

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

Du er en av de som er plukket ut til å være med på samling i J13 Follo

Oppmøte kl: 13:30 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: 1400-1600	Frogner Bane 1	Kast og mottak
-----------	---------------------	----------------	----------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Julie	Gregersen	Bakspiller	Langhus IL
Ida Narvåg	Holseth	Bakspiller	Langhus IL
Carmen Andrea Nårstad	Karlsen	Bakspiller	Langhus IL
Dina	Finstad	Bakspiller, Høyre	Siggerud
Maria	Eliassen	Bakspiller, Høyre	Siggerud
Tirild	Nilsrud	Målvakt	Siggerud
Olivia	Granquist	Bakspiller	Ski IL Håndball
Sara-Andrine	Hetland-Lysne	Bakspiller	Ski IL Håndball
Maria	Hemsen	Målvakt	Ski IL Håndball
Tilde	Grønbeck	Flerposisjonsspiller	Son HK
Lykke	Mc Nish	Flerposisjonsspiller	Son HK
Ida	Everløff	Bakspiller, Midt	Son HK
Sofia	Dahl	bakspiller, målvakt	Son HK
Karen Linnestad	Spone	Bakspiller	Vestby
Nora Aline	Holmgren-Holthe	Bakspiller	Vestby
Nora	Holmefjord	Kantspiller, Høyre	Vestby
Kine	Hagen	Målvakt	Vestby
Hannah	Tuft	Bakspiller, Midt	Ås
Sara	Glende	Bakspiller	Ås
Kajsa	Walle	Bakspiller, Høyre	Ås

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 J13 klikk her](#)

Følgende klubber er med i J13 Follo denne samlingen:

Langhus - Siggerud – Ski – Son - Vestby – Ås

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: 1400-1600	Frogner Bane 1	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 30.08.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst
Tom Fokstuen
Spill og trening
459 06 571
tom.fokstuen@handball.no