

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 Vest

Oppmøte kl: 11:15 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 4	Kast og mottak
-----------	---------------------	----------------	----------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Lisa	Festervoll	Flerposisjonsspiller	Asker
*Malin	Skogly	Flerposisjonsspiller	Asker
Mie	Sahlin Myhre	Bakspiller	Asker
**Tuva	Skaset Simensen	Bakspiller	Asker
*Martine	Børkeeiet	Målvakt	Asker
Eirin	Einerkjær	Bakspiller	Holmen IF
Emilie	Bergvik	Bakspiller	Holmen IF
	Ta med en ekstra utespiller		Holmen IF
Sara Elise	Moland	Målvakt	Holmen IF
Elise	Furuhovde	Bakspiller	Jar IL
Julia	Garmann	Bakspiller	Jar IL
Mathea	Elstad	Flerposisjonsspiller	Jar IL
Isabella	Johansson	Målvakt	Jar IL
Tomine	Støfring	Bakspiller	Lommedalen
Simone Belle	Skarnes	Bakspiller	Lommedalen
Julie	Molle	Bakspiller	Lommedalen
**Erle Hylbak	Vie	Målvakt	Lommedalen
Mia	Kvarme	Bakspiller, Høyre	Stabæk
Caroline	Caspersen	Bakspiller, Venstre	VBHK
Josefine	Krogh	Målvakt	VBHK
Frida	Staket Johansen	Bakspiller, Venstre	VBHK
Eirin	Eriksen	Kantspiller, Venstre	VBHK

***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 Vest denne samlingen:
Asker - Holmen - Jar – Lommedalen – Stabæk – VBHK

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: 11458-1345	Frogner Bane 4	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