

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 1	25.10 kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	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
Emmeli	Fredheim	Bakspiller	EIF
Camilla	Bolkan	Bakspiller	Fjellhammer
Maria	Syverud	Bakspiller	Lørenskog HK
Mia	Viljugrein	Bakspiller	Lørenskog HK
Thea Marie	Andersson	Bakspiller	Nannestad IL
Mia Kristiane	Hokstad	Bakspiller	Nit Hak
Veslemøy	Mehus	Bakspiller	Nit Hak
Cornelia B.	Haugen	Bakspiller	Skedsmo HK
Marie	Munthe	Bakspiller, Høyre	Fjellhammer
Hedda	Tømte	Bakspiller, Midt	Eidsvold Turn
Ovidie	Alsèn	Bakspiller, Midt	Fet
Kaja Mathilde	Tønseth	Bakspiller, midt	Lillestrøm HK
Isabel	Korsrud	Flerposisjonsspiller	Nannestad IL
Marie	Aasen	Flerposisjonsspiller	Nit Hak
Linn Kristine	Usler	Flerposisjonsspiller	Skedsmo HK
Malin	Hansen Berg	Kantspiller, Høyre	EIF
Sara	Furuly	Kantspiller, Høyre	Nit Hak
Adele	Kleemann	Kantspiller, venstre	Lillestrøm HK
Ayla	Sundal	Linjespiller	Fet
Sara Finstad	Næss	Linjespiller	Lillestrøm HK
Amalie	Nielsen	Målvakt	Fjellhammer
Elise	Fjeld	Målvakt	Nannestad IL
Kristine	Lyckander	Målvakt	Nit Hak
Andrea	Ljungren	Målvakt	Skedsmo HK

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	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	Stil Arena Bane 2	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 mob; 90039434 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 10.10.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Jan Fredrik Eikå (trener)
Trude Waagan (trener)