

## **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 2.

Samlingen avholdes:

Samling 2	22.11 kl: 20.00-22.00	Ekeberghallen A	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!**

<b>Fornavn</b>	<b>Etternavn</b>	<b>Posisjon</b>	<b>Klubbnavn spiller</b>
Mia Kristine	Hokstad	Bakspiller	Nit/Hak
Veslemøy	Mehus	Bakspiller	Nit/Hak
Solveig	Stangvik	Bakspiller	Nit/Hak
Tuva H.	Hottran	Bakspiller	Kløfta
Amanda	Astor	Bakspiller	Rælingen
Marthe	Skjeldsvold Johansen	Bakspiller	Ull/Kisa
Mia	Hole Slagsvold	Bakspiller	Ull/Kisa
Mathilde	Mørk	Bakspiller	Ull/Kisa
Camilla	Bolkan	Bakspiller	Fjellhammer
Mia	Viljugrein	Bakspiller	Lørenskog
Maria	Syverud	Bakspiller	Lørenskog
Hedda	Tømte	Bakspiller	Eidsvold Turn
Marie	Munthe	Bakspiller Høyre	Fjellhammer
Linn Kristine	Uslar	Bakspiller Midt	Skedsmo
Marie	Aasen	Flerposisjon	Nit/Hak
Sara	Furuly	Kantspiller, Høyre	Nit/Hak
Malin	Hansen Berg	Kantspiller, Høyre	EIF
Margrethe	Låstad Lund	Linjespiller	Skedsmo
Beatrice	Hedenstad	Linjespiller	Ull/Kisa
Isabel	Korsrud	Linjespiller	Nannestad
Kristine	Lyckander	Målvakt	Nit/Hak
Andrea	Ljungren	Målvakt	Skedsmo
Vilde	Elvedal Bjerke	Målvakt	Ull/Kisa
Elise	Fjeld	Målvakt	Nannestad
Hanna	Mehus	Kantspiller, Venstre	Nit/Hak
Mari	Eek	Kantspiller, Venstre	Skedsmo
Thea	Andresen	Kantspiller, Venstre	Nannestad
Adele	Kleeman	Kantspiller, Venstre	Lillestrøm

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 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	25.10 kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	Skuddteknikker
Samling 2	22.11 kl: 20.00-22.00	Ekeberghallen A	Finteteknikk
Samling 3	10.01 kl: 20.00-22.00	<i>Stil Arena Bane 2</i>	Overgang og pådragsspill
Samling 4	07.02 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen A	Individuell forsvarsteknikk
Samling 5	28.03 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen A	Sperreteknikk
Samling 6	25.04 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen A	Duellspill

### Forfall til samling

*Spillere som ikke kan delta for fullt skal melde forfall omgående eller senest en dag før samling til*

[jan.fredrik.eikaa@gmail.com](mailto:jan.fredrik.eikaa@gmail.com) mob; 90039434 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 12.11.2018

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

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

Jan Fredrik Eikå (trener)  
Trude Waagan (trener)