

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 3.

Samlingen avholdes:

Samling 2	20.11 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!

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Johanna	Nygård	Bakspiller	Bækkelagets SK
Line	Thorstad	Bakspiller	Bækkelagets SK
Kaja	Løken	Bakspiller	Bækkelagets SK
Emma	Kolden	Bakspiller	Kolbotn IL
Thea Marie	Utgård	Bakspiller	Langhus IL
Lea	Tidemann Stenvik	Bakspiller	Oppsal
Neah Pernille	Kyrkjebø Lynghjem	Bakspiller	Oppsal
Hedda	Nordvoll Strømnes	Bakspiller	Ski
Malin	Berg	Bakspiller, Høyre	Oppegård IL
Henriette	Berg	Bakspiller, Midt	Bjørndal IF
Sofia	Burud	Bakspiller, Midt	Kolbotn IL
Sandra	Thorsen	Bakspiller, midt	Oppsal
Nathalie	Tjelflåt Andersen	Bakspiller, Venstre	Oppsal
Astri	Strand Fredheim	Flerposisjonsspiller	Oppegård IL
Julia	Høitomt	Flerposisjonsspiller	Ski
Caroline	Grindstad	Flerposisjonsspiller	Ski
Tina	Brustuen	Kantpiller, Høyre	Oppsal
Ishnoor Singh	Khehra	Kantpiller	Bækkelagets SK
Guro	Yan Skotte	Kantpiller	Oppsal
Nora	Zorgati	Kantpiller, Venstre	Nordstrand
Anna	Di Bernardo	Kantpiller, Venstre	Oppegård IL
Emilie	Thorvalsen Gresmo	Kantpiller, Venstre	Oppsal
Frida	Corneliussen-Østlie	Linjespiller	Nordstrand
Mathilde M.	Moland	Linjespiller	Bækkelagets SK
Sofie	Vik	Linjespiller	Ski
Tiril M. H.	Lancelot	Målvakt	Bækkelagets SK
Julia	Schwartz	Målvakt	Kolbotn IL
Synne	Haagensen	Målvakt	Nordstrand
Mille	Østreng Simensen	Målvakt	Oppsal

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	23.10 kl: 20:00-22:00	Ekeberghallen A	Skuddteknikker
Samling 2	20.11 kl: 20.00-22.00	Ekeberghallen A	Finteteknikk
Samling 3	18.12 kl: 20.00-22.00	Ekeberghallen A	Overgang og pådragsspill
Samling 4	15.01 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen A	Individuell forsvarsteknikk
Samling 5	12.02 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen A	Sperreteknikk
Samling 6	02.04 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

geir.klovfjell@gmail.com mob; 99286422 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 13.11.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Geir Kløvfjell (trener)
Andreas Vinknes (trener)