

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 1 | 23.10 kl: 20:00-22:00 | Ekeberghallen A | Skuddteknikker |
|-----------|-----------------------|-----------------|----------------|

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

| Fornavn | Etternavn | Posisjon | Klubbnavn |
|-------------------|-------------------|----------------------|------------------|
| 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 |
| Sunniva | Asplem | Bakspiller | Bækkelagets SK |
| Malin | Berg | Bakspiller, Høyre | Oppegård IL |
| Henriette | Berg | Bakspiller, Midt | Bjørndal IF |
| Sofia | Burud | Bakspiller, Midt | Kolbotn IL |
| Sandra | Thorsen | Bakspiller, midt | Oppsal |
| Mathilde Bjørnson | Bjørnson | Bakspiller, Venstre | Bjørndal IF |
| Nathalie | Tjelflåt Andersen | Bakspiller, Venstre | Oppsal |
| Astri | Strand Fredheim | Flerposisjonsspiller | Oppegård IL |
| Julia | Høitomt | Flerposisjonsspiller | Ski |
| Ishnoor Singh | Khehra | Kantspiller | Bækkelagets SK |
| Guro | Yan Skotte | Kantspiller | Oppsal |
| Anna | Di Bernardo | Kantspiller, Venstre | Oppegård IL |
| Emilie | Thorvalsen Gresmo | Kantspiller, Venstre | Oppsal |
| 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 |

**Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.
Alle trenere oppfordres til å møte på samlingen!**

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 | 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 10.10.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Geir Kløvfjell (trener)
Andreas Vinknes (trener)