

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 5 / Fjellhammer	10.01.2024 Kl. 18:30-20:00	Fjellhamarhallen 2	Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert

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
Gabriella Da Silva	Holm	Bakspiller	Fjellhammer IL
Ingrid Nordtorp	Melien	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Lilly Amanda	Ristad	Linjespiller	Fjellhammer IL
Olivia	Fjeldstad	Bakspiller	Fjellhammer IL
Xenia Sofia West	Furumo	Målvakt	Fjellhammer IL
Iselin Grøtt	Stenstrøm	Bakspiller	Frogner
June	Holstad-Olsen	Målvakt	Frogner
Kari Sophie	Smedplass	Bakspiller, venstre	Frogner
Madeleine Hollevik	Forsmo	Linjespiller	Frogner
Lilli Holtet	Heyerdahl	Flerposisjonsspiller	Høland/Bjørkelangen
Evelina Le	Folden	Flerposisjonsspiller	Lillestrøm HK
Ida	Mathisen	Linjespiller	Lillestrøm HK
Kristine Bjerke	Folden	Kantspiller, høyre	Lillestrøm HK
Sarah	Blad-Thorkeldsen	Linjespiller	Lillestrøm HK
Synne Wiik	Sætehaug	Bakspiller	Lillestrøm HK
Maria Sundet	Andresen	Kantspiller	Raumnes&Årnes
Marte Bommo	Skogholt	Kantspiller, venstre	Raumnes&Årnes
Martine Lund	Bue	Flerposisjonsspiller	Raumnes&Årnes
Milla	Rasmussen	Linjespiller	Raumnes&Årnes
Nikoline Etterlid	Ringstad	Bakspiller, midt	Raumnes&Årnes
Amanda Evensen	Myrvik	Målvakt	Skedsmo
Isidora	Sisevic	Linjespiller	Skedsmo
Saga Emine	Jordhøy	Bakspiller, midt	Skedsmo
Silje	Hallås	Flerposisjonsspiller	Skedsmo

*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!

Klubbtrenere 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 / Skedsmo	11.12.2023 Kl. 19:00-20:30	Tærudhallen	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 15.12.2023

Oppdatert 08.01.2024

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst
Tom Fokstuen
Spill og trening
Tlf. [459 06 571](tel:45906571)
tom.fokstuen@handball.no

Spillerutviklere for dette miljøet

Monica Ellingjord
Tina Håtun