

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 4	05.03 kl 18.00-20.00	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
Heidi	Corbet	Bakspiller	Eidsvold Turn
Maria	Engh	Bakspiller	Tveter
Rikke	Stenberg	Bakspiller	HK Eidsberg
Silje	Tømmerberg	Bakspiller	Tveter
Linnea	Fløgstad	Bakspiller, høyre	Bjørkelangen
Vilde	Andersen	Bakspiller, midt	Raumnes & Årnes IL
Aime	Adolfsen	Bakspiller, venstre	Halden HF
Selma Eidseter	Olsen	Flerposisjonsspiller	Haslum
Agnes	Goujon	Kantspiller, høyre	Bækkelaget
Karen	Hoff Ringnes	Kantspiller, høyre	Eidsvold IF
Jenny	Gylvik	Kantspiller, venstre	Kråkerøy
Helene	Hornnæs	Kantspiller, venstre	Tveter
Mari Helen	Jensen	Kantspiller, venstre	Lisleby
Sara	Oskarsen	Kantspiller, venstre	Kjelsås
Karoline	Ørka	Kantspiller, venstre	HK Eidsberg
Ida	Grahn	Linjespiller	Bjørkelangen
Thea	Gunnarstorp	Linjespiller	Tveter
Dina	Jordal	Linjespiller	Kjelsås
Emma Øistad	Olsen	Linjespiller	Kråkerøy
Maren	Haugli	Målvakt	Haslum
Rebecca	Johansen	Målvakt	Lørenskog
Eline	Johnsrud	Målvakt	Nordstrand
Lea Lunde	Tvedt	Målvakt	Langhus IL

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 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 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 26.02.2018

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)