski IL
Kaja	Tuhus	Kantspiller, høyre	Ski IL
Ane Synøve Dalhaug	Solberg	Bakspiller, venstre	Spydeberg IL
Sofija	Sitnica	Flerposisjonsspiller	Spydeberg IL
Eira Veim	Baraa	Flerposisjonsspiller	Spydeberg IL
Martine Sofie Brustad	Sneve	Målvakt	Spydeberg IL
Hanna Michelsen	Fuglem	Flerposisjonsspiller	Ås IL
Ingrid	Kvalsvik	Bakspiller, høyre	Ås IL
Mathilde	Aschehoug	Bakspiller, venstre	Ås IL
Himasha Solfrid	Mahagedera	Linjespiller	Ås IL

*Forfall / ** Ny spill inn/

Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.

Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig klistret på drakten din!

Klubbtrener til laget som arrangerer skal:

- ta kontakt med SPU trener i forkant av samling.
- møte SPU trener i hallen samlingsdagen.
- stille med utstyr som vester og kjepler/flatmarkører og medisinbag.

Forfall:

Eventuelle meldinger om skade/sykdom eller forfall til samling skal varsles Roger Larsgård per epost Roger@larsgaard.no eller telefon 90080815 husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «Forfall SPU J14 Follo»

Årsplan for samlinger:

Samling nr./arrangørklubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / HK Eidsberg	20.11.2023 Kl. 18:30-20:00	Mysen Idrettshall (Eidsberghallen)	Økt 2: Skuddteknikk
Samling 3 / Langhus IL	04.12.2023 Kl. 19:30-21:00	Stil Arena	Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk
Samling 4 / Nesodden HK	19.12.2023 Kl. 19:30-21:00	Bakkeløkka	Økt 4: Finteteknikk
Samling 5 / Ski IL	09.01.2024 Kl. 19:30-21:00	Ski Alliansehalla	Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert
Samling 6 / Spydeberg IL	29.01.2024 Kl. 20:00-21:30	Spydeberghallen	Økt 6: Linjespill
Samling 7 / Ås IL	04.03.2024 Kl. 19:00-20:30	Rustadhallen	Økt 7: Duellspill

Strømmen 30.11.2023

Oppdatert 05.12.2023

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst
Tom Fokstuen
Spill og trening
Tlf. 459 06 571
tom.fokstuen@handball.no

Spillerutviklere for dette miljøet

Roger Larsgård
Kåre Håkon Olsen