

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

Du er en av de som er plukket ut til å være med på samling i G 13 Oslo og Østfold

Oppmøte kl: 11:15 ferdig skiftet

Oppstart av SPU 13 år er en felles samling for alle gruppene lørdag 1. september 2018 i Frogner hallen. Samtidig som spillerne trener med spillerutviklerne, inviteres det til et møte om SPU 13 år for klubbtrenerne i denne årsklassen.

Samlingen avholdes:

Samling 1	01.09 Kl: 1145-1345	Frogner Bane 2	Kast og mottak
-----------	---------------------	----------------	----------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

*Benjamin	Kreutz-Dahl	Bakspiller	Askim IF
*Kristian	Tøllerud	Flerposisjonsspiller	Askim IF
Lukas	Andersen	Bakspiller	Askim IF
Thobias	Fjeldheim	Målvakt	Askim IF
**Sebastian	Aarsheim	Bakspiller	Askim IF
Victor	Henriksen	Bakspiller	GFHK
Ask	Hervik	Bakspiller	GFHK
Trym	Hem	Linjespiller	GFHK
Erik	Korshavn	Flerposisjonsspiller	GFHK
Christian	Svanberg Torgersen	Kantspiller, Venstre	Herulf
Mads	Areklett Mørdre	Flerposisjonsspiller	Herulf
*Bartosz Michal	Lachacz	Bakspiller, Midt	HK Eidsberg
Andreas	Dvergsnes Eriksen	Målvakt	HK Eidsberg
**Sondre Laurits	Rød Goska	Linjespiller	HK Eidsberg
**Anders	Haug	Bakspiller, Høyre	HK Eidsberg
Agnar	Døskeland	Målvakt	Oppsal
Audun	Kløvstad Birkeland	Bakspiller	Oppsal
Herman	Holnes Aarseth	Kantspiller	Oppsal
Sivert	Hilstad	Bakspiller, Midt	Sinsen-Refstad
Julius Veim	Hjelmungen	Bakspiller	Tistedal TIF
Troy	Staveli	Målvakt	Tistedal TIF
Didrik	Seteklev	Flerposisjonsspiller	Tistedal TIF
Karl Herman	Land	Kantspiller	Tistedal TIF
Eugen	Solberg	Bakspiller	Skiptvet
Anders	Skeide	Bakspiller	Skiptvet
Isak	Skaget	Linjespiller	Son
Erik	Bernås	Bakspiller, Midt	Son
Isak	Olsen	Kantspiller, Høyre	Son

***Forfall ** Ny spiller inn**

Innkalling av spillere til denne økten:

Hver klubb får med seg antall spillere på bakgrunn av antall lisensierte i klubb/lag på hver samling. Dersom klubbtrener følger spillerne til SPU-økten, får de med seg en ekstra spiller i tillegg til oppsatt kvote (**Region har satt inn spillere til denne første samlingen**).

Vi vil at treneren fyller ut følgende skjema 3 uker dag før samling og sender det til nhf.ron@handball.no (Alle skjemaer skal kun inneholde rene årskull) og til spillerutvikler. Skjema finner dere her: [Innmelding av spillere](#)

Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.
Alle trenere oppfordres til å møte på samlingen

[Innkallinger for G13 klikk her](#)

Følgende klubber er med i G13 Oslo og Østfold denne samlingen:

Askim - GHK - Herulf – HK Eidsberg - Oppsal – Sinsen/Refstad – Tistedal – Skiptvet -Son

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

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. 2 uker før samling.

Årsplan for samlinger

Her er årsplanen for samlingene for dette spu miljøet;

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	01.09 Kl: 1145-1345	Frogner Bane 2	Kast og mottak
Samling 2	Kommer	Kommer	Skuddteknikker
Samling 3	Kommer	Kommer	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	Kommer	Kommer	Finteteknikk
Samling 5	Kommer	Kommer	Sperreteknikk
Samling 6	Kommer	Kommer	Duellspill
Samling 7	Kommer	Kommer	Overgang og pådragsspill

NB: alle klubber må melde inn treningstider innen 10.09.2018

Forfall til samling

Spillere som ikke kan delta for fullt skal melde forfall omgående eller senest en dag før samling til tom.fokstuen@handball.no eller på telefon: 459 06 571

Strømmen 23.08.2018

Med vennlig hilsen

NHF Region Øst

Tom Fokstuen

Spill og trening

459 06 571

tom.fokstuen@handball.no