

## **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 1	15.11 kl: 20:00-22:00	Stil Arena Bane 2	Skuddteknikker
-----------	-----------------------	-------------------	----------------

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
Hedda	Markegård	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](#)**

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 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	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](mailto:Camilla.markholm@gmail.com) mob; 95033929 eller [tom.fokstuen@handball.no](mailto: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 10.10.2018

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

Tom Fokstuen  
Spill og trening  
459 06 571  
[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Camilla Markholm (trener)  
Kathrine Sæthre (trener)