

## **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 1	29.10 kl: 18:30-20:30	Eidsberghallen	Skuddteknikker
-----------	-----------------------	----------------	----------------

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

### **Følgende spillere innkalles:**

<b>Fornavn</b>	<b>Etternavn</b>	<b>Posisjon</b>	<b>Klubbnavn</b>
Anette	Fredriksen	Bakspiller	Degernes IL
Natalie Christin	Sveberg	Bakspiller	Gresvik
Sofie	Berard Solli	Bakspiller	Kråkerøy
Andrea	Børresen	Bakspiller	Lisleby FK
Felicia	Näsholm	Bakspiller	Sarpsborg
Kine	Grindahl	Bakspiller	Sarpsborg
Julie	Kraft	Bakspiller	Sarpsborg
Helene	Kvilesjø	Bakspiller	Sarpsborg
Elise	Andersen	Bakspiller	Tindlund IF
Oda Caroline	Mørk	Bakspiller, Høyre	Sarpsborg
Anna	Risbråthe	Bakspiller, Midt	Son
Lisa	Elverhøi	Bakspiller, Midt	Tune
Fanny	Haugerud	Bakspiller, Venstre	HK Eidsberg
Pernille	Halvorsen	Bakspiller, Venstre	Son
Emma-Helene	Høyning	Flerposisjons-spiller	HK Eidsberg
Mia	Kvithyll	Flerposisjons-spiller	HK Eidsberg
Maren Sofie	Sundell	Kanbspiller, Høyre	Sarpsborg
Charlotte Koffeld	Iversen	Kanbspiller, Høyre	Sarpsborg
Julie	Fredriksen	Kanbspiller, Venstre	Degernes IL
Victoria	Pedersen	Kanbspiller, Venstre	Sarpsborg
Madeleine	Sagnes	Kanbspiller, Venstre	VHK
Malin	Tomasgaard	Kanbspiller, venstre	Skiptvet
Ada Hermine	Pettersen	Linjespiller	HK Eidsberg
Emma Hedin	Sørensen	Linjespiller	Lisleby FK
Mathilde	Granum	Linjespiller	Son
Kaia	Bogetvedt Johannesen	Linjespiller	Tune
Marianne	Singdahlsen	Linjespiller	VHK
Mathea	Myrer	Linjespiller	Son
Emma	Kristiansen	Målvakt	HK Eidsberg
Tomine	Tvete-Berger	Målvakt	Sarpsborg
June	Krogh	Målvakt	Son
Marte	Bentdal Pettersen	Målvakt	Gresvik

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

**Innkallingene går til klubber og trenere som må sørge for at spillere 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	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](mailto:vegar.ormaaasen@hotmail.com) mob; 90617494 eller [tom.fokstuen@handball.no](mailto: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 09.10.2018

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

Tom Fokstuen  
Spill og trening  
459 06 571  
[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Dag Nygaard (trener)  
Vegar Ormaasen (trener)