

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

Du er en av de som er plukket ut til å være med på samling i J15 treningsgruppe 1.

Samlingen avholdes:

Samling 4	05.03 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen B	Individuell forsvarsteknikk
-----------	----------------------	-----------------	-----------------------------

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.

Alle trenere oppfordres til å møte på samlingen!

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Tuva	Andersson	Bakspiller	Rælingen
Sofie	Bøhler	Bakspiller	Nordstrand
Naomi	Sylvan-eek	Bakspiller	Skiptvet
Martine Hansen	Ulvik	Bakspiller	Ski
Sandra	Skauen	Bakspiller, høyre	Råde
Celiné Michelle	Desmont	Bakspiller, midt	Lørenskog
Isabel Nergaard	Skålhegg	Bakspiller, midt	Frogner
Michelle	Bobel	Bakspiller, venstre	Sarpsborg
Ida Elise Andersson	Hegtun	Bakspiller, venstre	Kjelsås
Tuva	Røisli	Bakspiller, venstre	Frogner
Sandra	Svendsen	Bakspiller, venstre	Skiptvet
Anna Lunke	Norum	Flerposisjonsspiller	Stabæk
Marie	Elde Selvaag	Kantspiller, høyre	Lillestrøm
Kari	Kennedy-Hermo	Kantspiller, høyre	Ski
Ingeborg Amundsen	Salterød	Kantspiller, høyre	Haslum
Kristine Gjerstad	Møllerhagen	Kantspiller, høyre	Nordstrand
Tiril Stubberud	Hagen	Kantspiller, venstre	Fjellhammer
Aleksandra	Mandic	Linjespiller	HK Eidsberg
Marte	Ødegaard	Linjespiller	BMIL
Andrea	Børrud	Målvakt	Fjellhammer
Åsa Louise	Stordal	Målvakt	Skiptvet
Jenny Sofie	Sundt Utne	Målvakt	Gresvik

Innkallingene går til klubber som må sørge for at spillere får beskjed.

Innkallinger for SPU J15 finner dere her: [Innkallinger SPU J15-1](#)

Selv om det er satt opp en halvårsplan med samlinger, er det ikke gitt at alle spillere som er innkalt på sist samling– er med på neste samling. Det sendes ut ny innkalling min. 3 uker før samling.

Øvelser til samling 4 finner dere her: [Individuell forsvarsteknikk](#)

Halvårsplan for samlinger

Her er halvårsplanen for samlingene for dette spu miljøet;

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	23.10 kl 18.00-20.00	Ekeberghallen B	Skuddteknikker
Samling 2	20.11 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen B	Finteteknikk
Samling 3	22.01 kl 18.00-20.00	Ekeberghallen B	Overgang og pådragsspill
Samling 4	05.03 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen B	Individuell forsvarsteknikk

Forfall til samling

Spillere som ikke kan delta for fullt skal melde forfall omgående eller senest en dag før samling til jan.fredrik.eikaa@gmail.com mob; 90039434 eller tom.fokstuen@handball.no

Innrapportering av nye spillere

Regionen er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Innmelding av spillere skal komme i fra klubb (ikke trenere/foreldre) og gjøres via denne linken: [Innmelding av spillere til SPU](#)
Så vil Regionen vurdere om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 26.02.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

Tom Fokstuen
Spill og trening
459 06 571
tom.fokstuen@handball.no

Jan Fredrik Eikå (trener)
Lars Sterri (trener)