

## **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 5	25.03 kl: 18:30-20:30	Eidsberghallen	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!**

<b>Fornavn</b>	<b>Etternavn</b>	<b>Posisjon</b>	<b>Klubbnavn spiller</b>
Natalie Christin	Sveberg	Bakspiller	Sarpsborg
Nora	Tvete	Bakspiller	Gresvik
Kine	Grindahl	Bakspiller	Sarpsborg
Julie	Kraft	Bakspiller	Sarpsborg
Helene	Kvilesjø	Bakspiller	Sarpsborg
Felicia	Näsholm	Bakspiller	Sarpsborg
Oda Caroline	Mørk	Bakspiller, Høyre	Sarpsborg
Synne	Lundmark	Bakspiller, Midt	Son
Anna	Risbråthe	Bakspiller, Midt	Son
Fanny	Haugerud	Bakspiller, Venstre	HK Eidsberg
Ling	Hanssen	Bakspiller, Venstre	VHK
Emma-Helene	Høyning	Flerposisjonsspiller	HK Eidsberg
Pernille	Torhaug	Flerposisjonsspiller	Skiptvet
Luna de La	Fuente Lyngstad	Flerposisjonsspiller	VHK
Maja Johanne	Hagen	Flerposisjonsspiller	Skiptvet
Thea	Bakke Olsen	Flerposisjonsspiller	Kråkerøy
Charlotte Koffeld	Iversen	Kantpiller, Høyre	Sarpsborg
Maren Sofie	Sundell	Kantpiller, Høyre	Sarpsborg
Silje	Vedvik	Kantpiller, Høyere	VHK
Mia	Kvithyll	Kantpiller, Høyre	HK Eidsberg
Victoria	Pedersen	Kantpiller, Venstre	Sarpsborg
Malin	Tomasgaard	Kantpiller, Venstre	Skiptvet
Madeleine	Sagnes	Kantpiller, Venstre	Son
Mathilde	Granum	Linjespiller	Son
Ada Hermine	Pettersen	Linjespiller	HK Eidsberg
Marte	Bentdal Pettersen	Målvakt	Gresvik
Emma	Kristiansen	Målvakt	HK Eidsberg
June	Krogh	Målvakt	Son

**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 5 finner dere her: [Sperreteknikk](#)***

### **Halvårsplan for samlinger**

Her er halvårsplanen for samlingene for dette spu miljøet;

<b>Samling</b>	<b>Dato og tid</b>	<b>Hall</b>	<b>Tema</b>
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 18.03.2019

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)