

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 Vest for spillere født i 2009

| Samling nr./ arrangør klubb | Dato/Klokkeslett | Hall | Tema |
|-----------------------------|-------------------------------|---------------|-------------------------------------|
| Samling 4 / Haslum IL | 04.01.2024 Kl. 19:30-21:00 | Gjønneshallen | Økt 4: Finteteknikk |

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

Følgende klubber er med i gruppen J14 Vest: Asker, Haslum, Holmen, Stabæk, Vestre Bærum LIL og ØHIL

Innkalling av spillere til denne økten:

| Navn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|------------------------|-----------------|----------------------|------------------|
| Emilie Mohn | Paulsen | Bakspiller | Asker/GUI |
| Julie Mohn | Paulsen | Bakspiller | Asker/GUI |
| Matilde | Dornish-Nielsen | Bakspiller | Asker/GUI |
| Emilie Harriet | Bøthun | Målvakt | Haslum IL |
| Ulla Cathrine | Kobro | Bakspiller, venstre | Haslum IL |
| Ada Elise Lippert | Årskog | Bakspiller, midt | Haslum IL |
| Leah Liknes | Olstad | Målvakt | Haslum IL |
| Ella Neergaard | Ovensen | Bakspiller, midt | Haslum IL |
| Selma Lie | Ludvigsen | Bakspiller, venstre | Haslum IL |
| Josefine | Andreasson | Bakspiller, venstre | Holmen IF |
| Matilde Mørk | Eikland | Linjespiller | Holmen IF |
| Marie Katrine | Hansen | Bakspiller, midt | Stabæk/Jar |
| Milla | Ask | Målvakt | Stabæk/Jar |
| Nora | Aamdal | Bakspiller, høyre | Stabæk/Jar |
| Tuva | Reier-Nilsen | Bakspiller, midt | Stabæk/Jar |
| Helene | Boilesen | Bakspiller, venstre | Vestre Bærum LIL |
| Jenny Marie | Fjæra Eng | Bakspiller, midt | Vestre Bærum LIL |
| Kajsa | Vanderhill | Flerposisjonsspiller | Vestre Bærum LIL |
| Thea Omang | Valderhaug | Bakspiller, midt | Vestre Bærum LIL |
| Henriette Cecilie Kåsi | Neset | Bakspiller, midt | ØHIL |
| Thea | Berthelsen | Bakspiller, venstre | ØHIL |
| Linnea | Hansen | Bakspiller, venstre | ØHIL |
| Mille Andersen | Hultgren | Målvakt | ØHIL |

**Ny spiller inn

Forfall

| Navn | Etternavn | Spillplass | Klubb |
|---------|-----------|----------------------|------------|
| Ulrikke | Ryland | Kantspiller, venstre | Stabæk/Jar |

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 Bjørn Kenneth Muggerud per epost bkm@goldfishmedia.no eller telefon 90099838 husk kopi til regionskontoret ved Tom Fokstuen per epost tom.fokstuen@handball.no. Merk eposten «Forfall SPU J14 Vest»

Årsplan for samlinger:

| Samling nr./arrangørklubb | Dato/Klokkeslett | Hall | Tema |
|------------------------------|----------------------------|------------------|---|
| Samling 2 / ØHIL | 23.11.2023 Kl. 20:00-21:30 | Eikelihallen | Økt 2: Skuddteknikk |
| Samling 3 / Stabæk | 07.12.2023 Kl. 19:00-20:30 | Nadderud Arena | Økt 3: Individuell Forsvarsteknikk |
| Samling 4 / Haslum IL | 04.01.2024 Kl. 19:30-21:00 | Gjønneshallen | Økt 4: Finteteknikk |
| Samling 5 / Vestre Bærum LIL | 25.01.2024 Kl. 18:30-20:00 | Helsethallen | Økt 5: Individuell forsvarsteknikk - utgruppert |
| Samling 6 / Asker | 15.02.2024 Kl. 19:30-21:00 | Leikvollhallen A | Økt 6: Linjespill |
| Samling 7 / Holmen | 07.03.2024 Kl. 19:30-21:00 | Holmenhallen | 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
tom.fokstuen@handball.no

Spillerutviklere for dette miljøet
Bjørn Kenneth Muggerud
Simon Nyløkken