

## INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

### Samlingene avholdes:

Samling 2	05.01.18 kl.1800-2000	Linderudhallen	Skuddteknikker
-----------	-----------------------	----------------	----------------

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 Bøler, Høybråten/Stovner, Linderud og Vestli stille med 1 målvakt hver.

Vi vil at treneren fyller ut følgende skjema 14 dager før samling og sender det til [nhf.ron@handball.no](mailto: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 J13 Oslo Øst:**

Ammerud, Bøler, Ellingsrud, Furuset, Hasle/Løren, Høybråten/ Stovner, Linderud og Vestli

**Innkallinger for SPU J13 – Oslo Øst finner dere her: [Innkallinger SPU J13 Oslo Øst](#)**

**Tema for økt plan for denne samlingen finner dere her: [Økt 2 - Skuddteknikker](#)**

**Hovedtrenerne på klubblagene 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	04.12.17 kl.1830-2030	Bølerhallen	Kast og mottak
Samling 2	05.01.18 kl.1800-2000	Linderudhallen	Skuddteknikker
Samling 3	Ikke avklart	Ikke avklart	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	07.03.18 1800-2000	Ellingsrudhallen	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 05.12.2017

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

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

Lars Erik Sonerud (trener)  
Elisabeth Nygård (trener)