

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 15 gruppe 1.

Samlingen avholdes:

Samling 4	10.03 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen C	Individuell forsvarsteknikk
-----------	----------------------	-----------------	-----------------------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Følgende spillere innkalles:

Fornavn	Etternavn	Klubbnavn	Posisjon
Kari	Broasaas Espedahl	Borgen	Bakspiller
Ingvild S.	Brandtzæg	Borgen	Bakspiller
Caroline	Stensby	DFIL	Kantspiller, venstre
Elise	Reinholdtsen	DFIL	Målvakt
Emilie	Høyby	Eidsvold Turn	Bakspiller, venstre
Emma	Bjørndal	Eidsvold Turn	Bakspiller, midt
Jannike	Berge Næss	Fjellhammer	Kantspiller
Nikoline Kolstad	Knigge	Fredrikstad	Bakspiller, midt
Ingeborg	Svarstad	Frogner	Bakspiller
Maria	Bjerke	Helset	Kantspiller, venstre
Astrid	Moum	HK Halden	Bakspiller, venstre
Marthe	Litschi	HK Herulf	Linjespiller
Rikke	Berg Riise	HK Herulf	Bakspiller, venstre
Maren	Wessel Fredriksen	HK Herulf	Bakspiller, høyre
Therese Strøm	Dieseth	Kløfta	Linjespiller
Hedda Schøning	Lie	Kløfta	Bakspiller, venstre
Selma Leuckfeld	Pedersen	Korsvoll	Målvakt
Anna	Hellesnes	Lommedalen	Målvakt
Jane	Sendi	Lørenskog	Bakspiller
Frida Bech	Eskerud	Nannestad	Bakspiller, høyre
Synnøve	Vold	Nit/Hak	Kantspiller, høyre
Pernille	Engmann	Nit/Hak	Bakspiller, venstre
Tara	Firozyar	Nordstrand	Bakspiller, midt
Maren Trodal	Bjerke	Råde	Kantspiller, høyre
Helena Louise	Staahle	Ull/Kisa	Kantspiller, høyre
Melina	Markou	Ullern	Bakspiller, venstre
Martine	Stubberud	Vestby	Bakspiller, midt
Martine Guterud	Helland	Vestby	Linjespiller

Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.

Alle trenere oppfordres til å møte på samlingen!

Innkallingene går til klubber og spillere som har oppgitt e-mail adresse.

Regionen ber derfor spillere som ønsker å få innkallingen tilsendt pr.e -mail om å ta kontakt med egen klubb og få oppdatert sin personlige side.

Klubbene må påse at spillere i egen klubb har fått beskjed!

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. 3 uker før samling.

Alle innkallinger blir lagt ut på vår hjemmeside: <http://www.handball.no/p1.asp?p=19373>

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	02.09 kl 18.00-20.00	Ekeberghallen A	Skuddteknikker
Samling 2	11.11 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen A	Finteteknikk
Kartleggingsturnering	16.12 kl 18.00-22.00	Ekeberghallen A	uttak Rica cup
Samling 3	06.01 kl 18.00-20.00	Ekeberghallen C	Overgang og pådragsspill
Rica cup	28. februar - 1-2.mars	Trondheim	
Samling 4	10.03 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen C	Individuell forsvarsteknikk

Forfall til samling

Spillere som ikke kan delta for fullt skal melde forfall omgående eller senest en dag før samling til camilla.markholm@gmail.com mob; 95033929

eller tom.fokstuen@handball.no

Innrapportering av nye spillere

Vi er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Send en mail til regionen om dette, så vil det bli vurdert om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 25.02.2014

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Camilla Markholm (trener)
Ronny Olsen (trener)