

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 6 / Skedsmo	13.02.2024 Kl. 19:00-20:30	Tærudhallen	Økt 6: Linjespill

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
Alvira	Malik-Jensen	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Lilly Amanda	Ristad	Linjespiller	Fjellhammer IL
Marie Egeberg	Kolobekken	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Nora Elise Svorkmo	Winther-Larssen	Flerposisjonsspiller	Fjellhammer IL
Xenia Sofia West	Furumo	Målvakt	Fjellhammer IL
Karoline Marie	Sebdal	Linjespiller	Frogner
Miria Hanne	Rud-Goksøyr	Målvakt	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
Danyela	Sannum	Målvakt	Raumnes&Årnes
Hermine Baugerød	Hoel	Bakspiller, venstre	Raumnes&Årnes
Lili	Kiss	Flerposisjonsspiller	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
Jennie	Fjeldstad	Bakspiller, venstre	Skedsmo
Silje	Hallås	Flerposisjonsspiller	Skedsmo

**Ny spiller inn

Forfall

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Ine Sofie	Olsen	Kantspiller, venstre	Frogner
Madeleine Hollevik	Forsmo	Linjespiller	Frogner

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 / 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 12.01.2024

Oppdatert 26.02.2024

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