

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 Østfold og Østfold Nord

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 3	Kast og mottak
-----------	---------------------	----------------	----------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Kaja Hurrød	Larsen	Bakspiller, Midt	Gresvik
Elise	Bjerkansmo	Bakspiller, Høyre	Gresvik
Anja	Knape	Kantspiller, Venstre	Gresvik
Tuva	Mjølnørød Bøen	Bakspiller	Halden HF
Ingrid	Solli Borge	Bakspiller	Halden HF
Selma Johanne	Iversen-Dahl	Flerposisjonsspiller	HK Herulf
Milla Berg	Larsen	Flerposisjonsspiller	HK Herulf
Emilie Sylte	Unnerud	Kantspiller	HK Herulf
Celine M	Pettersen	Målvakt	HK Herulf
*Zara Johnsson	Solberg	Bakspiller, Midt	Kråkerøy
Adele Resberg	Kjølholt	Bakspiller, Høyre	Kråkerøy
Linn	Kempinger	Bakspiller, Venstre	Kråkerøy
**Christine	Linnerud	Kantspiller	Kråkerøy
Mina Øistad	Olsen	Målvakt	Kråkerøy
Anniken	Lid	Bakspiller	Råde IL
cornelia Daae	Sundt	Back	Skogstrand
Thelma	Aardalen	midt back	Skogstrand
Juliane	Antonsen	Målvakt	Skogstrand
Mari Branem	Eriksen	Bakspiller, Midt	Tindlund IF
Aurora	Kristiansen	Flerposisjonsspiller	Tindlund IF
Hanna	Alic	linjespiller	Tindlund IF
Nora	Amundrød	Flerposisjonsspiller	Torp
Andrea	Abrahamsen	Flerposisjonsspiller	Torp
Marte	Halvorsen	linjespiller	Tune IL
Anna	Lystad	Bakspiller	Tune IL
Vilde	Bjelland	Flerposisjonsspiller	Tune IL
Martha	Mac-Taylor	Målvakt	Tune IL
Alexandra	Nilsen	Bakspiller, Høyre	Lisleby FK
Hedda	V. Svensen	Bakspiller, Venstre	Lisleby FK
Adine	F. Karlstad	Bakspiller, Midt	Lisleby FK

***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 J13 klikk her](#)

Følgende klubber er med i J13 Østfold og Østfold Nord denne samlingen:

Gresvik - Halden – HK Herulf – Kråkerøy - Råde – Skogstrand – Tindlund – Torp – Tune

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 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 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