

## **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 Øst og Nedre Romerike

**Oppmøte kl: 09:00 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: 0930-1130	Frogner Bane 1	Kast og mottak
-----------	---------------------	----------------	----------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Tone	Dal	Bakspiller	Driv IL
Mari	Østvaag	Flerposisjonsspiller	Driv IL
	Ta med en ekstra utespiller		Driv IL
Maren Juli	Syverstuen	Bakspiller	HSIL
Natalie Celin	Grimlid	Kantspiller	HSIL
<b>*Julie</b>	<b>Grasbekk</b>	<b>Bakspiller, Venstre</b>	<b>Nit/Hak HK</b>
<b>*Kari</b>	<b>Rydland</b>	<b>linjespiller</b>	<b>Nit/Hak HK</b>
Hermine	Trøite Barbakken	Målvakt	Rælingen
Oda	Løvø Holterhuset	Flerposisjonsspiller	Rælingen
Julia	Lian	Flerposisjonsspiller	Rælingen
Mia	Orsbye Hoberg	Bakspiller, Midt	Rælingen
Maja	Misje	Bakspiller	Vestli IL
Jenny	Nilsen	Bakspiller	Vestli IL
Silje	Friberg	Målvakt	Årvoll
Victoria	Thoresen	Flerposisjonsspiller	Årvoll
Solveig	Kvarsvik	Bakspiller	Årvoll
Lilja	Dikvold	Kantspiller	Årvoll
Alexandra	Nilsen	Bakspiller, Høyre	Lisleby FK
Hedda	V. Svensen	Bakspiller, Venstre	Lisleby FK
Adine	F. Karlstad	Bakspiller, Midt	Lisleby FK

### **\*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 J13 klikk her](#)

**Følgende klubber er med i J13 Øst og Nedre Romerike denne samlingen:**

Driv – HSIL - Fjellhammer - Rælingen – Vestli IL – Årvoll

**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: 0930-1130	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](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)