

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 5	12.02 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
Sunniva	Asplem	Bakspiller	Bækkelagets SK
Mathilde M.	Moland	Linjespiller	Bækkelagets SK
Johanna	Nygård	Bakspiller	Bækkelagets SK
Sofia	Burud	Bakspiller, Midt	Kolbotn IL
Emma	Kolden	Bakspiller	Kolbotn IL
Julia	Schwartz	Målvakt	Kolbotn IL
Tuva	Mork	Linjespiller	Kolbotn IL
Thea Marie	Utgård	Bakspiller	Langhus IL
Henriette	B Berg	Bakspiller, Midt	Nordstrand
Sofie	Bratager	Linjespiller	Nordstrand
Synne	Haagensen	Målvakt	Nordstrand
Anine	Lyholt	Bakspiller	Nordstrand
Caroline	Grindstad	Flerposisjonsspiller	Ski
Julia	Høitomt	Flerposisjonsspiller	Ski
Thea Emilie	Marthinsen	Linjespiller	Oppsal
Sofie	Koppang	Målvakt	Oppsal
Tina	Brustuen	Kanbspiller, Høyre	Oppsal
Guro	Yan Skotte	Kanbspiller	Oppsal
Selma Skovseth	Senga	Bakspiller	Oppsal
Vilde	Nerem	Bakspiller	Oppsal
Astri	Strand Fredheim	Flerposisjonsspiller	Oppegård IL

Følgende står over denne samlingen grunnet belastning

Ishnoor Singh	Khehra	Kanbspiller	Bækkelagets SK
Tiril M. H.	Lancelot	Målvakt	Bækkelagets SK
Line	Thorstad	Bakspiller	Bækkelagets SK
Frida	Corneliussen-Østlie	Linjespiller	Nordstrand
Mille	Østreng Simensen	Målvakt	Oppsal
Nathalie	Tjelflåt Andersen	Bakspiller, Venstre	Oppsal

Ute med skade

Sofie	Vik	Linjespiller	Ski
-------	-----	--------------	-----

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

Innkallinger for SPU J15 finner dere her: [Innkallinger SPU J15-3](#)

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	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 06.02.2019

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Geir Kløvfjell (trener)
Andreas Vinknes (trener)