

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 4	25.02 kl: 18:30-20:30	Eidsberghallen	Individuell forsvarsteknikk
-----------	-----------------------	----------------	-----------------------------

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
Marte	Bentdal Pettersen	Målvakt	Gresvik
Natalie Christin	Sveberg	Bakspiller	Sarpsborg
Nora	Tvete	Bakspiller	Gresvik
Emma-Helene	Høyning	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg
Emma	Kristiansen	Målvakt	HK Eidsberg
Mia	Kvithyll	Kantspiller, Høyre	HK Eidsberg
Fanny	Haugerud	Bakspiller, Venstre	HK Eidsberg
Thea	Bakke Olsen	Flerposisjonsspiller	Kråkerøy
Kine	Grindahl	Bakspiller	Sarpsborg
Charlotte Koffeld	Iversen	Kanstpiller, Høyre	Sarpsborg
Julie	Kraft	Bakspiller	Sarpsborg
Helene	Kvilesjø	Bakspiller	Sarpsborg
Oda Caroline	Mørk	Bakspiller, Høyre	Sarpsborg
Felicia	Näsholm	Bakspiller	Sarpsborg
Victoria	Pedersen	Kantspiller, Venstre	Sarpsborg
Maren Sofie	Sundell	Kanstpiller, Høyre	Sarpsborg
Pernille	Torhaug	Flerposisjonsspiller	Skiptvet
Synne	Lundmark	Bakspiller, midt	Son
Mathilde	Granum	Linjespiller	Son
June	Krogh	Målvakt	Son
Anna	Risbråthe	Bakspiller, Midt	Son
Madeleine	Sagnes	Kantspiller, Venstre	Son
Kaia	Bogetvedt Johannesen	Linjespiller	Tune
Ling	Hanssen	Venstre bakspiller	VHK
Silje	Vedvik	Kantspiller, Høyere	VHK
Luna de La	Fuente Lyngstad	Flerposisjonsspiller	VHK

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

Innkallinger for SPU J15 finner dere her: [Innkallinger SPU J15-4](#)

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 4 finner dere her: [Individuell forsvarsteknikk](#)

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 14.02.2019

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Dag Nygaard (trener)
Vegar Ormaasen (trener)