

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

Samlingene avholdes:

Samling 3	08.02.18 kl.1845-2045	Oppsal Arena	Individuell forsvarsteknikk
-----------	-----------------------	--------------	-----------------------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Innkalling av spillere til denne økten:

Hver klubb får med seg to stykker på hver samling. Om trener (fortrinnsvis hovedtrener) møter på samling, kan den ta med seg én ekstra.

Dette må meldes i forkant av økten, slik at spillerutviklerne vet hvor mange utøvere og trenere som er tilstede.

Om en klubb kun har én spiller som er interessert, er det fint om dette meldes fra om slik at en annen klubb kan ta med seg en ekstra.

Til denne økten skal Bygdø Monolitten, Bækkelaget, Kjelsås og Korsvoll ha med en målvakt til samling og disse kommer i tillegg til utespillere.

Vi vil at treneren fyller ut følgende skjema 14 dager før samling og sender det til nhf.ron@handball.no (Alle skjemaer skal kun inneholde rene årskull). Dette for at spillerutviklerne vet hvem som kommer fra de ulike klubbene. Skjema finner dere her: [Innmelding av spillere](#) . Meld også inn kontaktinformasjon på trener fra laget som deltar på økten sammen med spillerne.

Husk å ta med:

- To t-skjorter; En lys og en mørk (da ikke alle haller har vester tilgjengelig)
 - Ball
 - Drikkeflaske

Alle trenere oppfordres til å møte på samlingen

Følgende klubber er med i puljen G13 Oslo:

Bjørndal, Bygdø Monolitten, Bækkelaget, Kjelsås, Korsvoll, Nordstrand, Oppsal og Vålerenga

Innkallinger for SPU G13 Oslo finner dere her: [Innkallinger SPU G13 Oslo](#)

Øktplan for denne samlingen finner dere her: [Økt 3 - Individuell forsvarsteknikk](#)

Hovedtrenerne på klubbene bestemmer hvilke spillere som deltar på samlingene på SPU 13 og gir beskjed til sine spillere om å møte på økten.

Det sendes ut innkalling til de ulike samlingene senest 2 uker før

Årsplan for samlinger

Her er årsplanen for samlingene for dette SPU miljøet:

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	05.12.17 kl.1830-2030	Kjelsåshallen	Kast og mottak
Samling 2	05.01.18 kl.1800-2000	Hovseterhallen	Skuddteknikker
Samling 3	08.02.18 kl.1845-2045	Oppsal Arena	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	07.03.18 kl.1730-1930	Nydalen skole	Finteteknikk
Samling 5	09.04.18 kl.1830-2030	Ekeberg Flerbrukshall	Duellspill
Samling 6	03.05.18 kl. 1900-2100	F21	Pådrag/ viderespill

Forfall til samling

Spillere som møter på disse samlingene skal være 100% skadefrie, forfall skal håndteres av klubbtrener omgående eller senest en dag før slik at klubben fyller opp sine plasser.

Strømmen 08.01.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

Trine Sneeggen Fors
Spill og trening
Tlf. 91372361
Trine.SneeggenFors@handball.no

Adrian Salihu (trener)
Bjørn Kenneth Muggerud (trener)