

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 Romerike Nord

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

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Frida Nilsen	Martinsen	Flerposisjonsspiller	AFSK
Leah	Bråthen	Flerposisjonsspiller	AFSK
	Ta med en ekstra utespiller		AFSK
*Frida Lagnes	Bostad	Flerposisjonsspiller	Borgen
Othelia	Halland	Flerposisjonsspiller	Borgen
Marie	Nordang	Utespiller/målvakt	Borgen
*Ada	Nørstegård	Målvakt	Borgen
**Precious	Ikhinmwini	Bakspiller	Borgen
**Marthe	Bakkeli	Kantspiller	Borgen
Mira	Bekkeli	Flerposisjonsspiller	ETF
Sofie	Berby	Flerposisjonsspiller	ETF
Siri	Vestreng	Bakspiller, Høyre	Høland
Mia	Torre	Bakspiller	Høland
Sofia	Pettersen	Bakspiller	Kløfta IL
*Jesutha	Ananthan	Flerposisjonsspiller	Kløfta IL
Elise	Tuneid	Flerposisjonsspiller	Kløfta IL
Guro	Sigvaldsen	Målvakt	Kløfta IL
*Vilde	Stølt	Bakspiller	Nannestad IL
*Filippa	Pettersson	Bakspiller	Nannestad IL
*Sara	Martinsen	Målvakt	Nannestad IL
Constance	Hedenstad	Bakspiller	ullkisa
Emma	Flor Reiss	Flerposisjonsspiller	ullkisa
Athena	Pedersen	bakspiller	ullkisa
Mina	Øveraas	bakspiller, linje	ullkisa
Elika	Nodland Meiland	Flerposisjonsspiller	EIF
Ida Marie	Folden-Sørgården	Flerposisjonsspiller	EIF
Signe	Torvund	Flerposisjonsspiller	EIF

***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 Romerike Nord denne samlingen:
AFSK - Borgen – ETF - Høland - Kløfta - Nannestad – Ull/Kisa

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 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 31.08.2018

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