

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 1 | 23.10 kl 20.00-22.00 | 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 |
|-------------------|------------------|----------------------|--------------------------|
| Rikke | Stenberg | Bakspiller | HK Eidsberg |
| Bleona | Salihu | Bakspiller | Lisleby |
| Frida | Lund | Bakspiller | Degernes |
| Emma Spetalen | Magnusson | Bakspiller | BMIL |
| Sofie | Bruun | Bakspiller | Ull/Kisa |
| Vilde | Andersen | Bakspiller, midt | Raumnes & Årnes IL |
| Donita | Lajqi | Bakspiller, venstre | Lørenskog |
| Rakel Storsul | Hildrum | Bakspiller, venstre | Haslum |
| Hanna | Brevik | Bakspiller, venstre | Tindlund IF |
| Cajsa Simensen | Arnesen | Flerposisjonsspiller | Rolvsøy |
| Jenny | Gylvik | Kantspiller, venstre | Kråkerøy |
| Sara | Oskarsen | Kantspiller, venstre | Kjelsås |
| Karoline | Ørka | Kantspiller, venstre | HK Eidsberg |
| Sofie | Fredriksen | Kantspiller, venstre | Spydeberg |
| Dagny Lara | Ragnarsdottir | Kantspiller, venstre | VBIF |
| Sarah | Andersen | Linjespiller | Lisleby |
| Thea | Gunnarstorp | Linjespiller | Tveter |
| 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 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 20.00-22.00 | Ekeberghallen C | Skuddteknikker |
| Samling 2 | 13.11 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 16.10.2017

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)