

## 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 Vest og Follo

**Oppmøte kl: 11:00 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 3	Kast og mottak
-----------	---------------------	----------------	----------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Einar	Selbo	Bakspiller, Venstre	Asker
Eirik	Schei	Bakspiller, Venstre	Asker
Bastian	Grov	Bakspiller, Høyre	Asker
Ole M.	Skjellestad	Bakspiller, Midt	Asker
Isak	Steinsson	Målvakt	Asker
David	Walstad Haugstvedt	Bakspiller, Høyre	Jardar
Jakob	Hagen	Bakspiller, Venstre	Jardar
Eirik	Djup	Kantspiller, Venstre	Jardar
Viktor	Holm Slettmyr	Bakspiller, Midt	Jardar
Christian	Viken-Slåtten	Målvakt	Jardar
Martin	Tønder	Flerposisjonsspiller	Kolbotn
Tobias	Johansson	Bakspiller, Høyre	Kolbotn
Isac	Beyer	Flerposisjonsspiller	Kolbotn
Eivind	Berg	Målvakt	Kolbotn
Lukas Johan	Moberget	Flerposisjonsspiller	Siggerud IL
Adrian	Bilet	Bakspiller	Siggerud IL
William	Mordal Stähli	Bakspiller	Siggerud IL
Jakob	Dingstad	Bakspiller	Ski
Teo	Skjolde Kveen	Flerposisjonsspiller	Ski
Kristian	Hågbo	Målvakt	Ski
Mats	Schei Fossum	Linjespiller	Ski ekstra spiller
Scott	Flåskjer Kvisle	Bakspiller, Venstre	VBHK
Sander	Furu Rustad	Bakspiller, Midt	Oppegård IL
Leo	Wistum	Flerposisjonsspiller	Oppegård IL
Even	Bø Tønnerud	Kantspiller, Høyre	VBHK
En ekstra utespiller			VBHK
Tobias Lunke	Norum	Bakspiller, Midt	ØHIL
<b>*Thomas Nyskog</b>	<b>Bjerke</b>	<b>Flerposisjonsspiller</b>	<b>ØHIL</b>
Tobias	Heyerdahl-Larsen	Bakspiller, Venstre	ØHIL
Casper Antonie	Vleeshouwers	Kantspiller, Høyre	ØHIL
En ekstra utespiller			ØHIL
Tar med en målvakt		Målvakt	ØHIL

### \*Forfall

### 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](mailto: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 Vest og Follo denne samlingen:**

Asker - Jardar - VBHK – ØHIL- Kolbotn – Siggerud - Ski

**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 3	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](mailto:tom.fokstuen@handball.no) eller på telefon: 459 06 571**

Strømmen 31.08.2018

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst  
Tom Fokstuen  
Spill og trening  
459 06 571

[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)