

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 Nedre Romerike for spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Høland	03.11.2023 Kl.19:00-20:30	Hølandshallen	Økt 1: Kast og grep

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

Følgende klubber er med i gruppen J14 Nedre Romerike: Høland/Bjørkelangen, Lillestrøm, Raumnes&Årnes, Frogner, Skedsmo HK og Fjellhammer

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Malene	Norum	Flerposisjonsspiller	Raumnes&Årnes
Eline	Langås	Målvakt	Raumnes&Årnes
Nathalie Torp	Andresen	Flerposisjonsspiller	Raumnes&Årnes
Melder inn spiller			Raumnes&Årnes
Evelina Le	Folden	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK
Mia Sletting	Fagerli	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK
Karoline Garder	Basnes	Bakspiller, venstre	Lillestrøm HK
Ida	Mathisen	Linjespiller	Lillestrøm HK
Kristine Bjerke	Folden	Kantspiller, høyre	Lillestrøm HK
Nayel	Samuel	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK
Ine Sofie	Olsen	Kantspiller, venstre	Frogner
Kari Sophie	Smedplass	Bakspiller, venstre	Frogner*
Madeleine Hollevik	Forsmo	Linjespiller	Frogner
Iselin Grøtt	Stenstrøm	Flerposisjonsspiller	Frogner*
Leah Natalia	Bergum	Flerposisjonsspiller	Frogner
Lilli H.	Heyerdahl	Flerposisjonsspiller	Høland/Bjørkelangen
Sol Marlene	Klevanger	Målvakt	Høland/Bjørkelangen*
Ronja	Løkeberg	Flerposisjonsspiller	Høland/Bjørkelangen*
Ina	Brestrup	Kantspiller, høyre	Høland/Bjørkelangen**
Saga Emine	Jordhøy	Bakspiller, midt	Skedsmo
Thea Kostøl	Svendsen	Bakspiller, venstre	Skedsmo
Isidora	Sisevic	Linjespiller	Skedsmo
Viktorija Aagaard	Ryberg	Målvakt	Skedsmo
Justine	Evang	Kantspiller, venstre	Skedsmo
Melder inn spiller			Skedsmo
Sanne Oline	Dokken-Reed	Bakspiller	Fjellhammer IL
Ingrid Nordtorp	Melien	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Pernille	Doresius	Kantspiller	Fjellhammer IL
Alvira	Malik-Jensen	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL

*Forfall / **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!

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 Monica Ellingjord per epost monicaellingjord@hotmail.com eller telefon 95145449 husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «Forfall SPU J14 Nedre Romerike»

Årsplan for samlinger:

Det legges opp til 7 SPU økter i årgangen og treningene på SPU 14 vil foregå på rundgang i de klubbene som er i samme gruppe.

Årsplan (om datoene skal endres må dette meldes ASAP til region):

Samling nr./arrangørklubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 2 / Frogner	14.11.2023 Kl. 19:00-20:30	Frogner hallen	Økt 2: Skuddteknikk
Samling 3 / Lillestrøm HK	28.11.2023 Kl. 19:00-20:30	Skedsmohallen	Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk
Samling 4 / Raumnes&Årnes	11.12.2023 Kl. 19:00-20:30	Neshallen	Økt 4: Finteteknikk
Samling 5 / Fjellhammer	10.01.2024 Kl. 18:30-20:00	Fjellhamarhallen 2	Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert
Samling 6 / Skedsmo	13.02.2024 Kl. 19:00-20:30	Tærudhallen	Økt 6: Linjespill
Samling 7 / Raumnes&Årnes	11.03.2024 Kl. 19:00-20:30	Neshallen	Økt 7: Duellspill

Strømmen 16.10.2023

Oppdatert 03.11.2023

Med vennlig hilsen

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

Spillerutviklere for dette miljøet

Monica Ellingjord
Tina Håtun