

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 1.

Samlingen avholdes:

| | | | |
|-----------|-----------------------|-------------------|--------------|
| Samling 2 | 13.12 kl: 20.00-22.00 | Stil Arena Bane 2 | Finteteknikk |
|-----------|-----------------------|-------------------|--------------|

Fremmøte 30. 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 |
|----------------|----------------------|----------------------|------------------|
| Adelen | Von Hall Lynås | Bakspiller | Haslum IL |
| Thea | Andresen | Bakspiller | Haslum IL |
| Hannah | Lyngroth | Bakspiller | Haslum IL |
| Rikke | Olsen | Bakspiller | HSIL |
| Frida | Skarholt | Bakspiller | Kjelsås IL |
| Hannah | Skogvik | Bakspiller | Njård |
| Fredrikke | Sundsby Kjølstad | Bakspiller | Stabæk |
| Synne | Brekke | Bakspiller | Stabæk |
| Martine | Mork | Bakspiller | Ullern |
| Hanna | Gåsvær | Bakspiller | Ullern |
| Emma | Breistøl | Bakspiller | ØHIL |
| Nora | Aarland | Bakspiller, Høyre | Asker |
| Hedda | Jacobsen | Bakspiller, Midt | Asker |
| Maria | Krosby Kristoffersen | Bakspiller, Midt | Jardar |
| Elinore | Moen | Kantspiller | BMIL |
| Pernille | Hordvei | Kantspiller | Kjelsås IL |
| Elisa | Mulaj | Kantspiller, Høyre | Kjelsås IL |
| Emilie | Briseid | Kantspiller, Venstre | Stabæk |
| Milda | Dahlstrøm | Linjespiller | Hasle-Løren |
| Madelen | Wiik Svendsen | Linjespiller | Haslum IL |
| Henriette | Leira | Linjespiller | HSIL |
| Emilie | Hellebust | Linjespiller | Ullern |
| Helene | Fongaard | Målvakt | Haslum IL |
| Kaja | Tviland Hårvik | Målvakt | Kjelsås IL |
| Tora Charlotte | Tande-Elton | Målvakt | Ullern |
| Lea | Boye-Lie | Målvakt | Ullern |

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

Innkallinger for SPU J15 finner dere her: [Innkallinger SPU J15-1](#)

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. Innkallinger publiseres på Region Øst sin hjemmeside ca. 14 dager før økten

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 | 15.11 kl: 20:00-22:00 | Stil Arena Bane 2 | Skuddteknikker |
| Samling 2 | 13.12 kl: 20.00-22.00 | Stil Arena Bane 2 | Finteteknikk |
| Samling 3 | 17.01 kl: 20.00-22.00 | Stil Arena Bane 2 | Overgang og pådragsspill |
| Samling 4 | 14.02 kl 20.00-22.00 | Stil Arena Bane 2 | Individuell forsvarsteknikk |
| Samling 5 | 21.03 kl 20.00-22.00 | Stil Arena Bane 2 | Sperreteknikk |
| Samling 6 | 25.04 kl 20.00-22.00 | Stil Arena Bane 2 | Duellspill |

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 30.11.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Camilla Markholm (trener)
Kathrine Sæthre (trener)