

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 7 / Ås IL	04.03.2024 Kl. 19:00-20:30	Rustadhallen	Økt 7: Duellspill

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
Hennie	Mathisen	Målvakt	Drøbak Frogn IL
Henriette Furu	Bolstad	Linjespiller	Drøbak Frogn IL
Thea	Heen	Bakspiller, høyre	Drøbak Frogn IL
Tilde	Loen	Bakspiller, midt	Drøbak Frogn IL
Amalie Berger	Langfeldt	Bakspiller, høyre	HK Eidsberg
Dina Glitten	Syverinsen	Målvakt	HK Eidsberg
Ingrid Gangnes	Buer	Bakspiller, venstre	HK Eidsberg
Natalie Tangen	Johannessen	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg
Ajna	Memishi-Dzaferovski	Bakspiller, midt	Langhus IL
Mathea	Qvigstad-Larsen	Kantspiller, høyre	Langhus IL
Fredrikke	Sørli	Flerposisjonsspiller	Langhus IL
Erle Christin Smaadal	Westin	Linjespiller	Langhus IL
Erika	Michl	Bakspiller, høyre	Nesodden HK
Filippa Savannah	Hodnungseth	Bakspiller, venstre	Nesodden HK
Dila	Kilic	Linjespiller	Ski IL
Ellinor	Holmquist	Bakspiller, venstre	Ski IL
Johanne Vangberg	Leirset	Bakspiller, høyre	Ski IL
Johanne Solberg	Swahn	Flerposisjonsspiller, høyre	Ski IL**
Selma	Feyling	Bakspiller, midt	Ski IL
Ane Synøve Dalhaug	Solberg	Bakspiller, venstre	Spydeberg IL
Eira Veim	Baraa	Flerposisjonsspiller	Spydeberg IL
Sofija	Sitnica	Flerposisjonsspiller	Spydeberg IL
Maja Radovanovic	Aagdal	Bakspiller	Ås IL
Mia	Berle	Bakspiller, midt	Ås IL**
Isis Emilie Smedsplass	Myrestøl-Jensen	Flerposisjonsspiller	Ås IL

**** Ny spill inn**

Forfall /

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Fanni	Ledeczi	Målvakt	Ås IL
Ingrid	Kvalsvik	Bakspiller, høyre	Ås IL
Tomine	Breive	Bakspiller, venstre	Ski IL
Madeleine Marie	Svensen	Målvakt	Ski IL

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 kjebler/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 Alliansehall	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 08.02.2024

Oppdatert 05.03.2024

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