

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 5	28.03 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen A	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
Malin	Hansen Berg	Kantspiller, Høyre	EIF
Camilla	Bolkan	Bakspiller	Fjellhammer
Marie	Munthe	Bakspiller, Høyre	Fjellhammer
Tuva	H. Hottran	Bakspiller, Venstre	Kløfta IL
Adele	Kleemann	Kantspiller, venstre	Lillestrøm HK
Sara Finstad	Næss	Linjespiller	Lillestrøm HK
Maria	Syverud	Bakspiller	Lørenskog HK
Mia	Viljugrein	Bakspiller	Lørenskog HK
Thea	Andresen	Kantspiller, Venstre	Nannestad
Elise	Fjeld	Målvakt	Nannestad
Isabel	Korsrud	Linjespiller	Nannestad
Elisabeth	Langeland	Kantspiller, Høyre	Nannestad
Mia Kristiane	Hokstad	Bakspiller	Nit Hak
Marie	Aasen	Flerposisjonsspiller	Nit Hak
Kristine	Lyckander	Målvakt	Nit Hak
Veslemøy	Mehus	Bakspiller	Nit Hak
Solveig	Stangvik	Bakspiller	Nit Hak
Hanna	Mehus	Flerposisjonsspiller	Nit Hak
Amanda	Astor	Bakspiller	Rælingen HK
Mari	Eek	Bakspiller	Skedsmo HK
Andrea	Ljungren	Målvakt	Skedsmo HK
Margrethe	Låstad Lund	Linjespiller	Skedsmo HK
Linn Kristine	Uslar	Bakspiller Midt	Skedsmo HK
Cornelia B.	Haugen	Bakspiller	Skedsmo HK
Vilde	Elvedal Bjerke	Målvakt	Ull/Kisa
Beatrice	Hedenstad	Linjespiller	Ull/Kisa
Mia	Hole Slagsvold	Bakspiller	Ull/kisa
Marthilde	Mørk	Bakspiller	Ull/kisa
Marthe	Skjedsvold Johansen	Bakspiller	Ull/Kisa
Maren	Braata	Bakspiller	Gjerdrum

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

Innkallinger for SPU J15 finner dere her: [Innkallinger SPU J15-2](#)

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	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 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 19.03.2019

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)