

## **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 4	05.03 kl 18.00-20.00	Ekeberghallen B	Individuell forsvarsteknikk
-----------	----------------------	-----------------	-----------------------------

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
Emma Spetalen	Magnusson	Bakspiller	BMIL
Aurora	Mostue	Bakspiller	Kolbotn
Amalie Hvammdal	Paulsen	Bakspiller	Ski
Tilde	Pileberg	Bakspiller	Oppegård
Kristin	Rogstad-Karlsen	Bakspiller	Skiptvet
Sofie	Stray Molde	Bakspiller	Asker
Eline Andrea	Sørensen	Bakspiller	Ullern
Helene	Tjellhaug	Bakspiller	Skiptvet
Oda Marie	Veum	Bakspiller	Rolvsøy
Frida	Brandbu Andersen	Bakspiller, midt	Kråkerøy
Tyra	Gardal Ugland	Bakspiller, midt	Njård
Isabel	Gunnerød	Bakspiller, midt	Stabæk
Nora Kristine	Lorentzen	Bakspiller, midt	Skiptvet
Madelen	Hansen Berg	Bakspiller, venstre	Eidsvold IF
Rakel Storsul	Hildrum	Bakspiller, venstre	Haslum
Ane Lille-Mæhlum	Lauknes	Bakspiller, venstre	Oppegård
Alexandra	Devold Sedlmayr	Kantspiller	Njård
Kristina Karlsholmen	Hauge	Kantspiller	Kolbotn
Sigrid Stubergh	Aasgaard	Kantspiller, høyre	Eidsvold Turn
Kristina	Høgnes	Kantspiller, venstre	Lillestrøm
Djellza	Istrefi	Linjespiller	Tune
Marthe Elise	Lindberg	Målvakt	Bækkelaget
Molly Kvam	McCarthy	Målvakt	BMIL
Ida	Blakstad	Målvakt	Askim
Marthe	Gokshol	Målvakt	Oppegård

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

**Innkallinger for SPU J15 finner dere her: [Innkallinger SPU J15-2](#)**

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 20.00-22.00	Ekeberghallen B	Skuddteknikker
Samling 2	20.11 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](mailto:katrinethoresen@gmail.com) mob; 93402917 eller [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)**

### Innrappoterter 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](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Katrine Thoresen (trener)  
Mats Julius Haakenstad (trener)