

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 4.

Samlingen avholdes:

Samling 2	20.11 kl 18.00-20.00	Ekeberghallen C	Finteteknikk
------------------	-----------------------------	------------------------	---------------------

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
Rikke	Stenberg	Bakspiller	HK Eidsberg
Bleona	Salihu	Bakspiller	Lisleby
Frida	Lund	Bakspiller	Degernes
Emma Spetalen	Magnusson	Bakspiller	BMIL
Vilde	Andersen	Bakspiller, midt	Raumnes & Årnes IL
Ida Berg	Høyland	Bakspiller, høyre	Kjelsås
Linnea	Fløgstad	Bakspiller, høyre	Bjørkelangen
Solveig	Ording Reierstad	Bakspiller, høyre	Frogner
Donita	Lajqi	Bakspiller, venstre	Lørenskog
Hanna	Brevik	Bakspiller, venstre	Tindlund IF
Heidi	Corbet	Kantspiller, venstre	Eidsvold Turn
Cajsa Simensen	Arnesen	Flerposisjonsspiller	Rolvsøy
Jenny	Gylvik	Kantspiller, venstre	Kråkerøy
Karen	Hoff Ringnes	Kantspiller, høyre	Eidsvold IF
Agnes	Goujon	Kantspiller, høyre	Bækkelaget
Sara	Oskarsen	Kantspiller, venstre	Kjelsås
Karoline	Ørka	Kantspiller, venstre	HK Eidsberg
Dagny Lara	Ragnarsdottir	Kantspiller, venstre	VBIF
Sarah	Andersen	Linjespiller	Lisleby
Dina	Jordal	Linjespiller	Kjelsås
Thea	Gunnarstorp	Linjespiller	Tveter
Ida	Grahn	Linjespiller	Bjørkelangen
Celine Sva	Gøperød	Linjespiller	Halden HF
Emma Øistad	Olsen	Linjespiller	Kråkerøy
Ida Sofie Jorsett	Ranheim	Målvakt	Stabæk
Maren	Haugli	Målvakt	Haslum
Eline	Johnsrud	Målvakt	Nordstrand
Elise	Stene	Målvakt	Lisleby

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

Innkallinger for SPU J15 finner dere her: [Innkallinger SPU J15-4](#)

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 2 finner dere her: [Finteteknikk](#)

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 C	Skuddteknikker
Samling 2	20.11 kl 18.00-20.00	Ekeberghallen C	Finteteknikk
Samling 3	22.01 kl 20.00-22.00	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 arnfinn.borger.hansen@gmail.com mob; 46925180 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 08.11.2017

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Arnfinn Borger Hansen (trener)
Berit Siglen (trener)