

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

Du er en av de som er plukket ut til å være med på samling nummer seks i gruppen J 16. Det vil kun være en gruppe denne samlingen og økten har 2 timers varighet.

Samlingene avholdes i:

Sted	Bane	Miljø	Dato	Treningstid	Tema
Ekeberghallen	A	SPU J16	08.04.2019	19:00-21:00	Vurdering spill/sperreteknikk

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

Innkalling av spillere til denne økten:

Grunnet Bring sluttspill 06.-07.april kaller vi ikke inn spillere fra følgende klubber:

Fjellhammer, Nordstrand, Kråkerøy, Oppsal, Ullern, HK Eidsberg

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Majra Isabella	Mitrovic	Bakspiller	Haslum
Aurora	Mostue	Bakspiller	Kolbotn
Kristin**	Rogstad-Karlsen	Bakspiller	Skiptvet
Thale	Aanerud Mohagen	Bakspiller	Lillestrøm
Tuva Marie	Iversen	Bakspiller	Linderud
Oda Marie	Veum	Bakspiller	Rolvsøy
Naomi	Sylvan-eek	Bakspiller	Skiptvet
Sofie	Bruun	Bakspiller	Lillestrøm
Tiril	Sørensen	Bakspiller, høyre	Sarpsborg
Julie Aaserød*	Johnsen	Bakspiller, midt	Sarpsborg
Sandra	Svendsen	Bakspiller, venstre	Skiptvet
Kristina Karlsholmen	Hauge	Kantspiller	Kolbotn
Sine	Authen Kure	Kantspiller	Tveter IL
Ingeborg Amundsen	Salterød	Kantspiller, høyre	Haslum
Marie	Elde Selvaag	Kantspiller, høyre	Lillestrøm
Tuva Marie	Lindstad	Linjespiller	Kløfta
Sofie	Clasén Thoresen	Linjespiller	Lillestrøm
Nora Karlsen	Wennsten	Linjespiller	Tveter IL
Amanda Louise Llarena	Hovdsveen	Målvakt	Ski
Marthe Elise	Lindberg	Målvakt	Bækkelaget
Vilde	Bøgh Teslie	Målvakt	Skedsmo

* Etter innkalt 27.03.19

** Etter innkalt 05.04.19

Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.

Viktig at du har en tapebit med navnet ditt synlig påklisset t-skjorten din!

Forfall

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb	Forfall meldt
Madelen	Hansen Berg	Bakspiller, venstre	Ull/Kisa	02.04.19-kamp
Nora Kristine	Lorentzen	Bakspiller, midt	Skiptvet	04.04.19- skadet
Trine-Lise	Tveveldal Nystad	Bakspiller, midt	Ski	05.04.19- skadet
Djellza	Istrefi	Linjespiller	Sarpsborg	05.04.19-kamp
Eline Bratteberg	Steen	Linjespiller	Sarpsborg	06.04.19-kamp

Ada Elise	Martinsen	Målvakt	Rælingen	07.04.19
Caroline	Løvaas	Linjespiller	NIT-HAK	08.04.19-REG
Frida	Svae Eggum	Kantspiller, venstre	Ski	08.04.19- totalbelastning
Kari Valerie	Kennedy-Hermo	Kantspiller, høyre	Ski	08.04.19
Julie Benedicte	Sigolsen	Linjespiller	Ellingsrud IL Håndball	08.04.19

Årsplan for samlinger

Sted	Bane	Miljø	SPU trenere	Dato	Treningstid
Ekeberghallen	A	SPU J16- gruppe 1	Arnfinn/ Berit	15.10.2018	19:00-20:30
Ekeberghallen	A	SPU J16- gruppe 1	Arnfinn/ Berit	12.11.2018	20:30-22:00
				NY DATO 26.11.2018	20:30:22:00
Ekeberghallen	A	SPU J16- gruppe 1	Arnfinn/ Berit	17.12.2018	19:00-20:30
Ekeberghallen	A	SPU J16- gruppe 1	Arnfinn/ Berit	21.01.2019	20:30-22:00
Ekeberghallen	A	SPU J16- gruppe 1	Arnfinn/ Berit	11.03.2019	19:00-20:30
Ekeberghallen	A	SPU J16 * -gruppe 1	Arnfinn/ Berit		20:30-22:00
				08.04.2019	19:00-21:00

* Kun en SPU gruppe samling seks og økten har 2 timer varighet.

Mer informasjon om spillerutvikling 16 år finner du på vår hjemme side ved å trykke her:

[Spillerutvikling \(SPU\) 16 år \(02\)](#)

Selv om det er satt opp en årsplan 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.

Forfall til samling

Spillere som møter til samlingene skal være 100% skadefrie og kunne delta for fullt.

Forfall meldes omgående eller senest en dag før samling til Arnfinn Borger Hansen,

arnfinn.borger.hansen@gmail.com mobil; 46925180

med kopi til Trine.SneeggenFors@handball.no.

Strømmen 26.02.2019

Endret 08.04.2019

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst
Trine Sneeggen Fors
Spill og trening
Tlf. 91372361

Trine.SneeggenFors@handball.no

Trenere J16

Berit Siglen
Arnfinn Borger Hansen