

## INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

### Samlingene avholdes:

Samling 1	Fre. 01.12.17 kl. 1800-2000	Tæreudhallen Bane B	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 Bingsfoss, Bjørkelangen, Fet og Skedsmo stille med en 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](#)

### **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 Romerike**

Bingsfoss, Bjørkelangen, Fet, Høland, Lillestrøm, Skedsmo og Raunnes/Årnes

**Innkallinger for SPU J13 Romerike finner dere her:**

[Innkallinger SPU J13 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 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 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	01.12.17 kl.1800-2000	Tæreudhallen Bane B	Kast og mottak
Samling 2	05.01.18 kl.1800-2100	Tæreudhallen Bane B	Skuddteknikker
Samling 3	09.02.18 kl.1800-2100	Tæreudhallen Bane B	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	09.03.18 kl.1800-2100	Tæreudhallen Bane B	Finteteknikk
Samling 5	13.04.18 kl.1800-2100	Tæreudhallen Bane B	Duellspill
Samling 6	04.05.18 kl.1800-2100	Tæreudhallen Bane B	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 17.11.2017

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

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

Slim Ben Tekaya (trener)  
Bjørn Kenneth Muggerud (trener)