

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 2.

Samlingen avholdes:

Samling 1	23.10 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen B	Skuddteknikker
-----------	----------------------	-----------------	----------------

Fremmøte 15. 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
Naomi	Sylvan-eek	Bakspiller	Skiptvet
Martine	Brobakken	Bakspiller	Kolbotn
Amalie Hvammdal	Paulsen	Bakspiller	Ski
Anny	Veiby	Bakspiller, høyre	Degernes
Isabel	Gunnerød	Bakspiller, midt	Stabæk
Nora Kristine	Lorentzen	Bakspiller, midt	Skiptvet
Madelen	Hansen Berg	Bakspiller, venstre	Eidsvold IF
Sofie	Gaustad	Bakspiller, venstre	Ski
Ida Elise Andersson	Hegtun	Bakspiller, venstre	Kjelsås
Sandra	Svendsen	Bakspiller, venstre	Skiptvet
Selma Eidseter	Olsen	Flerposisjonsspiller	Haslum
Kristina	Hauge	Kantspiller	Kolbotn
Sigrid Stubergh	Aasgaard	Kantspiller, høyre	Eidsvold Turn
Kristine	Møllerhagen	Kantspiller, høyre	Nordstrand
Andrea	Eik	Kantspiller, venstre	Lørenskog
Thea	Krosby	Kantspiller, venstre	Fet
Andrea Vilde	Sørensen	Kantspiller, venstre	Fjellhammer
Djellza	Istrefi	Linjespiller	Tune
Martine	Burås	Linjespiller	Skiptvet
Ida	Blakstad	Målvakt	Askim
Ada Elise	Martinsen	Målvakt	Fet
Hanna Kristine	Skoknes	Målvakt	Kjelsås
Thea Marie	Holløkken	Målvakt	Kolbotn

Innkallingene går til klubber og spillere som har oppgitt e-mail adresse.

Regionen ber derfor spillere som ønsker å få innkallingen tilsendt pr.e-mail om å ta registrere denne på min idrett og få oppdatert sin personlige side.

Klubbene må påse at spillere i egen klubb har fått beskjed!

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 1 finner dere her: [Skuddteknikker](#)

Halvårsplan for samlinger

Her er halvårsplanen for samlingene for dette spu miljøet;

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	23.10 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen B	Skuddteknikker
Samling 2	13.11 kl 18.00-20.00	Ekeberghallen B	Finteteknikk
Samling 3	22.01 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen B	Overgang og pådragsspill
Samling 4	05.03 kl 18.00-20.00	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 katrinethoresen@gmail.com mob; 93402917

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 17.10.2017

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

Tom Fokstuen
Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no

Katrine Thoresen (trener)

Mats Julius Haakenstad (trener)