

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 Oslo for spillere født i 2009

Samling nr./ arrangør klubb	Dato/Klokkeslett	Hall	Tema
Samling 1 / Korsvoll/Monolitten	31.10.2023 Kl.19:00-20:30	Skøyenhallen	Økt 1: Kast og grep

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

Følgende klubber er med i gruppen J14 Oslo: Hasle-Løren, Korsvoll/Monolitten, Njård, Sinsen-Refstad IL, Ullern IF, Vålerenga og Årvoll

Innkalling av spillere til denne økten:

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Adanna Osterhammel	Ukazu	Bakspiller, venstre	Hasle Løren
Alma	Bjørnebek	Kantspiller, venstre	Hasle Løren
Lorina Birungi	Bakken	Linjespiller	Hasle Løren
Louise Strand	Waage-Abrahamsen	Bakspiller, midt	Korsvoll/Monolitten
Anna Charlotte	Svane-Fyhn	Bakspiller, venstre	Korsvoll/Monolitten
Jenny	Tuft-Winje	Flerposisjonspiller	Korsvoll/Monolitten*
Emilie Nystad	Raclin	Linjespiller	Korsvoll/Monolitten
Kaja Holzheimer	Smørdal	Målvakt	Korsvoll/Monolitten
Elise Nybø	Jørgensen	Kantspiller, høyre	Korsvoll/Monolitten**
Sanna Elise Fongaard	Hvilen	Bakspiller, venstre	Njård
Matilda Nilsen	Fladmark	Kantspiller, venstre	Njård
Hermine	Hafstad	Linjespiller	Njård*
Mathilde Killingbertrø	Berdal	Målvakt	Njård*
Erle	Aakerøy	Bakspiller, midt	Njård**
Caroline Pernille	Bostad	Målvakt	Njård**
Bertha	Muco	Bakspiller, høyre	Sinsen-Refstad IL
Pernille	Rønningen	Bakspiller, midt	Sinsen-Refstad IL
Ilinca	Dudau	Flerposisjonspiller	Sinsen-Refstad IL
Lina	Dalal	Kantspiller, høyre	Sinsen-Refstad IL
Marie Trøan Hvamstad	Østvig	Bakspiller, midt	Ullern IF*
Julie	Haavio-Limi	Bakspiller, midt	Ullern IF*
Linde	Anundskås	Bakspiller, venstre	Ullern IF*
Petra	Gellein	Målvakt	Ullern IF*
Anneli Kristine Fredriksen	Rud	Bakspiller, midt	Vålerenga
Oda Bakke	Røe	Bakspiller, midt	Vålerenga
Marina Karanikola	Myhrvold	Flerposisjonspiller	Vålerenga
Mathilde	Olavesen	Flerposisjonspiller	Vålerenga
Lamija	Hadzalic	Kantspiller, venstre	Vålerenga
Matilde Almerud	Ditlevsen	Flerposisjonspiller	Årvoll IL
Annie Nordlie	Strandman	Flerposisjonspiller	Årvoll IL
Bettina Persson	Kristiansen	Kantspiller, høyre	Årvoll IL

Navn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Mathilde Persson	Kristiansen	Målvakt	Årvoll IL*
Mari	Aksnes	Målvakt	Årvoll IL**

*Forfall **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 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 Oslo»

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 / Sinsen-Refstad IL	06.11.2023 Kl. 19:00-20:30	Teglverket idrettshall	Økt 2: Skuddteknikk
Samling 3 / Årvoll IL	22.11.2023 Kl. 20:30-22:00	Årvollhallen	Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk
Samling 4 / HK Njård	01.12.2023 Kl. 19:00-20:30	Njårdhallen	Økt 4: Finteteknikk
Samling 5 / Hasle-Løren	05.01.2024 Kl. 19:30-21:00	Lørenhallen	Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert
Samling 6 / Ullern IL	15.02.2024 Kl. 17:30-19:00	Ullern flerbrukshall	Økt 6: Linjespill
Samling 7 / Vålerenga	15.03.2024 Kl. Klubb melder inn tid	Jordalhallen	Økt 7: Duellspill

Strømmen 17.10.2023
Oppdatert 03.11.2023

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst
Tom Fokstuen
Spill og trening
Tlf. [459 06 571](tel:45906571)

Spillerutviklere for dette miljøet
Roger Larsgård
Kåre Olsen (forfall)
Eirik Oskarsen (vikar)

tom.fokstuen@handball.no