

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 3.

Samlingen avholdes:

Samling 1	23.10 kl 18.00-20.00	Ekeberghallen C	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
Tilde	Pileberg	Bakspiller	Oppegård
Erle Maakestad	Enghaug	Bakspiller	Son
Sofie	Stray Molde	Bakspiller	Asker
Eline Andrea	Sørensen	Bakspiller	Ullern
Miriam	Idsøe	Bakspiller, høyre	Njård
Frida	Johansson	Bakspiller, midt	HK Eidsberg
Mia	Skårsmoen	Bakspiller, midt	Kjelsås
Frida	Brandbu Andersen	Bakspiller, midt	Kråkerøy
Maja Carine	Furulund	Bakspiller, midt	Nannestad
Johanne	Haarklou Jensen	Bakspiller, venstre	Nordstrand
Aime	Adolfson	Bakspiller, venstre	Halden HF
Kaja	Vedahl-Lund	Bakspiller, venstre	Tune
Ane Lille-Mæhlum	Lauknes	Bakspiller, venstre	Oppegård
Emilie	Bjørneset	Flerposisjonsspiller	Kråkerøy
Alexandra	Devold Sedlmayr	Kantspiller	Njård
Heidi	Corbet	Kantspiller, venstre	Eidsvold Turn
Eline	Kirkeby	Kantspiller, venstre	Lørenskog
Kristina	Høgnes	Kantspiller, venstre	Lillestrøm
Ida	Grahn	Linjespiller	Bjørkelangen
Dina	Jordal	Linjespiller	Kjelsås
Sofie	Lundeby	Linjespiller	HK Eidsberg
Mia Hovelsrud	Norheim	Målvakt	Korsvoll
Rebecca	Johansen	Målvakt	Lørenskog
Molly Kvam	McCarthy	Målvakt	BMIL
Åsa	Stordahl	Målvakt	Skiptvet

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 18.00-20.00	Ekeberghallen C	Skuddteknikker
Samling 2	13.11 kl 18.00-20.00	Ekeberghallen C	Finteteknikk
Samling 3	22.01 kl 18.00-20.00	Ekeberghallen C	Overgang og pådragsspill
Samling 4	05.03 kl 18.00-20.00	Ekeberghallen C	Individuell forsvarsteknikk

Forfall til samling

Spillere som ikke kan delta for fullt skal melde forfall omgående eller senest en dag før samling til camilla.markholm@gmail.com mob; 95033929

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 16.10.2017

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Camilla Markholm (trener)
Trude Waagan (trener)