

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

Samlingene avholdes:

| | | | |
|-----------|------------------------|---------------------|----------------|
| Samling 1 | 08.12.17 kl. 1800-2000 | Fjellhammerhallen 3 | Kast og mottak |
|-----------|------------------------|---------------------|----------------|

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 første økt skal Driv og Enebakk stille med 1 målvakt hver. Fjellhammer stiller med to målvakter da de har stilt sin trening til disposisjon.

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](#)

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 Nedre Romerike:

Driv, Enebakk, Fjellhammer, Lørenskog, Nit/Hak, Rælingen og Skjetten.

Innkallinger for SPU J13 – Nedre Romerike finner dere her: [Innkallinger SPU J13 Nedre Romerike](#)

Tema for økt plan for denne samlingen finner dere her: [Økt 1 - Kast og mottak](#)

Det er satt opp en årsplan med samlinger. Hovedtrenerne på klubb lagene bestemmer hvilke spillere som deltar på samlingene på SPU 13 og gir beskjed til sine spillere om å møte på økten. Det sendes ut ny innkalling min. 2 uker før samling.

Årsplan for samlinger

Her er årsplanen for samlingene for dette SPU miljøet:

| Samling | Dato og tid | Hall | Tema |
|-----------|------------------------|---------------------|-----------------------------|
| Samling 1 | 08.12.17 kl. 1800-2000 | Fjellhammerhallen 3 | Kast og mottak |
| Samling 2 | Ikke avklart | Ikke avklart | Skuddteknikker |
| Samling 3 | Ikke avklart | Ikke avklart | Individuell forsvarsteknikk |
| Samling 4 | Ikke avklart | Ikke avklart | Finteteknikk |
| Samling 5 | Ikke avklart | Ikke avklart | Duellspill |
| Samling 6 | Ikke avklart | Ikke avklart | 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 20.11.2017

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

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

Elisabeth Nygaard (trener)
Kommer (trener)