

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 7 / Raumnes&Årnes | 11.03.2024 Kl. 19:00-20:30 | Neshallen | Økt 7: Duellspill |

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 |
|-------------------|------------------|----------------------|---------------------|
| Victoria Granli | Nordvik | Bakspiller | Fjellhammer IL |
| Alvira | Malik-Jensen | Flerposisjonsspiller | Fjellhammer IL |
| Xenia Sofia West | Furumo | Målvakt | Fjellhammer IL |
| Ingrid Nordtorp | Melien | Flerposisjonsspiller | Fjellhammer IL |
| Sanna | Ødegård | Flerposisjonsspiller | Fjellhammer IL |
| Iselin Grøtt | Stenstrøm | Bakspiller | Frogner |
| Karoline Marie | Sebdal | Linjespiller | Frogner |
| Miria Hanne | Rud-Goksøyr | Målvakt | Frogner |
| Kari Sophie | Smedplass | Bakspiller, venstre | Frogner |
| Lilli Holtet | Heyerdahl | Flerposisjonsspiller | Høland/Bjørkelangen |
| Synne Wiik | Sætehaug | Bakspiller | Lillestrøm HK |
| Evelina Le | Folden | Flerposisjonsspiller | Lillestrøm HK |
| Kristine Bjerke | Folden | Kantspiller, høyre | Lillestrøm HK |
| Ida | Mathisen | Linjespiller | Lillestrøm HK |
| Sarah | Blad-Thorkeldsen | Linjespiller | Lillestrøm HK |
| Lilly Huimin | Sandboe | Målvakt | Lillestrøm HK |
| Nikoline Etterlid | Ringstad | Bakspiller, midt | Raumnes&Årnes |
| Hermine Baugerød | Hoel | Bakspiller, venstre | Raumnes&Årnes |
| Lili | Kiss | Flerposisjonsspiller | Raumnes&Årnes |
| Danyela | Sannum | Målvakt | Raumnes&Årnes |
| Maria Sundet | Andresen | Kantspiller, venstre | Raumnes&Årnes |
| Martine Lund | Bue | Flerposisjonsspiller | Raumnes&Årnes** |
| Jennie | Fjeldstad | Bakspiller, venstre | Skedsmo |
| Tiril | Stensgård | Flerposisjonsspiller | Skedsmo |
| Silje | Hallås | Flerposisjonsspiller | Skedsmo |

****Ny spiller inn**

Forfall

| Navn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|-------------|-----------|----------------------|---------------------|
| Kari Sophie | Smedplass | Bakspiller, venstre | Frogner |
| Ina | Brestrup | Kantspiller, høyre | Høland/Bjørkelangen |
| Marte Bommo | Skogholt | Kantspiller, venstre | Raumnes&Årnes |

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 20.02.2024

Oppdatert 11.03.2024

Med vennlig hilsen

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

Spillerutviklere for dette miljøet

Monica Ellingjord
Tina Håtun