

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 4.

Samlingen avholdes:

Samling 2	26.11 kl: 18:30-20:30	Eidsberghallen	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
Anette	Fredriksen	Bakspiller	Degernes IL
Natalie Christin	Sveberg	Bakspiller	Gresvik
Sofie	Berard Solli	Bakspiller	Kråkerøy
Felicia	Näsholm	Bakspiller	Sarpsborg
Kine	Grindahl	Bakspiller	Sarpsborg
Julie	Kraft	Bakspiller	Sarpsborg
Helene	Kvilesjø	Bakspiller	Sarpsborg
Elise	Andersen	Bakspiller	Tindlund IF
Anastasia	Ibisi	Bakspiller	Østsiden
Oda Caroline	Mørk	Bakspiller, Høyre	Sarpsborg
Anna	Risbråthe	Bakspiller, Midt	Son
Fanny	Haugerud	Bakspiller, Venstre	HK Eidsberg
Ling	Hansen	Bakspiller, Venstre	VHK
Emma-Helene	Høyning	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg
Thea	Bakke Olsen	Flerposisjonsspiller	Kråkerøy
Maren Sofie	Sundell	Kanstspiller, Høyre	Sarpsborg
Charlotte Koffeld	Iversen	Kanstspiller, Høyre	Sarpsborg
Mia	Kvithyll	Kantspiller, Høyre	HK Eidsberg
Julie	Fredriksen	Kantspiller, Venstre	Degernes IL
Victoria	Pedersen	Kantspiller, Venstre	Sarpsborg
Madeleine	Sagnes	Kantspiller, Venstre	VHK
Emma Hedin	Sørensen	Linjespiller	Lisleby FK
Mathilde	Granum	Linjespiller	Son
Kaia	Bogetvedt Johannesen	Linjespiller	Tune
Mathea	Myrer	Linjespiller	Son
Emma	Kristiansen	Målvakt	HK Eidsberg
June	Krogh	Målvakt	Son
Marte	Bentdal Pettersen	Målvakt	Gresvik

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	29.10 kl: 18:30-20:30	Eidsberghallen	Skuddteknikker
Samling 2	26.11 kl: 18:30-20:30	Eidsberghallen	Finteteknikk
Samling 3	07.01 kl: 18:30-20:30	Eidsberghallen	Overgang og pådragsspill
Samling 4	25.02 kl: 18:30-20:30	Eidsberghallen	Individuell forsvarsteknikk
Samling 5	25.03 kl: 18:30-20:30	Eidsberghallen	Sperreteknikk
Samling 6	29.04 kl: 18:30-20:30	Eidsberghallen	Duellspill

Forfall til samling

Spillere som ikke kan delta for fullt skal melde forfall omgående eller senest en dag før samling til vegar.ormaaasen@hotmail.com mob; 90617494 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 15.11.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Dag Nygaard (trener)
Vegar Ormaasen (trener)