

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

Du er en av de som er plukket ut til å være med på samling i J 16-17.

Samlingen avholdes:

Samling	Dato og tid	Sted	Tema
Samling 3	15.03. kl: 19.30-21.00	Ullern trening	Håndballrelatert fysisktrening

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Ya Bintou	Lowe	Bakspiller	Aker TH
Ya Amie	Lowe	Målvakt	Aker TH
Elisabeth	Graarud	Kantspiller	Asker
Caroline	Nyland	Målvakt	Asker
Kaia	Sæther	Bakspiller	Bjørkelangen
Kamilla Nussle	Rekdal	Bakspiller, venstre	Bækkelaget
Irene	Strupstad	Linjespiller	Bækkelaget
Selma	Kyvåg	Bakspiller	Bækkelaget
Rikke	Kyvåg	Bakspiller, midt	Bækkelaget
Caroline	Torhaug	Bakspiller	Haslum
Vilde	Marsteinstredet	Målvakt	Lommedalen
Sara	Aasen	Bakspiller	Nit/Hak HK
Ida	Heggland	Målvakt	Nit/Hak HK
Anna	Lidal	Kantspiller	Ullern
Bettina Høiås	Bragge	Målvakt	Ullern
Kaisa Waagen	Kruse	Bakspiller, venstre	Ullern

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

Viktig info: Treningene er blitt flyttet til Ullern Trening:

Adresse: Silurveien 2, 0380 Oslo ([Link til Ullern Trening](#) klikk her)

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

Innkallinger for SPU J16-17 finner dere her: [Innkallinger SPU J16-17](#)

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. Det sendes ut ny innkalling min. 2 uker før samling.

Halvårsplan for samlinger

Her er halvårsplanen for samlingene for dette spu miljøet;

Samling	Dato og tid	Sted	Tema
Samling 1	30.11 kl: 19.30-21.00	NTG Bærum	Håndballrelatert fysisktrening
Samling 2	14.12 kl: 19.30-21.00	NTG Bærum	Håndballrelatert fysisktrening
Samling 3	15.03. kl: 19.30-21.00	<i>Ullern trening</i>	Håndballrelatert fysisktrening
Samling 4	26.04. kl: 18.00-19.30	<i>Ullern trening</i>	Håndballrelatert fysisktrening
Samling 5	03.05. kl: 18.00-19.30	<i>Ullern trening</i>	Håndballrelatert fysisktrening

Forfall til samling

Spillere som ikke kan delta for fullt skal melde forfall omgående eller senest en dag før samling til: Zöe Van Der Weel
zoew90@gmail.com mob; 94171490

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 09.03.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Zöe Van Der Weel (trener)
Eli Longva (trener)