

## INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

Du er en av de som er plukket ut til å være med på SPU samling i gruppen J17.

### Samlingene avholdes i:

Samling 1	02.11.18 kl. 18:00-19:30 <b>NYTT TIDSPUNKT: 1930-21:00</b>	Frognerhallen bane 3	Individuelle forsvarsferdigheter
-----------	---	----------------------	----------------------------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet til treningstart.

### Innkalling av spillere til denne økten:

Fornavn	Etternavn	Spillplass	Klubb
Caroline	Torhaug	Bakspiller	Haslum
Hanna	Vesterheim	Bakspiller	Fjellhammer
Madelen	Naustdal	Bakspiller	Son
Veronika	Kastrati	Bakspiller	Ellingsrud IL
Sandra	Holmen	Bakspiller	Fredrikstad BK
Sarah Deari	Solheim	Bakspiller, høyre	Rælingen
Alexandra	Dehli Westby	Bakspiller, venstre	Oppsal
Andrine	Otterlei	Bakspiller, venstre	Ellingsrud IL
Helene	Havre	Bakspiller, venstre	Fjellhammer
Sanna	Lid Øvre	Bakspiller, venstre	Rælingen
Kristin	Thorvaldsen	Bakspillere	Follo HK Damer
Sina Lid	Adde	Kantspiller	Rælingen
Elise	Langås	Kantspiller, høyre	Haslum
Siri	Torsteinbrend	Kantspiller, høyre	Follo HK Damer
Hanna	Blystad	Kantspiller, venstre	Fredrikstad BK
Karoline	Stensrud	Kantspiller, venstre	Follo HK Damer
Oda	Johansen	Kantspiller, venstre	Aker TH
Irene Annie	Strupstad	Linjespiller	Nordstand
Marie	Berg	Linjespiller	Aker TH
Sandra	Oberg	Linjespiller	Stabæk
Karin	Mollatt	Linjespiller	Fredrikstad BK
Bettina	Bragge	Målvakt	Stabæk
Martina	Jurasic	Målvakt	Haslum
Vilde	Marsteinstredet	Målvakt	Haslum
Hedda	Holmen	Målvakt	Fredrikstad BK

**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
Josefine	Jensrud	Bakspiller, venstre	Øppegård	22.10.18
Sandra	Mariussen	Bakspiller, venstre	Fredrikstad BK	22.10.18

### Årsplan for samlinger

Samling 1	02.11.18 kl.19:30-21:00	Frognerhallen bane 3	Individuelle forsvarsferdigheter
Samling 2	19.11.18 kl. 19:00-20:30	Ekeberghallen A	Angrepsferdigheter i posisjon
Samling 3	13.02.19	Mangler hall	Vurderingsspill i forsvar
Samling 4	19.03.19 kl. 20:30-22:00	Ski Alliansehalla bane A	Angrepsteknikk/taktikk to og to

Mer informasjon om spillerutvikling 17 finner du ved å trykke her: [Hjemmeside til SPU 17 \(01\)](#)

Les mer om spillerutvikling sesong 2018/2019 ved å trykke her: [Spillerutviklingsheftet](#)

**Innkalling til samling sendes klubben som har ansvar for å varsle spillerne om å møte til spillerutvikling.**

### Forfall til samling

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

Forfall meldes senest en dag før samling til [nhf.ron@handball.no](mailto:nhf.ron@handball.no) med kopi til [Trine.SneeggenFors@handball.no](mailto:Trine.SneeggenFors@handball.no).

Dersom spillere ikke møter uten å melde fra kan de miste retten til å delta videre på SPU.

Strømmen 19.10.2018

Endret 22.10.2018

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

Trine Sneeggen Fors  
Spill og trening  
Tlf. 91372361  
[Trine.SneeggenFors@handball.no](mailto:Trine.SneeggenFors@handball.no)

**Trenere G17**  
Endre Fintland  
Daniel Birkelund