

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 4	05.03 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen C	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
Martine	Brobakken	Bakspiller	Kolbotn
Erle Maakestad	Enghaug	Bakspiller	Son
Frida	Lund	Bakspiller	Degernes
Bleona	Salihu	Bakspiller	Lisleby
Miriam	Idsøe	Bakspiller, høyre	Njård
Izabella	Løvskogen	Bakspiller, høyre	Oppegård
Maja Carine	Furulund	Bakspiller, midt	Nannestad
Eline	Kirkeby	Bakspiller, midt	Lørenskog
Frida	Johansson	Bakspiller, midt	HK Eidsberg
Johanne	Haarklou Jensen	Bakspiller, venstre	Nordstrand
Donita	Lajqi	Bakspiller, venstre	Lørenskog
Kaja	Vedahl-Lund	Bakspiller, venstre	Tune
Emilie	Bjørneset	Flerposisjonsspiller	Kråkerøy
Dorthe	Hersløv	Kantspiller, høyre	Ullern
Andrea	Eik	Kantspiller, venstre	Lørenskog
Sofie	Fredriksen	Kantspiller, venstre	Spydeberg
Synne Årtun	Granheim	Kantspiller, venstre	Fjellhammer
Dagny Lara	Ragnarsdottir	Kantspiller, venstre	VBIF
Andrea Vilde	Sørensen	Kantspiller, venstre	Fjellhammer
Tuva Marie	Lindstad	Linjespiller	Kløfta
Martine	Burås	Linjespiller	Skiptvet
Sofie	Lundeby	Linjespiller	HK Eidsberg
ida	Martinsen	Målvakt	Fet
Emilie	Søby	Målvakt	Skiptvet
Ida Sofie Jorsett	Ranheim	Målvakt	Stabæk
Marte Nilsen	Grimsrud	Målvakt	Ski
Live	Dyrlund	Målvakt	Ullern

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 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 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 26.02.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Camilla Markholm (trener)
Trude Waagan (trener)