

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 5	02.05 kl 19.00-21.00	Skihallen	Sperreteknikk
-----------	----------------------	-----------	---------------

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 spiller
Emma	Breistøl	Bakspiller	ØHIL
Hannah	Lyngroth	Bakspiller	Haslum IL
Rikke	Olsen	Bakspiller	HSIL
Melisa	Mulaj	Bakspiller	Kjelsås IL
Martine	Mork	Bakspiller	Ullern
Hannah	Skogvik	Bakspiller	Njård
Fredrikke	Sundsby Kjølstad	Bakspiller	Stabæk
Synne	Brekke	Bakspiller	Stabæk
Nora	Aarland	Bakspiller, Høyre	Asker
Karen	Myskja	Bakspiller, Høyre	Ullern
Hedda	Jacobsen	Bakspiller, Midt	Asker
Elinore	Moen	Kantspiller	BMIL
Pernille	Hordvei	Kantspiller	Kjelsås IL
Nora	Zorgati	Kantspiller, Venstre	Ullern
Emilie	Briseid	Kantspiller, Venstre	Stabæk
Milda	Dahlstrøm	Linjespiller	Hasle-Løren
Madelen	Wiik Svendsen	Linjespiller	Haslum
Kaja	Sandvik	Målvakt	Hasle-Løren
Helle	Augland Grasmø	Målvakt	Asker
Kaja	Tviland Hårvik	Målvakt	Kjelsås IL
Tora Charlotte	Tande-Elton	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 5 finner dere her: [Sperreteknikk](#)

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	02.05 kl 19.00-21.00	Skihallen	Sperreteknikk
Samling 6	09.05 kl 18.00-20.00	Skihallen	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

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 02.05.2019

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Camilla Markholm (trener)
Kathrine Sæthre (trener)