

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 3	22.01 kl 18.00-20.00	Ekeberghallen C	Overgang og pådragsspill
-----------	----------------------	-----------------	--------------------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Martine	Brobakken	Bakspiller	Kolbotn
Erle Maakestad	Enghaug	Bakspiller	Son
Bleona	Salihu	Bakspiller	Lisleby
Frida	Lund	Bakspiller	Degernes
Miriam	Idsøe	Bakspiller, høyre	Njård
Maja Carine	Furulund	Bakspiller, midt	Nannestad
Frida	Johansson	Bakspiller, midt	HK Eidsberg
Eline	Kirkeby	Bakspiller, midt	Lørenskog
Mia	Skårsmoen	Bakspiller, midt	Kjelsås
Aime	Adolfson	Bakspiller, venstre	Halden HF
Johanne	Haarklou Jensen	Bakspiller, venstre	Nordstrand
Rakel Storsul	Hildrum	Bakspiller, venstre	Haslum
Kaja	Vedahl-Lund	Bakspiller, venstre	Tune
Emilie	Bjørneset	Flerposisjonsspiller	Kråkerøy
Selma Eidseter	Olsen	Flerposisjonsspiller	Haslum
Synne	Norland	Kantspiller, høyre	Asker
Andrea	Eik	Kantspiller, venstre	Lørenskog
Sofie	Fredriksen	Kantspiller, venstre	Spydeberg
Andrea Vilde	Sørensen	Kantspiller, venstre	Fjellhammer
Synne Årtun	Granheim	Kantspiller, venstre	Fjellhammer
Amalie	Egner	Linjespiller	Langhus
Sarah	Feiner Høyland	Linjespiller	Råde
Sofie	Lundeby	Linjespiller	HK Eidsberg
Martine	Burås	Linjespiller	Skiptvet
Thea Marie	Holløkken	Målvakt	Kolbotn
Marthe Elise	Lindberg	Målvakt	Bækkelaget
Vilde	Sannes	Målvakt	Lisleby
Hanna Kristine	Feet Skoknes	Målvakt	Kjelsås

**Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.
Alle trenere oppfordres til å møte på samlingen!**

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

Innkallinger for SPU J15 finner dere her: [Innkallinger SPU J15-3](#)

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 3 finner dere her: [Overgang og pådragsspill](#)

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	20.11 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen C	Finteteknikk
Samling 3	22.01 kl 18.00-20.00	Ekeberghallen C	Overgang og pådragsspill
Samling 4	05.03 kl 20.00-22.00	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 09.01.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Camilla Markholm (trener)
Trude Waagan (trener)